NACHWUCHSFÖRDERKONZEPT

LAC TV UNTERSTRASS

VERSION NOVEMBER 2020

Inhalt

01 Idee

02 Athletenweg

03 Athletenweg LAC TVU

04 Konkrete Umsetzung U10

05 Konkrete Umsetzung U12

06 Konkrete Umsetzung U14

07 Konkrete Umsetzung U16

08 Konkrete Umsetzung U18

09 Konkrete Umsetzung U20

01 Idee

Der LAC TV Unterstrass fördert nebst dem Wettkampfsport in der Bahnleichtathletik auch den Leistungssport. Damit bei den Athleten eine optimale sportliche Entwicklung erfolgen kann und einem erfolgreichen Weg in den Leistungssport nichts im Wege steht, legt der LAC TV Unterstrass grossen Wert auf eine stufengerechte physische, sowie technische Entwicklung der Athleten. Dieses Konzept soll für die «Abteilung Athletics» einen roten Faden in der Athletenentwicklung darstellen und die Trainer in der Planung der Trainings und der Athletenwege unterstützen.

Der LAC TV Unterstrass ist überzeugt, dass eine breite leichtathletische Grundausbildung für die Athletenentwicklung sehr wertvoll ist. Bis und mit Stufe U16 werden die Athleten im Mehrkampf ausgebildet. Frühstens ab Stufe U18 wird in eine Spezialisierung übergegangen. Nach Absprache mit den verantwortlichen Trainern kann eine Teilspezialisierung punktuelle sinnvoll sein (z.B. Mittel-/Langstrecke). Da in der Leichtathletik das Höchstleistungsalter vergleichsweise zu anderen Sportarten eher hoch liegt und die Sportart durch die vielen verschiedenen Disziplinen sehr heterogen ist, variiert der Entwicklungsweg der einzelnen Athleten sehr stark. Diese Tatsache soll das Konzept ebenfalls miteinbeziehen und setzt in der Begleitung der Athleten auch Individuelle Lösungen voraus.

