<u>Lektionsplanung:</u> Funktionales Wintersport Training

Gruppe/Teilnehmende: Riege F/M (Ø 10 TN, Jg. 1960 bis 1985 ca.)	**Ziel (TN):** - Koordinativen Fähigkeiten, Kraftausdauer und Dauerleistungsvermögen trainieren - Funktionale Elemente für Wintersport Training einbringen - selbstständiges erschweren der Übungen (eigene Grenzen kennen) **Ziel (LT):** - Akzente für funktionales Wintersport Training setzen - Abwechslungsreiches Training gestalten	**Datum:** 14.01.2026 (erste Ausführung) **Ort:** Turnhalle, Schnottwil **Unterrichtszeit:** ca 20.00 – 21.30 **Autor:** Stefan Lehmann

Vorbereiten/Mitnehmen:
Von zu Hause: Zahlen- oder Buchstabenblätter (1-4 oder A-D), Abspielgerät für Musik.
Aus der Halle: 12 Bälle (4 Bälle pro Typ, z.B. Basket-, Volley- und Handball), Ballwagen, 4 Langbänke, 3 Matten, 12 Malstäbe, 3 Gymnastikreifen, 11-Raus-Karten (3 Farben), Musikanlage.

Zeit	Teilziele	Inhalt	Organisation	Material
(10')	Vorbereitung (vor Lektion)	Allgemeine Vorbereitungen (einschliesslich Musik)	Playlist	Gemäss Liste

1′	Begrüssung	Begrüssung der TN und Erläuterung der Ziele (TN)	Im Halbkreis	
15’	**<u>Aufwärmen</u>**			
1’	Erklären	Der Leiter zeigt jeweils vor und hält Gruppe im Auge: - bei Jogging rennen im Gegenuhrzeigersinn im Kreis - bei Übungen im Zentrum des Halbkreises	Start im Halbkreis	
14’	Mobilisieren (mit Ausprägung von funktionalen Bewegungs-abläufen)	1. Mobilisierung Hand- und Fussgelenk 2. Kopf zick-zack und Halbkreis 3. Joggen 4. Joggen mit Arme kreisen (li/re vorne, li/re hinten) 5. Joggen mit Knie hochführen 6. Joggen mit Anfersen 7. Seitlich Beine kreuzen (li/re) 8. Hampelmann (einfach) 9. Hampelmann (mit überkreuzen – Achtung!) 10. Twist hüpfen (einfach) 11. Twist hüpfen (mit Hände klatschen, vorne/hinten) 12. Harlekin (li/re, 1x/1x / 1x/2x, 2x/1x, 1x langsam/1x schnell) 13. Langlauf-Hüpfen seitlich an Ort und Stelle über Linie (Fersen nahe, beugen – strecken - stabilisieren) 14. Langlauf-Hüpfen über Hallenlänge, gerade aus (Fersen nahe, beugen – strecken - stabilisieren) 15. Langlauf-Hüpfen über Hallenlänge, gerade aus (möglichst mit geschlossene Augen – Achtung!)	Joggen (Uhrzeigersinn) Wieder im Halbkreis Ab Grundlinie des Volleyballfelds	Musik abspielen (Apple Music – Sport oder ähnlich)

<table>
<tr><th>Zeit</th><th>Teilziele</th><th>Inhalt</th><th>Organisation</th><th>Material</th></tr>
<tr>
<td>60’

15’</td>
<td><u>Hauptteil (1/3)</u>

1. Koordinative Fähigkeiten (Schwergewicht Rhythmisieren)</td>
<td>TN stehen auf der Langbank und prellen. Zunächst frei, dann möglichst mit allen anderen TN synchron (bis Qualität ok).

TN geben den Ball weiter und testen möglichst verschiedene Bälle (mehrfach, wieder bis Synchronisierung).

Neue Ausgangslage
TN stehen hinter der Langbank. Nun 3-Takt-Übung.
Alle Aufsteigen (1.), Ball 1x prellen (2.), absteigen (3.) - mehrfache Wiederholungen bis synchron.

Nun mit abwechselnde, raschere Rhythmen, mehrfach, bis es jeweils sitzt.
<table>
<tr><td>Langbank</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr>
<tr><td>A</td><td>Auf</td><td>Prellen</td><td>Ab</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>B</td><td></td><td></td><td></td><td>Auf</td><td>Prellen</td><td>Ab</td></tr>
<tr><td>usw.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>
<table>
<tr><td>Langbank</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr>
<tr><td>A</td><td>Auf</td><td>Prellen</td><td>Ab</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>B</td><td></td><td></td><td>Auf</td><td>Prellen</td><td>Ab</td><td></td></tr>
<tr><td>C</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>Auf</td><td>Prellen</td></tr>
<tr><td>usw.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>
</td>
<td>TN nehme einen Ball (egal welcher, möglichst durchmischt).

Anwesende dann in 4 Gruppen teilen.

Eine Gruppe hinter jeder Langbank (Langbänke z.B. nummerieren 1-4 oder kennzeichnen A-D)</td>
<td>12 Bälle (4 Bälle pro Typ, z.B. Basket-, Volley- und Handball), Ballwagen.

