

Videos Leistungssport

Grundausbildung im Grundlagentraining

Der langfristige Leistungsaufbau ist ein gestuftes Verfahren zur Heranführung von Kindern und Jugendlichen zum Leistungssport, das der individuellen Entwicklung der Heranwachsenden ebenso gerecht werden soll wie den fachlichen Anforderungen der jeweiligen Sportart. Die Publikation "Allgemein motorische, koordinative und athletische Grundausbildung im Grundlagentraining" des Landessportbundes NRW und der Trainingsakademie Köln bietet Lösungen für Trainerinnen und Trainer an, die mit nachfolgenden Videos ein vielfältiges angepasstes Übungsprogramm veranschaulichen.

[Mobilisation & Stabilisation](#)

Es geht um Ausgewogenheit: Die Kompetenz zur Mobilisation und Stabilisation hat nicht nur präventive, sondern auch leistungsbestimmende Effekte. Nur durch einen stabilen Rumpf lassen sich Antriebskräfte auf den Körper bzw. die Extremitäten übertragen.....33 Videos für Schulter, Hüfte, Rumpf und Beinachse

[Sprung](#)

Im allg. Athletiktraining gehören "Sprünge" zu den elementar zu entwickelnden Fähigkeiten. Unabhängig davon, für welche Sportart man sich später entscheidet, ist es von Anfang an wichtig, die richtige Technik zu erlernen.....9 Videos vom "Hopserlauf" bis zum "Hochstrecksprung"

[Turnen](#)

Das Turnen im Sinne des Bewegens an und mit Geräten leistet aufgrund der vielseitigen Entwicklung des Stütz- und Bewegungsapparates einen wertvollen sportartübergreifenden Beitrag zur körperlichen Bewegungsfähigkeit.....4 Videos vom "Klettern", "Schaukeln" und "Schwingen"

Werfen

Wurfbewegungen werden zunehmend von weniger Kindern beherrscht. Es fehlen oft einfachste Bewegungserfahrungen. Deshalb ist es unerlässlich, allgemeine Fertigkeiten zu erarbeiten.....11 Videos vom "Schlagwurf" bis zum "Schockwurf"

Laufen

In der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen müssen grundlegende allgemeine Schnelligkeitsvoraussetzungen frühzeitig und vorrangig entwickelt werden, um sie auf höchstmöglichen Niveau auszuprägen.....41 Videos vom "Tapping" bis zur "Speedleiter"

Kraft

Seit einiger Zeit erfährt das Krafttraining mit der Langhantel eine Renaissance. In den Kategorien leicht-mittel-schwer werden Übungen beschrieben. Nur eine vollständige Erfüllung der Bewegungsqualität lässt eine weitere Steigerung in die nächste Gruppe zu.....13 Videos von der "Reißkniebeuge" bis zum "Ausstoßen"