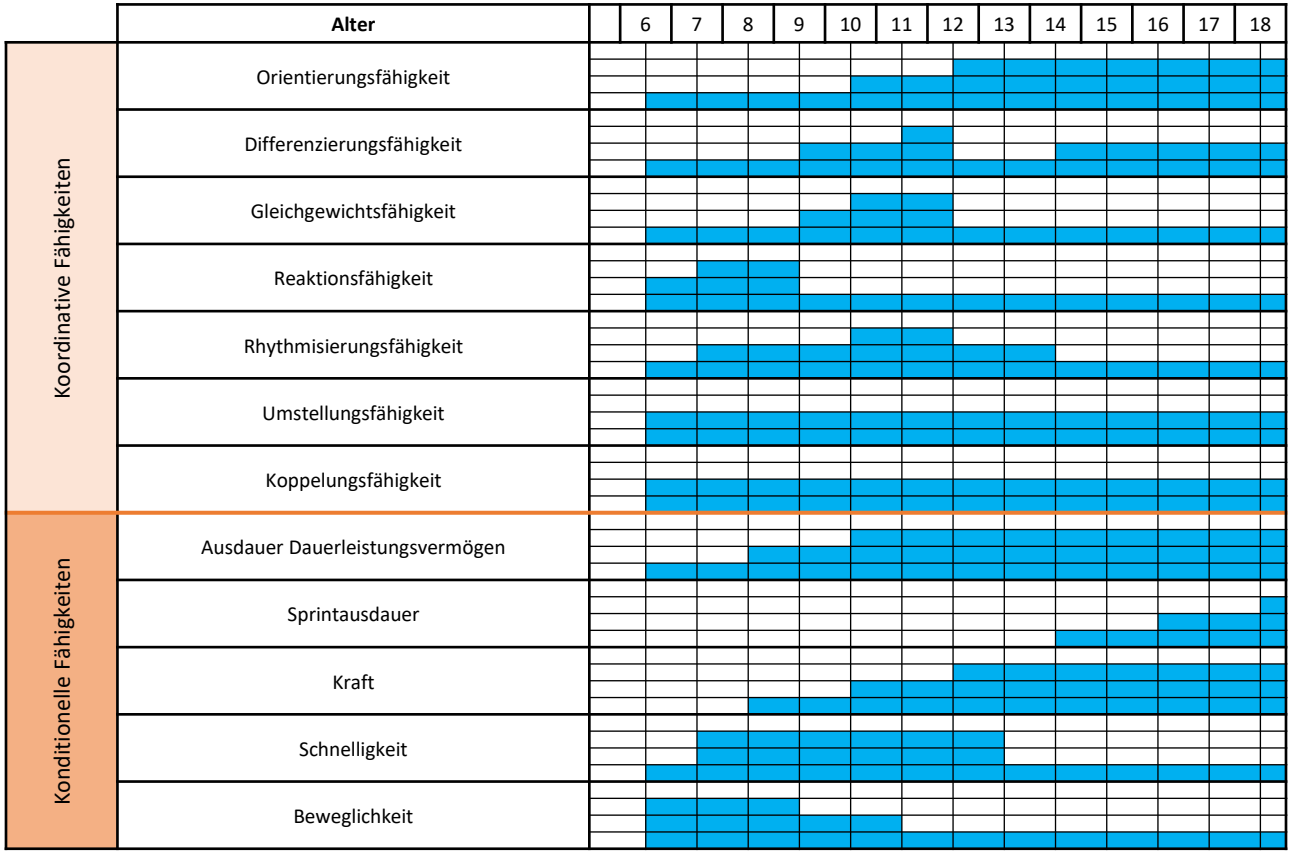
02 Athletenweg

Beispiel aus der Schweizer Leichtathletik

Aktiver Lebensstil	Breiten-sport	Leistungssport/Spitzensport		
~ ab 26j		**Meisterschaft** Dominieren der Sportart	M	Konstanter internationaler Erfolg während mehr als 4 Jahren. Dominanz der Disziplin. Weitere Umfeldoptimierung, (Semi-)Professionalität.
~ ab 20j		**Elite** International Erfolg haben	E_2	Erreichen Internationales Aktiven-Niveau in Trainings- und Leistungsparametern. Weitere Umfeldoptimierung. Leistungsbereich Aktiv-EM/Top 40 EUR erreicht.
		Elite Die Schweiz international repräsentieren	E_1	Deutliche Steigerung von Zubringer- und Leistungsparametern. Steigerung von Qualität und Quantität im Training. Elite-Card-Förderung. Problemlose (mehrfach erreichte) Quali für U23 Grossanlässe. Trainer möglichst mit BTA/DTA.
~ 16-22j		**Talent** Durchbruch und Auszeichnung	T_4	Erreichen von Internationalen Parametern in Training und Wettkampf Stufe Nachwuchs. Förderung als Swiss Starters Future, Talentcard N. Quali Nachwuchs-EM. Training möglichst mit Trainer A oder höher. Karrierenplanung erstellt.
		Talent Trainieren und Ziele erreichen	T_3	WK-Leistung nahe internationalem Anschlussbereich. Talentcard Regional, Training möglichst mit Trainer B oder höher Ergänzungstraining in Regiokader. Einsetzen von Umfeldoptimierung (Ferienplanung, Trainingstagebuch, ev. Sportklasse).
~ 12-17j		**Talent** Potenzial bestätigen	T_2	Auffällige Leistungen nat. Stufe in RM, SM oder Schweizerfinal eines Nachwuchs-Projekts zeigen. Aufnahme eines auf Leistungssport ausgerichteten Aufbautrainings unter Anleitung eines Trainer C oder höher. Selektion für Regiokader.
		Talent Zeigen von Potenzial	T_1	Auffällige Leistungen Regionaler Stufe in Training und Regionalen WK zeigen. Teilnahme an KM/RM. Aufnahme eines regelmässigen LA-Basistrainings.
~ 8-14j		**Grundlagen legen 3** Sportartspezifisches Engagement eventuell mit Bestreiten von Wettkämpfen	F_3	Eintritt in einen Leichtathletik-Klub oder Leichtathletik-Riege Training: Strukturiertes, auf Leichtathletik ausgerichtetes Grundlagentraining Wettkämpfe: Jugitage, Kreisturntage, Grosses Meeting für die Kleinen
~ 5-12j		**Grundlagen legen 2** Ausbau und Verfeinerung zum normalen Bewegungsgrundschatz	F_2	Unterrichtete, vielseitig polysportive Bewegung in Schule und Verein (z.b. ELKI → KITU → Jugendriege oder Kinder-Leichtathletikriege)
Ab Geburt		**Grundlagen legen 1** Entdecken und Erwerben der Grundbewegungen	F_1	Spielen mit den Eltern und Freunden, Bewegung in der Natur, auf Spielplätzen und zu Hause