4 Langbänke als Quadrat aufstellen.

Musik mit ausgeprägtem 4/4 Takt (z.B. Highway to Hell)</td>
</tr>
</table>

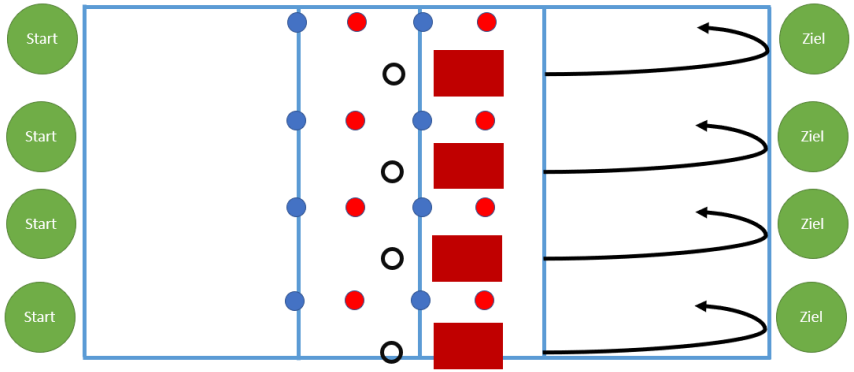
Langbank	1	2	3	1	2	3
A	Auf	Prellen	Ab			
B		Auf	Prellen	Ab		
C			Auf	Prellen	Ab	
D				Auf	Prellen	Ab
usw.						

Hälfte der Bälle nun weg (z. B. Langbänke C und D).

Nun 4-Takt. Aufsteigen (A und C), Prellen von A nach C, C fangt den Ball, A und C absteigen.

Nun überkreuzen (A und C, dann B und D, usw). TN fragen, welcher Rhythmus stimmen würden – ausführen lassen. Korrigieren bei Bedarf.

Zeit	Teilziele	Inhalt	Organisation	Material
	<u>Hauptteil (2/3)</u>			
20’	Kraftausdauer	Kurzes HIIT mit verschiedenen Übungen. Zwischen den Übungen gehen/rennen in der Halle. Übungen immer paarweise, abwechselnd. 3 Ausführungen. 30’’ Arbeit / 30’’ Pause. Blick, Arbeit gegen das Zentrum (Gemeinschaftsgefühl). Vorzeigen durch Leiter (30’) 1. Steppen (Schritt rauf/runter Langbank) 2. Liegenstutz (Arme auf Langbank oder erleichtert neben an auf den Knien) Vorzeigen durch Leiter (30’) 3. Velo auf Langbank (sitzend, an Langbank halten) 4. Reverse/Rückwärts Liegenstutz auf Langbank Vorzeigen durch Leiter (30’) 5. Hürde überspringen über Langbank. Hände aufgesetzt und mit geschlossenen Beinen überspringen (direkt; Erleichterung: 1x abtippend oder schrittweise auf- und absteigen) 6. Plank (Füsse auf Langbank, nur stabilisieren, gerader Rücken!)	Verwendung der Langbänke in den gleichen Gruppen.	4 Langbänke bereits in der Halle + Musik (HIIT 3x3x3), Songauswahl z.B. Marry You, Nightsong, Time of Our Lives, Oceandeep Roses, Kings & Queens, Dynmite, Sucker.

Zeit	Teilziele	Inhalt	Organisation	Material
	<u>Hauptteil (3/3)</u>			
20-25’ (5’) (15-20’)	Ausdauer Aufbau Spiel	Gemäss Plan  Ablauf Regel: 11-raus Spiel (1, 11, 20 als Start). Nur Zahlen mitnehmen, wenn passend/anhängend an bereits gezogene. Kommunikation zwischen den Team-Mitgliedern explizit erlaubt. Ablauf: Start -> rennen bis Reifen -> Sprung ab Ring auf Matte zweibeinig (sichere Landung/stabilisieren) -> weiter bis verdeckte Karten -> Karte anschauen und mitnehmen/lasen -> Rückweg über Slalomtore. Der nächste Läufer soll immer dann los, wenn der vor ihm Startende bei den Karten ankommt. Überholen erlaubt. Jeder in seinem Tempo.	Gruppen neu verteilen, so dass mindestens 3-er Gruppen entstehen	Pro Gruppe 1 Matte + 4 Malstäbe (2r, 2b) + 11-raus-Karten - Keine Musik
(5’)	Aufräumen			

15’	**<u>Cooldown</u>**			
15’	Dehnen	1. Arme in den Himmel strecken (li/re langsam, Schulter- und obere Rückenmuskulatur strecken) 2. Arme oben seitwärts dehnen, li/re 3. Arm-Dehnung (hinterer Oberarm, Trizeps (Ellbogen nach oben) 4. Schulter-Arm-Dehnung (einen Arm gestreckt vor die Brust ziehen und mit der anderen Hand sanft näher zur Brust ziehen 5. Beine öffnen und ein V bilden, Arme nach unten zum linken Bein, dann in die Mitte Boden, nach hinten. danach zum rechten Bein. Wieder öffnen und wieder eintauchen. 6. Beine (re/li) dehnen, 1. Quadrizeps (Anfersen), 2. Lunges/Adduktoren-Dehnung, und dann stehend Unterschenkel dehnen durch Ferse aufsetzen. 7. Alles gut ausschütteln 8. „Wasser schöpfen“, hoch über den Kopf strecken, „Wasser“ ausleeren, Fluss vom Wasser mit den Händen nachstreichen. 9. Augen schliessen, tiefe Atemübungen (4-5 Mal). Abschluss. Bei den Teilnehmern für’ s Mitmachen bedanken und für Hilfe zum Aufräumen fragen. Verabschiedung.	Im Halbkreis	Lockere Musik (gemäss Gruppe, klassische Musik)