

URG KONDITION 4-Jahres-Übersicht

Die Konditionsschulung im Sportunterricht des URG für LeistungssportlerInnen hat als Hauptaufgabe das Basistraining der konditionellen Fähigkeiten: Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit.

Ziel ist - gemeinsam mit der Schulung der koordinativen Fähigkeiten – die motorischen Grundlagen der SportlerInnen zu verbessern.

Dabei werden folgende Schwerpunkte gesetzt:

- **Ausdauer:** Grundlagenausdauer, Schnelligkeitsausdauer
- **Kraft:** Stützkraft (Mittelkörperspannung), Reaktivkraft, Schnellkraft, Kraftausdauer
- **Schnelligkeit:** Reaktionsschnelligkeit, Beschleunigungsfähigkeit, Bewegungsschnelligkeit (v.a. Lauftechnik)
- **Beweglichkeit:** Dehnungsfähigkeit (im Rahmen der BGT-Stunden)

Natürlich werden konditionelle Fähigkeiten in allen BeSp-Stunden angesprochen. Darüber hinaus sollen sie aber in eigens dafür vorgesehenen Konditionsstunden besonders trainiert werden. Dies soll u.a. durch folgende Inhalte erreicht werden (Auflistung jeweils Ausdauer / Kraft / Schnelligkeit):

1u: 1h (eine Einzelstunde)

- Lauschule, Lauftraining outdoor und indoor
- Klettern (Stangen, Sprossen- und Schrägleiter, Taue), Zirkeltraining, Langbänke
- Fangspiele, Brennball mit Hindernissen, URG-Konditionsparcours

2u: im Rahmen der anderen Bereiche (BGT, SW, LA, Ball)

- Dauerschwimmen, Coopertest, Springschnurspringen
- Klettern (neu: Kletterwand), Sprungkrafttraining, Pyramidentraining
- Sprinttraining, spezielle IMSB-Vorbereitung, URG-Konditionsparcours

3u: im Rahmen der anderen Bereiche (BGT, LA, Ball, KRK)

- Coopertest, Step-Aerobic mit Musik
- Kletterparcours, Hochreck, Medizinbälle
- Sprinttraining, spezielle IMSB-Vorbereitung, URG-Konditionsparcours

4u: 1h (eine Einzelstunde)

- Grundlagenausdauertraining (**Schwerpunkt!**): Outdoor-Laufen
- Kraft-Zirkeltraining, Klettern, Hochreck
- Spezielle IMSB-Vorbereitung, URG-Konditionsparcours

Anmerkung:

Die angegebenen Hauptinhalte sind lediglich Richtlinien (und keine Vorgaben), die je nach pädagogischer und sportlicher Einschätzung der unterrichtenden Lehrer auch (geringfügig) geändert und verschoben werden können.