In der folgenden Grafik wird der Athletenweg in der Schweizer Leichtathletik aufgezeigt. Im Folgenden wird näher darauf eingegangen, wie dieses Modell im LAC TVU in die einzelnen Altersstufen übertragen werden kann.

03 Athletenweg LAC TVU



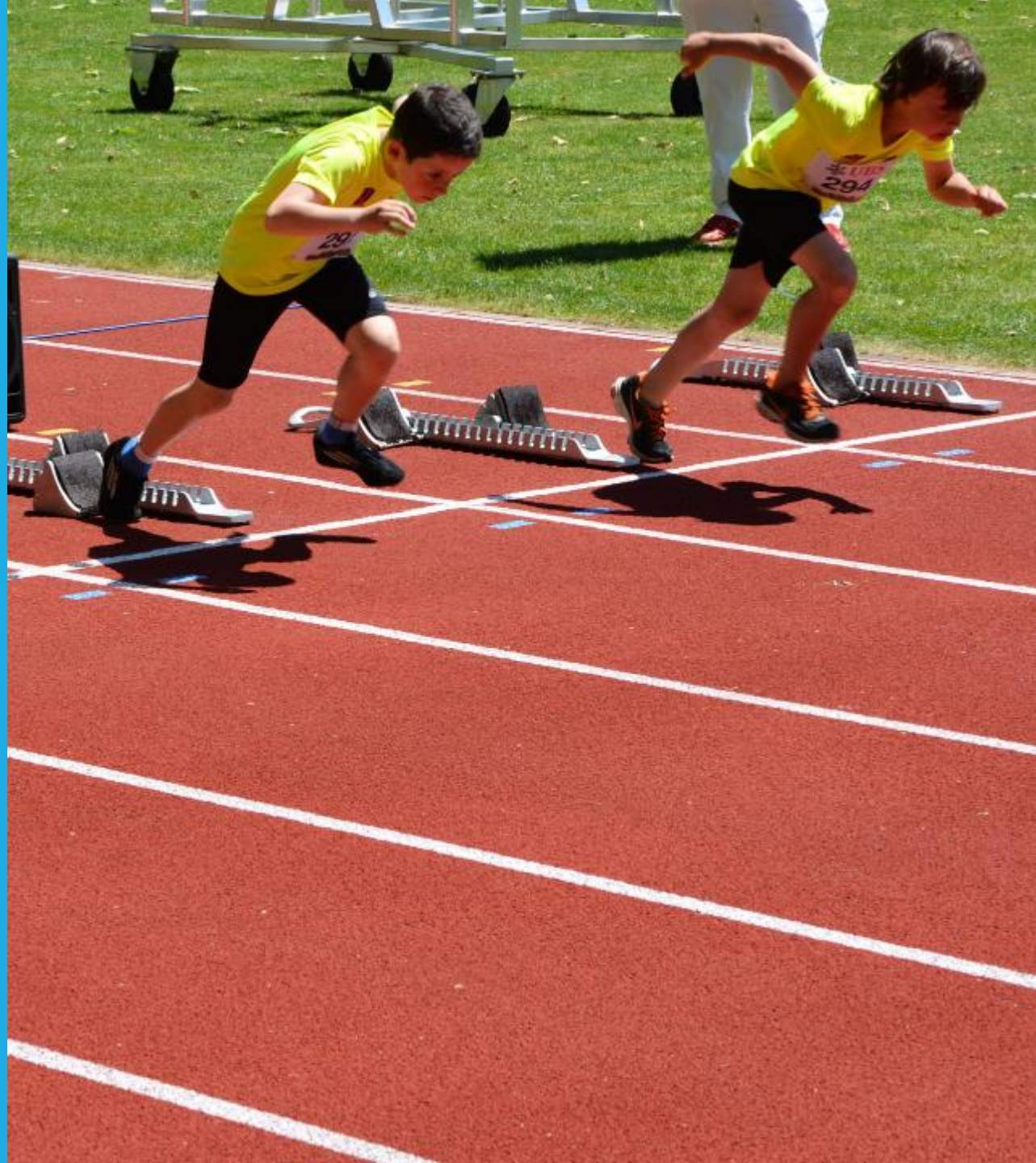
Bei der Ausbildung der technischen und physischen Komponenten ist es wichtig, die sensitiven Phasen für die Entwicklung der entsprechenden Fähigkeiten zu beachten. Nicht in jedem Alter ist der Körper gleich «empfänglich» zum Erlernen von neuen Fähigkeiten. Es ist wichtig, dass das Nachwuchstraining Rücksicht auf die sensitiven Phasen dieser einzelnen Fähigkeiten nimmt und so die richtigen Schwerpunkte in den entsprechenden Kategorien gesetzt werden.

