Handout Weiterbildung Teil 1

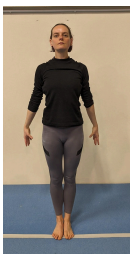
Meine Rolle als Jungtrainerin

Meine Rolle als Jungtrainerin	Meine Notizen
Nehmt die Kinder offen an und hört ihnen zu, setzt aber auch Grenzen im Training!	
Gut zuschauen und beobachten und (erst) dann selbst umsetzen/ausprobieren.	
Aufgaben und Verantwortung übernehmen – Aber immer in Absprache mit den erfahrenen/erwachsenen Trainern!	
Das Training der Kinder steht im Vordergrund, Privates am besten nach dem Training oder in kurzen Pausen klären. Wir sind Vorbilder für die Kinder. Also am besten auch selbst in Trainingskleidung und mit Haargummi kommen.	

Die Erwärmung als wichtige Phase

Bestandteile	Was gehört grundlegend dazu?	Meine Notizen
Lauferwärmung	Kniehebelauf, Anfersen, Sprünge einbeinig/beidbeinig, Kreuzlaufen, Nachstellhüpfer vorwärts/seitwärts, Vierfüßlergang mit gestreckten Beinen vw./rw., Froschhüpfer, ggf. Krebsgang, Anspreizen (⍰ Armhaltung und Beinstreckung korrigieren)	
Dehnung	Tisch mit geöffneten Beinen und geschlossenen Beinen, Strecksitz + auf die geschlossenen Beine legen und dann immer abwechselnd ein Bein anbeugen und auf das gestreckte Bein legen, Grätschsitz alle Seiten und vorne (Seite: einmal mit Bauch auf Oberschenkel und dann Seite Richtung Oberschenkel), Vordehnung Spagat und alle 3 Spagatseiten, Oberkörper: Kobra, Körbchen, Handgelenke, ggf. Armrumpfwinkelübung	
Kraft	Liegestütz halten (Katzenbuckel), ggf. Liegestütz durchführen ⍰ Tipp: Liegestütz zerlegen: Langsam aus Liegestützposition ablegen und dann langsam wieder hochdrücken Schiffchen-ABC, Spaghettirolle (auch hier ggf. zerlegen in Rücken⍰Bauch, dann Bauch⍰Rücken (schwieriger) Squat oder Hock-Streck-Sprung, Kerze-Aufstehen	

Armpositionen

Position	Funktion	Meine Notizen
1. Position	Grundposition Dient der Haltung der Spannung in Pausen zwischen zwei Elementen. Arme, Körper und Po fest. Der Hals lang (Schwanenhals), Schultern nach unten und hinten ziehen. 	

2. Position	Dient dem Ausdruck und Spannung während einiger Elemente oder Bewegungen. Schultern nach unten und hinten ziehen, die Arme sind über der Horizontale.	
3. Position	Dient der Vorbereitung auf z.B. Sprünge bzw. ebenfalls der Spannungshaltung vor/nach Elementen oder Bewegungen. Die Handflächen zeigen nach innen. Auch wenn die Arme oben sind, die Schultern bleiben unten.	
Landeposition	Sicheres Abfangen der Kraft bei der Landung. Die Knie sollten <u>nicht</u> vorne geschoben werden.	

<u>Rückenfreundliches Heben – Worauf sollte ich achten?</u>

Mit geradem Rücken heben/halten	Möglichst nah am zu hebenden Gegenstand/Kind stehen	In die Knie gehen

<u>Haltegriffe beim Sichern und Halten</u>

Klammergriff

Kleidergriff

Tragegriff

<u>Log In in den Trainerbereich auf der Homepage</u>

Benutzername: VornameNachname (ohne Leerzeichen)

Passwort: Euer Geburtstag im Format “ttmmjjjj”