

 Arbeitsblatt "Einsteigerkurs TV Unterseen" (Lehrmittel Seite 62)



Einsteigerkurs am Beispiel TV Unterseen

Lehrmittel esa Running, Hürzeler Thomas, Swiss Athletics



Lektionsthema: Kennenlernen / Ausrüstung	Datum, Zeit: Woche 1	Leiter(in):	
Lektionsziele: Kennenlernen der TN / Leiter mit den entsprechenden Zielen TN wissen dass der Laufschuh das wichtigste Utensil ist (Beratung im Fachgeschäft!)			
Inhalt	Zeit	Material	Bemerkungen (Organisationsform, etc.)
<div>Administration</div> <div><div><div>- Begrüssung</div><div>- Fragebogen</div><div>- Vorstellungsrunde Teilnehmer (Name, Erwartungen TN an den Kurs, meine Motivation für den Kurs, Sportbiographie)</div><div>- Kursziel als Leiter bekanntgeben (Nichtläufer zum Laufen motivieren, Freude und Spass am Laufen vermitteln)</div></div><div>▪</div><div><div>- Kleine Materialkunde (Laufschuhe)</div></div><div>▪</div></div> <div>Aufwärmen</div> <div>DL</div> <div>je nach Gruppe z.B. 10x2 min laufen 1 min Gehpause, oder 5x5 min oder 2x12 min ect...</div> <div>Auslaufen + Dehnen</div>	<div>15'</div> <div>5'</div> <div>10'</div> <div>30'</div> <div>10'</div>	<div>Fragebogen und Schreibzeug, Kässeli</div> <div>Versch. Laufschuhe mitnehmen</div>	<div>Richtung Lombach</div>

Lektionsthema: Laufstile / Intensitäten	Datum, Zeit: Woche 2	Leiter(in):	
Lektionsziele: TN kennen die Unterschiede der Laufstile / Intensitäten			
Inhalt	Zeit	Material	Bemerkungen (Organisationsform, etc.)
Begrüssung	5'		
▪			
Einlaufen / Mobilisieren	10'		
Laufstile und Intensitäten	10'		
Erklären und vorzeigen der verschiedenen Laufstile			
Erklären der Intensitätsstufen	30'		
DL mit Intensitätswechsel			
	10'		
Auslaufen + Dehnen			

Lektionsthema: Kräftigungsübungen / Stabi		Datum, Zeit: Woche 3	Leiter(in):
Lektionsziele: Die TN können die gezeigten Übungen selbständig und regelmässig zuhause durchführen			
Inhalt	Zeit	Material	Bemerkungen (Organisationsform, etc.)
Begrüssung	5'		
Einlaufen / Aufwärmen	10'		
DL	30'		
Kräftigungsübungen / Rumpfstabi	15'	Blätter mit Stabiübungen verteilen	
Übungen korrekt vorzeigen und bei den TN Kontrollieren und korrigieren	10'		
Auslaufen + Dehnen			

Lektionsthema: Laufspiel / Intensitätsspiel	Datum, Zeit: Woche 4		Leiter(in):
Lektionsziele: Die TN lernen die eigenen Intensitätsstufen kennen			
Inhalt	Zeit	Material	Bemerkungen (Organisationsform, etc.)
Begrüssung	5‘		
Einlaufen / Mobilisieren	10‘		
Repetition Intensitätszonen	5‘	Plakat mit Intensitätsstufen 1 - 5	
Gefühlsläufe Stufe 1-4 Ca 800m in Stufen 2 / 1 / 3 / (4) / 2	30‘		
	10‘	Fähnchen / Hütchen / GPS / Stoppuhr / Notizmaterial	In der Nähe Schulhaus, eine Runde im Quartier
Auslaufen + Dehnen			

Lektionsthema: Lauftechnik im Gelände		Datum, Zeit: Woche 5	Leiter(in):
Lektionsziele: Die TN lernen die Lauftechnik im Gelände kennen (bergauf / bergab / unebener Weg über Wurzeln+Stufen)			
Inhalt	Zeit	Material	Bemerkungen (Organisationsform, etc.)
Begrüssung	5‘		Goldeyweg Richtung „Luschthüsi“
Einlaufen / Mobilisieren	10‘		
Dauerlauf mit Lauftechnik am Berg	40‘		
Auslaufen + Dehnen	10‘		
	???		
Kursanalyse Leiter / TN, Feedback + Anregungen			