Die wichtigsten Punkte zur Umsetzung für unser Nachwuchstraining

- Die jungen Jahre eigenen sich am Besten für die Schnelligkeitsentwicklung. Es ist von höchster Wichtigkeit, dass schon ab der Stufe U10 grossen Wert auf spielerische Formen für die Schnelligkeitsentwicklung gesetzt wird → kurze Sprints mit ausreichend Pause!
- Sprintausdauer hat in den Trainings der Stufen U10-U14 nichts verloren und soll erst ab der Stufe U16 ein Thema werden.
- Die aerobe Ausdauer soll auf spielerische Art und Weise in den Nachwuchstrainings einen Platz finden.
- Die Kraft kann bei den Athletinnen und Athleten früh über das eigene Körpergewicht gesteigert werden. Ab der Stufe U16 müssen im Training auch vorbereitende Übungen für das Krafttraining an der Langhantelstange seinen Platz finden.
- Die Beweglichkeit soll durch spielerische Art und Weise im Nachwuchstraining (U10-U14) gefördert werden und danach ein regelmässiger Bestandteil im Training sein, um diese bis ins Aktivalter beizubehalten.
- Die Koordinativen Fähigkeiten sollen vielseitig im Nachwuchstraining gefördert werden. Sehr zentrale Fähigkeiten in der Leichtathletik, wie die Rhythmisierungsfähigkeit und die Reaktionsfähigkeit müssen schon ab Stufe U10 regelmässig entwickelt werden.

04
Konkrete Umsetzung

Stufe U10



U10

Trainingsumfang pro Woche: 1x

Basistraining Kondition	spezifisches Physistraining	Basistraining Koordination	Techniktraining
• Grundschnelligkeit • Grundlagenausdauer (aerob) • Stabilisationskraft • Beweglichkeit	• Basis Schnelligkeit • Basis Kraft • Spielerische Ausdauer • Natürliche Beweglichkeit erhalten	• Koordinative Fähigkeiten	• Koordinative Fertigkeiten Lauf-Sprung-Wurf, Bewegungs-Grundschatz

Wertvolle Tipps: Hilfe zur Trainingsgestaltung, Schwerpunkte, Übungsideen zu den einzelnen Kernelementen sind hier zu finden (Niveau 1 und 2: 5-9 Jährige)
https://www.swiss-athletics.ch/wp-content/uploads/Brosch%C3%BCre-Kindersport-LA_v2.1_d.pdf

05
Konkrete Umsetzung

Stufe U12

U12

Trainingsumfang pro Woche: 1-2x

Basistraining Kondition	spezifisches Physistraining	Basistraining Koordination	Techniktraining
• Grunddschnelligkeit • Grundlagenausdauer (aerob) • Stabilisationskraft • Beweglichkeit	• Allgemein-zielgerichtete Schnelligkeitsentwicklung • Stabilisationskraft • Spielerische Ausdauer • Natürliche Beweglichkeit erhlaten	• Koordinative Fähigkeiten	• Grundlagentraining Kernelemente: Spielerische Formen und zwingende Übungen zum Trainerieren der Kernelemente aller Disziplinengruppen

