

Level Training leicht gemacht! Mit kleinen Veränderungen Trainingsreize setzen.

Effektives Training anbieten, Vielfalt und Abwechslung bieten und dabei die Vorbereitungszeit kurz halten. Der methodische Einsatz von Stufenkonzept, Level Training, Bewegungsintegration in n Kombination mit Unterrichtsformen wie Linear, Sets und Runden machen variantenreiche, interessante und reizvolle Stunden möglich.

Equipment: Stuhl, Matte, Handtuch und ein Elastisches Band

Methodeneinsatz

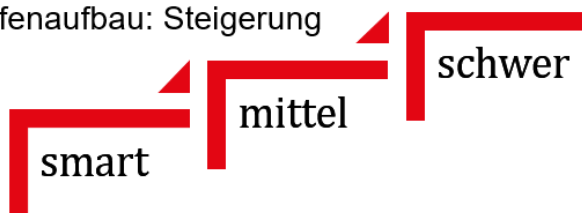
Übungsdifferenzierung: Varianten & Modifikationen



Start immer in der Grundposition

alle Varianten kurz vorstellen - Auswahl zulassen - und im Verlauf immer wieder zeigen

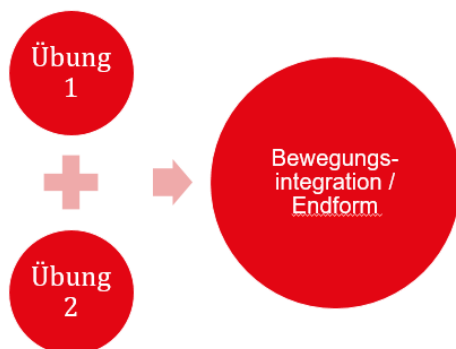
Stufenaufbau: Steigerung



- 1: Startlevel
- 2: Variation / Steigerung 1
- 3: Variation / Steigerung 2

TN können jederzeit Level wählen (Level tiefer oder bleiben)

Bewegungsintegration: Verschmelzen von 2 Bewegungsaufgaben



Start immer in der Grundposition

Übung 1 – kleiner Muskelgruppe oder Stabilisationsarbeit

Übung 2 – größere Muskelgruppe oder Bewegungsablauf

Endform: Integration, dh. gleichzeitige Ausführung „Verschmelzen“ beider Bewegungen zu einem Ablauf

Stundengestaltung

Lineares Unterrichten



Alle Übungen stehen für sich und werden nacheinander durchgeführt

Sets und Runden



Runde 1: alle Übungen nacheinander durchführen
Runde 2: allen Übungen mit Variationen / Modifikationen nacheinander durchführen
Runde 3: Finale Runde jeder wählt sein Level / Variation

Eigene Notizen: