

1. Basis- und Grundlagentraining

Das Basis- und Grundlagentraining wird von der 5. bis zur 7. Klasse durchgeführt. Die Einheiten finden unter sportwissenschaftlicher Leitung und der Mithilfe zweier Lehrpersonen statt.

Ziel (nicht nur der Einheit, sondern des gesamten Basis- und Grundlagentrainings), unter dem Motto „learn how to train“, ist es die Talente auf das Hochleistungstraining vorzubereiten und hinsichtlich der motorischen Grundfähigkeiten optimal auszubilden und zu stärken. Das Training wird in Spezialblöcken nach den 5 motorischen Grundfähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Schnelligkeit) aufgeteilt. Der Umfang der einzelnen Blöcke ergibt sich je nach Komplexität der darin beinhalteten Übungen und Herausforderungen. Als zusätzlichen sechsten Block wird den Talenten die Bedeutsamkeit der Regeneration, zum Beispiel die Verwendung von Blackroll, nähergebracht.

Die Blöcke bauen wie schon erwähnt auf den motorischen Grundfähigkeiten auf und können folgende Thematiken behandeln.

→ Kraft

- Erlernen der Langhanteltechnik (Lernstufe 1)
- Erlernen der Langhanteltechnik (Lernstufe 2)
- Erlernen der Langhanteltechnik (Lernstufe 3)
- Rumpfstabilisation

→ Beweglichkeit

- Mobilisation im täglichen Training

→ **Schnelligkeit**

- Trainingsmethoden zur Verbesserung der azyklischen Schnelligkeit
- Trainingsmethoden zur Verbesserung der intermuskulären Koordination
- Azyklische Trainingsmethoden im kurzen DVZ
- Trainingsmethoden zur Verbesserung der zyklischen Schnelligkeit
- Komplexe Schnelligkeitsformen
- Motorische Reaktionsschnelligkeit

→ **Ausdauer**

- Erlebnisreiche Ausdauer mit Extensiven - Intensiven Intervallen
- Erlebnisreiche Ausdauer mit Extensiven - Intensiven Intervallen
- HIIT-Formen

→ **Koordination**

- Jonglieren und Bälle
- Koordination unter erschwerten Bedingungen
- Gleichgewichtsparcours

→ **Regeneration**

- Blackroll

Außerdem sollen die Trainer:innen der verschiedenen Disziplinen miteingebunden werden und ihre Sportart den Klassen näherbringen (Ringern, Karate, Judo, Schießen, Fechten, Geräteturnen, Leichtathletik, Badminton, Tennis, Klettern, ...).

2. Ergänzungs- und Defizittraining

Hier sollen Defizite als echte Entwicklungspotenziale genutzt werden. Ziel ist die harmonische Abstimmung aller wesentlichen Einflussfaktoren auf die körperliche Leistungsfähigkeit, um so einen optimalen Output zu gewährleisten. Im Zentrum der Aufmerksamkeit steht somit das Individuum, welches innerhalb von Kleingruppentrainings gesondert berücksichtigt werden kann.

Das Training steht allen betreuten Athletinnen und Athleten zur Verfügung und wird mit dem jeweiligen Landesverband oder der Physiotherapeutin bzw. Physiotherapeut abgestimmt.

3. Sportartspezifisches Training

Das Spezialtraining wird vom jeweiligen Landesverband organisiert und durchgeführt. Neben den Trainingszeiten am Nachmittag und Wochenende, nutzen die Verbände die Frühtrainingszeiten (Dienstag 10:35 – 13:15 Uhr, Mittwoch 07:55 – 10:35 Uhr und Donnerstag 07:55 – 10:35 Uhr) für das sportartspezifische Training. Der erhöhte Trainingsaufwand in den Sportarten kann so realisiert werden.