Wertvolle Tipps: Hilfe zur Trainingsgestaltung, Schwerpunkte, Übungsideen zu den einzelnen Kernelementen sind hier zu finden (Niveau 3: 8-12 Jährige)
https://www.swiss-athletics.ch/wp-content/uploads/Brosch%C3%BCre-Kindersport-LA_v2.1_d.pdf

06
Konkrete Umsetzung

Stufe U14

U14

Trainingsumfang pro Woche: 2-3x

Basistraining Kondition	spezifisches Physistraining	Basistraining Koordination	Techniktraining
• Grunddschnelligkeit • Grundlagenausdauer (aerob) • Stabilisationskraft • Beweglichkeit	• Allgemein-zielgerichtete Schnelligkeitsentwicklung • Stabilisationskraft • Kraft mit Körpergewicht • aerobe Ausdauer • Beweglichkeit und Mobilität verbessern • spezielle Beweglickeit erarbeiten	• Koordinative Fähigkeiten	• Grundlagentraining Kernelemente: Spielerische Formen und zwingende Übungen zum Trainerieren der Kernelemente aller Disziplinengruppen

Kernbewegungen, welche in der U14 beachtet werden sollen

Vom schnell Laufen zum Sprint	•Ballenlauf mit aktiv greifendem Fussaufsatz •Hohe Schrittfrequenz •Koordinierte Armarbeit
Vom schnell Weglaufen zum Tiefstart	•Optimale Ausgangsstellung •Beidbeiniger, explosiver Abdruck
Vom ausdauernden Laufen zum Mittel-/Langstreckenlauf	•Ökonomischer Laufstil •Koordinierte Armarbeit
Von der Stafette zur Staffel	•Grobform von übergeben/übernehmen •Schnelle Übergabe
Vom Laufen über Hindernisse zum Hürdenlauf	•Rhythmischer Lauf im 3er zwischen den Hindernissen •Koordinierte Schwungbein-/nachziehbein-Bewegung •Ballenlauf

Vom weit Springen und mehrfach Springen zum Weit- und Dreisprung	• Rhythmus von Anlauf und Absprung (tam-ta-tam) • Ganzkörperstreckung mit Blockieren der Schwungelemente • Grobform Schrittsprung/Grobform Dreisprung • Aufrechte Körperposition beim Absprung • Schulung azyklische Schnelligkeit
Vom In-die-Höhe-Springen zum Hochsprung	• Rhythmus von Anlauf und Absprung (tam-ta-tam) • Korrekter und aktiver Fussaufsatz • Ganzkörperstreckung • Schulung azyklische Schnelligkeit
Vom Stabspringen zum Stabhochsprung	• Turnelemente an Geräten • Körper als Pendel am Stab nutzen • Sprung nach vorne «in den Stab hinein»
Vom Stossen zum Kugelstoss	• Rhythmus von Angehen/Angleiten und Stossen • Wechselschritt-Technik als Zwischenlösung • Korrekte Stossauslage (Gewicht über dem Druckbein, gestrecktes Stemmbein) • Ganzkörperstreckung in Stossrichtung • Stossen aus dem Gleichgewicht
Vom Werfen aus der Drehung zum Diskuswurf	• Rhythmus von Drehen und Werfen • Korrekte Wurfauslage (Gewicht über dem Druckbein, gestrecktes Stemmbein) • Ganzkörperstreckung in Wurfrichtung • Korrekter Abwurf aus dem Gelcihgewicht
Vom geradlinigen Werfen zum Sppeerwerfen	• Rhythmus von Anlauf und Abwurf (tam-ta-tam) • Werfen aus gestrecktem Arm (Schlagwurf) • Impulsschritt

