

Name: \_\_\_\_\_



<b>Training Sporteignungstest</b>					
Einzelne Begriffe wie "Sprint-ABC", "Skippings", 2er-Atmung" sind leicht zu ergooglen. Viele Tipps und Videos findet man auch auf den Internetseiten der Unis.					
	Weiten/Zeiten				
Disziplin	1	2	3	Hinweise/eigene Bemerkungen	Trainingsmöglichkeiten/Tipps
<b>Sprint 100 m/60 m/30 m</b>					Skippings, kurze Sprints (max. 30 m), Sprint-ABC
<b>Hochsprung</b>					Sprungkombinationen, z. B. Hopserlauf, Prellsprünge, Sprung-ABC
<b>Weitsprung</b>					Sprungkombinationen, z. B. Hopserlauf, Prellsprünge, Sprung-ABC
<b>Wurf</b>					Werfen von Bällen, Steinen. Abwurfwinkel ca. 45 Grad
<b>Kugel</b>					Stoßen von unterschdl. schweren Gegenständen (z. B. Steine, Kugeln)
<b>3000 m</b>					Unterteile die Strecke in kleinere Einheiten (z. B. 400 m) und versuche auf diesen Abschnitt die benötigte Zeit zu erreichen.
<b>2000 m</b>					Die Streckenlängen dann langsam steigern.
<b>Sportspiele</b>	<b>Hinweise/eigene Bemerkungen</b>				Wichtig bei den Sportspielen: Viel Bewegung, keine langen Dribblings, Ball exakt und fest zupassen. Aktive Teilnahme sowohl in der Abwehr als auch im Angriff. Regelkenntnis.
	Versuche/Zeiten				
	1	2	3	Hinweise	Trainingsmöglichkeiten/Tipps
<b>Kraulschwimmen Technik</b>				2er-Atmung, Arme gebeugt aus dem Wasser	<b>Zeit:</b> Unterteile die Schwimmstrecke in kleinere Einheiten, z. B. 25 m (mit Zeitmessung), dann langsam steigern. Versuche mindestens 30 Minuten (mit Pausen) und zweimal/Woche zu trainieren.
<b>Brustschwimmen Technik</b>				regelmäßige Atmung, lange Gleiten	
<b>Kraulschwimmen Zeit</b>				lange Gleiten nach Wende, nicht zu schnell angehen	<b>Technik:</b> Wichtig ist Körperspannung, Arm- und Bein Koordination und eine regelmäßige Atmung.
<b>Brustschwimmen Zeit</b>				lange Gleiten nach Wende, nicht zu schnell angehen	
<b>20 m Streckentauchen</b>				kein Körperteil an der Wasseroberfläche	2 x tief einatmen vor dem Start, nicht hyperventilieren. Tauchzüge.
<b>Kopfsprung</b>				Beim Angehen nicht stehen bleiben (3-Schritte-Regel)	Langsam angehen, kräftig nach oben abspringen
	<b>eigene Bemerkungen</b>				
<b>Boden</b>					Alle Einzelelemente als Bewegungsverbinding turnen. Handstand: Beine schließen. Rollen: Kopf auf die Brust. Rad: Beine strecken, Hüftstreckung, Hände und Füße setzen auf einer Linie auf.
<b>Reck</b> (Aufschwung, Umschwung, Unterschwingung)					Hüfte an die Stange, Schwungbein nach oben kicken
<b>Ringe</b>					Bauchmuskulatur trainieren (z. B. Sit-ups, Crunches)
<b>Sprung über Pferd/Tisch</b>					Schnell anlaufen, Körperspannung, nach vorne greifen
<b>eigene Bemerkungen:</b>					