

Didaktisches Raster

Ausbildungsgang: Fit bleiben durch Ausfall Training

Zeitraum/ Etappe: 1-2 Monate

Trainingsgruppe: Jugend SV Wisentatal

Trainer/ Disziplin: Bogensport

Thema: Krafteraining zur Erhaltung der Fitness 3x die Woche Di, Do und So Vormittag

Zeit Wie lange?	Ziel Was will ich erreichen ..?	Inhalt Was soll genau getan werden ..?	Methode Wie bringe ich das bei .. ?	Material Was brauche ich ..?	Anmerkungen Achtung, denke an...
5-10 Minuten	Aufwärmen	Aufwärmen nach Naomi, zwischen den Übungen Arme hoch tief 10x Arme Schwingen bis zur Horizontalen, dann 10x über Kopf 10x Horizontal von links nach rechts mit den Armen gleiten 10x Armrotation horizontal, 10x Hände hoch wechselnd 1 Arm absenken 10x Rumpfbeuge und 10x Windmühle,	Nach Video jede Übung 10 mal wiederholen	Smartphone Video You tune Naomi https://youtu.be/3rtvDG3yRqM	Pause drücken dann nächste Übung, da naomi nur alle Übungen nur 1x zeigt
15min	Krafteraining	Planks 10-20sek Liegestützposition auf beide Unterarme abgestützt Planks links 10-20sek Liegestützposition auf linken Unterarm abgestützt Planks rechts 10-20sek Liegestützposition auf rechten Unterarm abgestützt 10 Liegestütze 10x Theraband links und recht je 10x anheben und 5 sek. halten			
20-30min	Schußablauftraining Erhalten des Bewegungsablauf für das Bogenschießen	30 mal Schußablauf mit Bogen oder Theraband üben Und im Anker 4 sekunden halten, dann absetzen Lösen üben nur mit Theraband Wer zu Hause nicht Schießen kann muss nach dem Anker den Bogen entspannen und wieder absetzen, auf keinen Fall den Bogen leer ohne Pfeil loslassen 10min Pause und das gleiche nochmal	Phase 0 Stand Phase 1 Bogen 45° nach unten Phase 2 Bogen anheben Phase 3 Auszug + ankern Phase 4 Zielen +Lösen	Bogen oder Theraband	
5-10 Minuten	Abwärmen	Aufwärmen nach Naomi, zwischen den Übungen Arme hoch tief 10x Arme Schwingen bis zur Horizontalen, dann 10x über Kopf 10x Horizontal von links nach rechts mit den Armen gleiten 10x Armrotation horizontal, 10x Hände hoch wechselnd 1 Arm absenken 10x Rumpfbeuge und 10x Windmühle,	Nach Video jede Übung 10 mal wiederholen	Smartphone Video You tune Naomi https://youtu.be/3rtvDG3yRqM	Pause drücken dann nächste Übung, da naomi nur alle Übungen nur 1x zeigt