Methodische Hinweise zur Einführung der Kernelemente in der U14

	Methodische Hinweise	Lernhilfen Techniktraining	Zwingende Übungen
Tiefstart und Sprint	• Nur im erholten Zustand trainieren • Genügend lange Erholungspausen zwischen Laufserien (Faustregel: 1 Min. pro 10m) • Technik den Kraftverhältnissen anpassen (vom Hoch- zum Tiefstart)	Metapher: • «Leise» laufen (Ballenlauf) • Über «heissen» Boden rennen • «Trottinettfahren» • Wie ein Skisprinter vom Schanzentisch (für aktive Startbewegung) • Bilde einer gespannten Feder in der Startstellung • Lachen oder pfeifen gegen verkrampftes Laufen	• Frequenzlaufen vorgeben mit Ringen oder Markierungen • Unter quergespannter Schnur hindurch Starten (sofortiges Aufrichten und Hüftknick vermeiden)
Mittel- /Langstrecken	• Abwechslung im Training schaffen	• Variation des Geländes (Wald, Turnhalle, Wiese) • Kombination mit anderen Laufsportarten (Postenläufe, Orientierungsläufe, Sternläufe, Hindernislauf im Gelände, Ausdauer- und Geländespiele, Ballspiele, usw.)	

	Methodische Hinweise	Lernhilfen Techniktraining	Zwingende Übungen
Staffel	• Staffeltraining nützlich für Teambildung • Sprintschulung mit Staffeltraining kombinieren	• Ball über Ablaufmarke rollen (Verlangsamung des Ablaufzeitpunktes) • Kleine Gegenstände(Tennisball) übergeben	Stabübergabe im Sitzen hintereinander (Abstände so wählen, dass eine Übergabe mit leichter Vorlage erzwungen wird)
Hürdenlauf	• Beidseitiges Üben • Zuerst Hürdenabstände verlängern, dann Hürden erhöhen • Mit Trainingshürden Angst vermindern	• Akustische Rhythmusunterstützung • Rhythmus vorgeben mit Mattenbahnen • 3er Rhythmus ist der einfachste Rhythmus! (Faustregel: Pro Zwischen-Hürden-Schritt 2m Abstand) Metapher: • Sich mit dem Gegenarm über die Hürde ziehen • Starten nach der Hürde	• Stab oder Ball in Vorhalte um Körperverwringung über Hürde zu verringern • Übungen für Schwungbein / Nachziehbein im Stand gegen die Wand • Leichtathletik-Test 3.1/4.1
Weitsprung/Dreisprung	• Beidseitiges Üben • Die letzten zwei Schritte inkl. Absprung auf dem Kastenoberteil (max. 30 cm hoch) mit korrektem Fussaufsatz und Rhythmus • Nur soviel Anlauf wählen, dass die Kraft für den Absprung reicht! • Rhythmisierung • Schwungbein • Körperposition	• Anlauf verkürzen • Zonenabsprung (Konzentration auf Absprung) • Sprünge ab Erhöhung für längere Flugzeit • Schritte mitzählen oder zurufen • Metapher: Skispringer beim Landen für Schrittsprung (Stilnoten!)	• Weitsprünge über Hindernisse im Sand (Schachteln, Hürden) • Landung in zwei parallel ausgelegten Velopneus (Füsse im einen, Gesäss im andern) • Leichtathletik-Test 3.3
Hochsprung	• Verwendung von Gummiband, Absperrband • Schwungbein • Körperposition • Rhythmisierung	• Markierungen für Anlaufweg und Absprungstelle (Kreide) • Bewegungsverwandtschaften ausnutzen (z.B. Rückwärts-dunking aus Bogenanlauf in höhen angepassten Basketballkorb • Metapher: Auf fliegendem Teppich über die Latte gleiten	• Sprung auf Mattenberg für Absprung in vertikaler Richtung • Leichtathletik-Test 4.2

