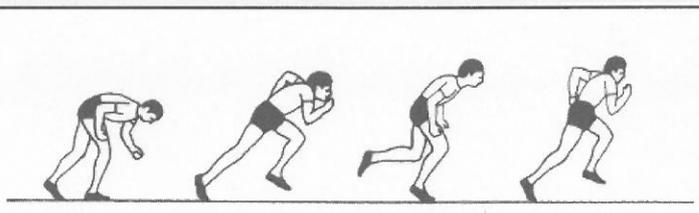
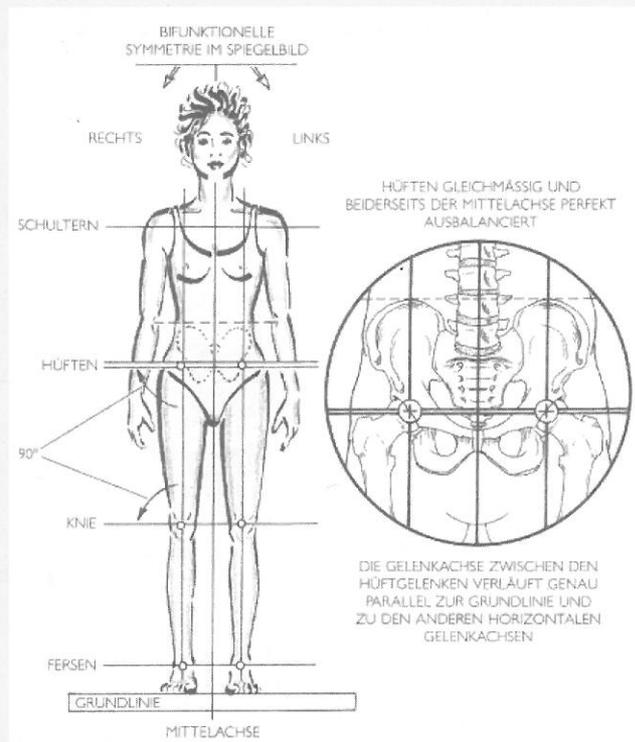
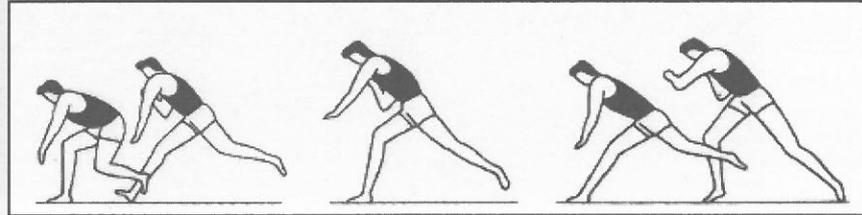


**Lehrmaterialien**  
**Sportartübergreifende Basisqualifizierung**  
**Ausbildung von Übungsleitern, Trainern**  
**und Jugendleitern der 1. Lizenzstufe**



<b>1.</b>	<b>Zur Systematik der Praxis sportlichen Übens und Trainierens (L. Nieber)</b>	<b>4</b>
1.1	Zu einigen Praxisbereichen im Sport	4
1.2	Zur Systematik im Bereich Breitensport	4
1.2.1	Sportarten und Sportartengruppen	4
1.2.2	Trendsportarten	6
<b>2.</b>	<b>Lehrhilfen für die Praxis (D. Bödefeld, A. Jürgens, P. Hirtz, L. Nieber)</b>	<b>8</b>
2.1	Zur didaktisch-methodischen Organisation des des Übens und Trainierens (D. Bödefeld)	8
2.1.1	Klarheit von Zielstellung und Aufgabe - eine Sache der Kommunikation	8
2.1.2	Beispiele methodischer Maßnahmen als Vermittlungsformen	10
2.1.3	Sozial- und Organisationsstrukturen in der Praxis	14
2.1.4	„Alltagsprobleme“	17
2.2	Das Training der Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit (A. Jürgens)	21
2.2.1	Sport und Gesundheit	21
2.2.2	Die Aufgaben in den Entwicklungsabschnitten	21
2.2.3	Sportmotorische Tests zur Kontrolle der Leistungsfähigkeit	23
2.2.3.1	Der Körperhaltungs- und Muskelbalancetest	23
2.2.3.2	Ausdauer-Leistungstests	25
2.2.3.3	Muskelkraftleistungstests	27
2.2.3.4	Der Beweglichkeits-Muskelfunktionstest	29
2.2.4	Die Wahl der richtigen sportlichen Betätigung	32
2.2.5	Die Ausbildung der Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit	35
2.2.6	Der Jahrestrainingsplan	46

# Übungs- und Trainingspraxis

2.3	Technik- und Koordinationstraining (P. Hirtz)	48
2.3.1	Ziel- und Aufgabenstellung	48
2.3.2	Allgemeine Hinweise und Beispiele zum Techniktraining	48
2.3.3	Übungen zur Ausbildung und Vervollkommnung koordinativer Fähigkeiten	52
2.3.4	Sportmotorische Tests zur Erfassung koordinativer Fähigkeiten	63
2.4.	Sportliche Spieltätigkeit (L. Nieber)	68
2.4.1	Ziele und Aufgabenstellung sportlicher Spieltätigkeit	69
2.4.2	Spielausbildung mit verschiedenen Zielgruppen	72
2.4.3	Übungssammlung Kleiner Spiele	73
2.4.4	Darstellung Breitensportrelevanter Großer Sportspiele	74
2.4.5	Zu einigen sportartübergreifenden übergreifenden methodischen Problemen der Spielausbildung	75
<b>Anhang</b>		<b>85</b>
	Spielesammlung	