

BLSV-Fortbildung „Fit für den Winter“

„Fit für den Winter“ war das Thema einer Übungsleiter-Fortbildung in der Turnhalle Ursensollen.

Unter der Leitung von Florian Graf vom Bayer. Skiverband verbrachten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer einen interessanten Tag, der zudem noch Spaß machte.

Am Anfang stand ein kurzer Theorieteil zur Verletzungshäufigkeit bei einzelnen Sportarten und zur Trainingslehre ergänzt mit Filmsequenzen aus dem Skisport. Wichtig war dem Referenten, dass Übungen in der Sportstunde nicht monoton ablaufen sondern durch Abwechslung und Kombination der einzelnen koordinativen Schwerpunkte wie z.B. Differenzierung, Orientierung, Rhythmisierung, Kopplung, Gleichgewicht etc. Freude an der Bewegung fördern und fit machen.

Nach Übungen zum Aufwärmen und Cool down standen Übungen für den ganzen Körper auf dem Programm sowohl ohne Gerät als auch mit Theraband, Bällen, Langbänken, Balancetellern und einigem mehr. Auch das Gehirntraining kam mit entsprechenden Übungen nicht zu kurz. Partner- oder Einzelübungen, Spiele in der Gruppe, für jeden war etwas dabei, das in der eigenen Sportstunde für Abwechslung sorgen kann.





Eveline Süß