	Methodische Hinweise	Lernhilfen Techniktraining	Zwingende Übungen
Stabhochsprung	• Sicherheit gewährleisten (Hilfestellung, Stäbe beim Springen nie loslassen!) • Langer oberer Arm • In Stab springen • Körperposition	• Springen in Sandkasten • Sprünge ab Kästen • Hilfe durch Zug am Stab • Markierung der Griffhöhe (Risiko reduzieren) • Stab im Anlauf bereits in Hochhalte führen (ohne Einstichbewegung)	• Turnerische Übungen wie z.B. Unterschwung am Reck mit halber Drehung über hochgehaltenes Gummiseil (Leichtathletik-Test 5.3.4) • Mit dem Tau auf einen Kasten schwingen • Bodenturnen
Kugelstossen	• Beidseitiges Stossen • Von einfachen (Angehen) zu komplexeren Anlaufformen • Reihenfolge einhalten: Druckstossen – Hochstossen – Angehformen – Komplexformen • Schulung Funktion Gegenarm	• Leichtere Gewichte • Angehen • Hohe Stossstellung (geringerer Krafteinsatz) • Wechselschritt-Technik als Zwischenlösung • Metapher: Aus den Beinen stossen!	• Halten mit Nichtstossarm am T-Shirt bei der Brust während des Stosses • Stand direkt vor Wand; stossen gegen die Wand (mit Hallenkugel/Medizinball) • Stossen vor einem Schwedenkasten • An einer Wand hochstossen • Angleiten - Stoppen – Kugel fallen lassen (Kontrolle der Wurfauslage)
Diskuswurf	• Beidseitiges Werfen für Bewegungsbewusstsein • Sicherheit beachten! • Schulung Funktion Gegenarm	• Bewegungsverlangsamung mit Velopneus • Zeitlupenmässige Ausführung der Drehbewegung • Stop nach erster Drehung, dann Standwurf • Metapher: Grosser Radius	• Wurf ab schmaler Kante der Langbank (Gleichgewicht) • Stand direkt vor Wand; Velopneu gegen die Wand schleudern (gegen abkippen) • Über einen sChwedenkasten schleudern (Ganzkörperstreckung) • Leichtathletik-Test 4.4
Speerwurf	• Beidseitiges Werfen für Bewegungsbewusstsein • Vom Werfen aus Angehen mit gestrecktem Arm zum Werfen aus Anlauf mit Speerrückführung • Sicherheit beachten! • Schulung Gegenarm	• Für Wurf nicht relevante Speerrückführung weglassen • Statt Standwurf werfen aus dem Angehen • Werfen mit verschiedenen Geräten Metapher: • Schuss einer Kugel aus der Kanone (Anstellwinkel) • Spannung wie Pfeilbogen	• Ball an einer Wand hochwerfen • Ein Rohr an einem schräg gespannten Seil entlang werfen • Über ein Fussballtor werfen • Leichtathletik-Test 4.3

07
Konkrete Umsetzung

Stufe U16

U16

Trainingsumfang pro Woche: 3x

Basistraining Kondition	spezifisches Physistraining	Basistraining Koordination	Techniktraining
•Grunddschnelligkeit •Grundlagenausdauer (aerob) •Stabilisationskraft •Beweglichkeit •Sprungkraft	•Speziell-zielgerichtete Schnelligkeitsentwicklung (und Schnelligkeitsausdauer) •Kraft mir Körpergewicht •Zubringer Langhantel •Spezifische Ausdauer (aerob und anaerob) •Beweglickeit und Mobilität verbessern •Spezielle Beweglichkeit erarbeiten	•Koordinative Fähigkeiten	•Disziplin- oder Disziplin-kombinationsorientiertes Techniktrainin: Aufbaureihen und Korrekturpunkte in den einzelnen Disziplinen

Kernbewegungen, welche in der U16 zusätzlich beachtet werden sollen

Vom schnell Laufen zum Sprint	•Explosiver Stosslauf, aktiver Zuglauf •Optimale Schrittlänge •Hüftarbeit
Vom schnell Weglaufen zum Tiefstart	•Optimales Treffen des KSP (Vorlage) •Koordinierte Armarbeit
Vom ausdauernden Laufen zum Mittel-/Langstreckenlauf	•Stabile, aufrechte Körperhaltung
Von der Stafette zur Staffel	•Sicheres Anlaufen/Ablaufen
Vom Laufen über Hindernisse zum Hürdenlauf	•Aktives, schnelles Bodenfassen nach der Hürde •Knie des Nachziehbeins schnell und hoch in die Laufrichtung •Druck in Hürde (letzter Schritt)

