

Konzept spielerisches Ausdauertraining an der Sportmittelschule Oberndorf

Run Union Salzburg – Sudhir Batra

Trainerteam

Sudhir Batra / Christina Schörghofer / Sascha Jurak



Projektpartner:

Sabine Kreil – Sportmittelschule Oberndorf

Clemens Konrad – Organisator Oberndorfer Inklusionsfriedenslauf



Ausgangssituation:

Nach den langen Lockdown Phasen inkl. Homeschooling und der Schließung der Sportvereine sind die Kinder und Jugendlichen teilweise im desolaten Zustand und mit wenig Motivation wieder in den Schulbetrieb zurückgekehrt. Um diesen Nachwuchssportlern zum einen wieder Ziele, Motivation und ein gewisses Maß an Grundfitness und Selbstbewusstsein mitzugeben, ist es geplant, ein 4 bis 6-wöchiges spielerisches Ausdauerprogramm über alle Klassen anzubieten

Zielsetzung

- Spaß an der Bewegung
- Verbesserung der Fitness: Koordination, Stabilität, Beweglichkeit und Grundlagendauer
- Motivationsschub
- Verbesserungen im Schulalltag und privaten Umfeld
- Gesundheitsvorsorge
- optional Teilnahme am Oberndorfer Inklusionsfriedenslauf als Zielsetzung

Durchführung

Die Durchführung wird größtenteils outdoor stattfinden, im nahen Umkreis der Schule, abschließend auch an der Salzschleife. Auf alle aktuellen Corona Hygienemaßnahmen wird geachtet.

Durchgeführt werden die Einheiten von unseren 3 geprüften Trainern.

Hauptthemen:

- spielerischer Einstieg ins Grundlagentraining
- Koordination
- Beweglichkeit und Stabilität
- Lauf ABC
- Lauftechnik
- Schnelligkeit und Schnelligkeitsausdauer
- Laufen in der Gruppe
- Gegenseitiges Motivieren
- Optional Intervalle in Spielform
- Für die sportlich ambitionierten: Zeitläufe

Ablauf und Inhalte

Siehe eigenes Excel Dokument im Anhang – zur besseren Ansicht.

Datum	Wochentag	7:45 - 8:35	8:40 - 9:30	9:35 - 10:25	10:45 - 11:35	11:40 - 12:30	12:35 - 13:25	13:30 - 14:20	14:20 - 15:10	Trainer	Inhalt
03.05.2021	Mo							3c		Christina	A
04.05.2021	Di										
05.05.2021	Mi										
06.05.2021	Do							2c Teil 2		Christina	A
07.05.2021	Fr										
08.05.2021	Sa										
09.05.2021	So										
10.05.2021	Mo							3c		Christina	B
11.05.2021	Di										
12.05.2021	Mi										
13.05.2021	Do							2c Teil 2		Christina	B
14.05.2021	Fr										
15.05.2021	Sa										
16.05.2021	So										
17.05.2021	Mo	1a	4c	2ab	2c	1bc	3b		3c	Christina	Christina C
18.05.2021	Di					4a	4b				
19.05.2021	Mi	1a Teil 2	1c Teil 2	1b Teil 2	4ab Teil 2	3c Teil 2					
20.05.2021	Do	2b Teil 2		1b Teil 2	2b Teil 2	2c Teil 2		2c Teil 2		2c Christina	Christina C
21.05.2021	Fr										
22.05.2021	Sa										
23.05.2021	So										
24.05.2021	Mo	FEIERTAG									
25.05.2021	Di					4a	4b				
26.05.2021	Mi	1a Teil 2	1c Teil 2		4ab Teil 2	3c Teil 2					
27.05.2021	Do	2b Teil 2		1b Teil 2	2b Teil 2	2c Teil 2		2c Teil 2		2c Christina	Christina D
28.05.2021	Fr										
29.05.2021	Sa										
30.05.2021	So										
31.05.2021	Mo	1a	4c	2ab	2c	1bc	3b				
01.06.2021	Di					4a	4b				
02.06.2021	Mi	1a Teil 2	1c Teil 2		4ab Teil 2	3c Teil 2					
03.06.2021	Do	2b Teil 2		1b Teil 2	2b Teil 2	2c Teil 2					
04.06.2021	Fr										
05.06.2021	Sa										
06.06.2021	So										
07.06.2021	Mo	1a	4c	2ab	2c	1bc	3b				
08.06.2021	Di					4a	4b				
09.06.2021	Mi	1a Teil 2	1c Teil 2		4ab Teil 2	3c Teil 2					
10.06.2021	Do	2b Teil 2		1b Teil 2	2b Teil 2	2c Teil 2					
11.06.2021	Fr										
12.06.2021	Sa										
13.06.2021	So										
14.06.2021	Mo	1a	4c	2ab	2c	1bc	3b				
15.06.2021	Di					4a	4b				
16.06.2021	Mi										
17.06.2021	Do	2b Teil 2		1b Teil 2	2b Teil 2	2c Teil 2					
18.06.2021	Fr										
19.06.2021	Sa										
20.06.2021	So										
21.06.2021	Mo										
22.06.2021	Di										
23.06.2021	Mi										
24.06.2021	Do										
25.06.2021	Fr										
26.06.2021	Sa										
27.06.2021	So										
28.06.2021	Mo										
29.06.2021	Di										
30.06.2021	Mi										
01.07.2021	Do										
02.07.2021	Fr										
03.07.2021	Sa										
04.07.2021	So										
05.07.2021	Mo							3c		Christina	D
06.07.2021	Di										
07.07.2021	Mi										
08.07.2021	Do										
11.07.	Friedenslauf in Oberndorf										