Vom weit Springen und mehrfach Springen zum Weit- und Dreisprung	• Aktiver Fussaufsatz • Hoher Schwungbeineinsatz • Landung
Vom In-die-Höhe-Springen zum Hochsprung	• Hoher Schwungbeineinsatz • Vertikaler Absprung aus leichter Rücklage, Aussenschulter hoch (Flop) • Anlaufgestaltung (Bogen beim Flop)
Vom Stabspringen zum Stabhochsprung	• Rhythmus von Anlauf und Absprung • Ganzkörperstreckung beim Absprung • -/- Position
Vom Stossen zum Kugelstoss	• Hüfteinsatz • Korrekte Wechselschritttechnik
Vom Werfen aus der Drehung zum Diskuswurf	• Dreh-Stoss-Bewegung des Stossbeines • Wurf aus ½-Drehung
Vom geradlinigen Werfen zum Sppeerwerfen	• Korrekte Wurfauslage (Gewicht über dem Druckbein, gestrecktes Stemmbein) • Bogenspannung • Korrekter Abwurf aus dem Gleichgewicht

Methodische Hinweise zur Einführung der Kernelemente in der U16

Siehe bei den methodischen Hinweisen für die U14. Ist in diesen Kategorien relativ deckungsgleich.

08
Konkrete Umsetzung

Stufe U18

U18

Trainingsumfang pro Woche: 4-5x

Basistraining Kondition	spezifisches Physistraining	Basistraining Koordination	Techniktraining
•Grunddschnelligkeit •Grundlagenausdauer (aerob) •Stabilisationskraft •Beweglichkeit •Sprungkraft	•Speziell-zielgerichtete Schnelligkeitsentwicklung und Schnelligkeitsausdauer •Kraft mir Zusatzlasten aufbauen •Spezifische Ausdauer (aerob und anaerob) •Beweglickeit und Mobilität verbessern •Spezielle Beweglichkeit erarbeiten	•Koordinative Fähigkeiten	•Disziplin- oder Disziplin-kombinationsorientiertes Techniktrainin: Aufbaureihen und Korrekturpunkte in den einzelnen Disziplinen

Kernbewegungen, welche in der U18 zusätzlich beachtet werden sollen

Vom schnell Laufen zum Sprint	•Stabile, aufrechte Körperhaltung
Vom schnell Weglaufen zum Tiefstart	•Übergang Stoss-/ Zuglauf •Korrekte Tiefstartstellung
Vom ausdauernden Laufen zum Mittel-/Langstreckenlauf	•Aktiver Fussaufsatz
Von der Stafette zur Staffel	•Optimierter, schneller Schubwechsel
Vom Laufen über Hindernisse zum Hürdenlauf	•Koordinierte Armarbeit •Beschleunigung aus den Startblöcken

Vom weit Springen und mehrfach Springen zum Weit- und Dreisprung	• Schrittsprung/Laufsprung (Weitsprung) • Hop-Step-Jump (Dreisprung) • Koordinierter Armeinsatz • Landung ohne Weitenverlust
Vom In-die-Höhe-Springen zum Hochsprung	•Koordinierter Armeinsatz •Optimale Lattenüberquerung
Vom Stabspringen zum Stabhochsprung	•Tragen des Stabes •Einrollen, Arbeit am Stab •Lattenüberquerung und Landung
Vom Stossen zum Kugelstoss	•Auffangen / Umspringen •O'Brian Technik
Vom Werfen aus der Drehung zum Diskuswurf	•Korrekte 1 ½ Drehung •Auffangen / Umspringen
Vom geradlinigen Werfen zum Sppeerwerfen	•Anlaufgestaltung und Speerrückführung •Auffangen / Umspringen

09
Konkrete Umsetzung

Stufe ab U20

U20 +

Trainingsumfang pro Woche: 5x und mehr

Basistraining Kondition	spezifisches Physistraining	Basistraining Koordination	Techniktraining
• Grunddschnelligkeit • Grundlagenausdauer (aerob) • Stabilisationskraft • Beweglichkeit	• Speziell-zielgerichtete Schnelligkeitsentwicklung und Schnelligkeitsausdauer • Maximalkraft ausprägen • Spezifische Ausdauer (aerob und anaerob) • Beweglickeit und Mobilität verbessern • Spezielle Beweglichkeit erarbeiten	• Koordinative Fähigkeiten	• Disziplin- oder Disziplin-kombinationsorientiertes Techniktraining: Aufbaureihen und Korrekturpunkte in den einzelnen Disziplinen