A - spielerischer Grundlagentraining und Basisübungen
 B - Koordination, Lauftechnik, Lauflehre, Lauf-ABC
 C - Laufrunde Salzach inkl. Stab
 D - Fietuning, Schnelligkeit, Stufen, Wettkommen

Datum	Wochentag	7:45 - 8:35	8:40 - 9:30	9:35 - 10:25	10:45 - 11:35	11:40 - 12:30	12:30 - 13:20	13:30 - 14:20	14:20 - 15:10	Trainer	Inhalt
03.05.2021	Mo								3c	Christina	A
04.05.2021	Di										
05.05.2021	Mi										
06.05.2021	Do							2c Teil 2		Christina	A
07.05.2021	Fr										
08.05.2021	Sa										
09.05.2021	So										
10.05.2021	Mo										
11.05.2021	Di								3c	Christina	B
12.05.2021	Mi										
13.05.2021	Do							2c Teil 2		Christina	B
14.05.2021	Fr										
15.05.2021	Sa										
16.05.2021	So										
17.05.2021	Mo	1a	4c	2ab	2c	1bc	3b		3c	Christina	Christina C
18.05.2021	Di					4a	4b				
19.05.2021	Mi	1a Teil 2	1c Teil 2	1b Teil 2	4ab Teil 2	3c Teil 2					
20.05.2021	Do	2b Teil 2		1b Teil 2	2b Teil 2	2c Teil 2		2c Teil 2		2c Christina	Christina C
21.05.2021	Fr										
22.05.2021	Sa										
23.05.2021	So										
24.05.2021	Mo	FEIERTAG									
25.05.2021	Di					4a	4b				
26.05.2021	Mi	1a Teil 2	1c Teil 2		4ab Teil 2	3c Teil 2					
27.05.2021	Do	2b Teil 2		1b Teil 2	2b Teil 2	2c Teil 2		2c Teil 2		2c Christina	Christina D
28.05.2021	Fr										
29.05.2021	Sa										
30.05.2021	So										
31.05.2021	Mo	1a	4c	2ab	2c	1bc	3b				
01.06.2021	Di					4a	4b				
02.06.2021	Mi	1a Teil 2	1c Teil 2		4ab Teil 2	3c Teil 2					
03.06.2021	Do	2b Teil 2		1b Teil 2	2b Teil 2	2c Teil 2					
04.06.2021	Fr										
05.06.2021	Sa										
06.06.2021	So										
07.06.2021	Mo	1a	4c	2ab	2c	1bc	3b				
08.06.2021	Di					4a	4b				
09.06.2021	Mi	1a Teil 2	1c Teil 2		4ab Teil 2	3c Teil 2					
10.06.2021	Do	2b Teil 2		1b Teil 2	2b Teil 2	2c Teil 2					
11.06.2021	Fr										
12.06.2021	Sa										
13.06.2021	So										
14.06.2021	Mo	1a	4c	2ab	2c	1bc	3b				
15.06.2021	Di					4a	4b				
16.06.2021	Mi										
17.06.2021	Do	2b Teil 2		1b Teil 2	2b Teil 2	2c Teil 2					
18.06.2021	Fr										
19.06.2021	Sa										
20.06.2021	So										
21.06.2021	Mo										
22.06.2021	Di										
23.06.2021	Mi										
24.06.2021	Do										
25.06.2021	Fr										
26.06.2021	Sa										
27.06.2021	So										
28.06.2021	Mo										
29.06.2021	Di										
30.06.2021	Mi										
01.07.2021	Do										
02.07.2021	Fr										
03.07.2021	Sa										
04.07.2021	So										
05.07.2021	Mo							3c		Christina	D
06.07.2021	Di										
07.07.2021	Mi										
08.07.2021	Do										
11.07.	Friedenslauf in Oberndorf										

A - spielerischer Grundlagentraining und Basisübungen
 B - Koordination, Lauftechnik, Lauflehre, Lauf-ABC
 C - Laufrunde Salzach inkl. Stab
 D - Fietuning, Schnelligkeit, Stufen, Wettkommen

A - spielerischer Grundlagentraining und Basisübungen
 B - Koordination, Lauftechnik, Lauflehre, Lauf-ABC
 C - Laufrunde Salzach inkl. Stab
 D - Fietuning, Schnelligkeit, Stufen, Wettkommen

Projektkosten

Die Kosten belaufen sich auf pauschal auf 50 € pro Stunde inkl. Vorbereitung. Mit der Anzahl der Klassen und Dauer der Betreuung können dadurch die Gesamtkosten skaliert und angepasst werden. Bei der Sportunion Salzburg sowie bei der „Bewegung für Bewegung“ von ServusTV wurde um einen Zuschuss angesucht. Sollte dieser bewilligt werden, kann eine Nachkalkulation erfolgen. Mit dem aktuellen Entwurf über 4 Wochen und alle Klassen (Ausnahme 3c und 4a) im Doppelunterricht ergibt sich somit die Gesamtsumme von: 3600 €.

Evaluierung und Ausblick

Das mittelfristige Ziel ist es, die Bewegung als Teil in den Alltag jeder Schüler zu bekommen und auch somit auch in den kommenden Monaten und Jahren immer wieder Akzente und Anreize zu setzen. Gegebenenfalls können auch einzelne Schüler bei Bedarf weiter persönlich betreut werden.

Bei Rückfragen sind wir jederzeit erreichbar.

Dipl.-Ing. Sudhir Batra, MSc
Obmann Run Union Salzburg
staatlich geprüfter Trainer
Pflegerstraße 10
A- 5110 Oberndorf
+43650 6066384
info@run-salzburg.com
www.run-salzburg.com
ZVR: 185507346