

DSA-Kurskonzeption „Fit mit dem Sportabzeichen“

Einheit I – Schwerpunkt Kraft

- 10' Allgemeine Erwärmung/Dehnen
- 10' Spezielle Erwärmung für Wurfdisziplinen (z.B. Armkreisen, Schultermobilisation, oberer Rücken)
- 45' Techniktraining Wurf (z.B. Anlauf, Ausholbewegung, Abwurfwinkel, Wurftechnik)
- 15' Kräftigung Oberkörper (z.B. Rumpfstabilität, Schultern, Rotatoren, Bizeps, Trizeps)
- 10' Cool-down (Auslaufen & Dehnen)

Einheit II – Schwerpunkt Schnelligkeit

- 10' Allgemeine Erwärmung/Dehnen
- 10' Spezielle Erwärmung für Schnelligkeitsdisziplinen (z.B. Lauf ABC – Kniehebelauf, Hopslerlauf, seitliches Laufen, Fußgelenksarbeit)
- 30' Techniktraining Sprint (z.B. Startposition, Reaktion, Schrittlänge, Beschleunigung)
- 20' Kräftigung Beine (z.B. Kniebeugen, Hochsprünge, Steigerungsläufe, Rotatoren, Bizeps, Trizeps)
- 15' Ausdauer (z.B. Fahrtspiel, Dauerlauf)
- 5' Cool-down (Dehnen)

Einheit III – Schwerpunkt Koordination

- 10' Allgemeine Erwärmung/Dehnen
- 10' Spezielle Erwärmung für Koordinationsdisziplinen (Koordinations-/Gleichgewichtsschulung)
- 40' Techniktraining Koordination (z.B. Anlauf, Absprung, Sprung- & Wurftechnik, Arm-Bein-Kopplung)
- 20' Kräftigung (z.B. Beine, Rumpf, Seilspringen)
- 10' Cool-down (Auslaufen & Dehnen)

Einheit IV – Schwerpunkt Kraft

- 10' Allgemeine Erwärmung/Dehnen
- 10' Spezielle Erwärmung für Wurfdisziplinen (z.B. Armkreisen, Schultermobilisation, oberer Rücken)
- 45' Techniktraining Wurf (z.B. Anlauf, Ausholbewegung, Abwurfwinkel, Wurftechnik)
- 15' Kräftigung Oberkörper (z.B. Rumpfstabilität, Schultern, Rotatoren, Bizeps, Trizeps)
- 10' Cool-down (Auslaufen & Dehnen)

Einheit V – Schwerpunkt Schnelligkeit

- 10' Allgemeine Erwärmung/Dehnen
- 10' Spezielle Erwärmung für Schnelligkeitsdisziplinen (z.B. Lauf ABC, Steigerungsläufe)
- 40' Techniktraining Sprint (z.B. Startposition, Reaktion, Schrittlänge, Beschleunigung)
- 10' Kräftigung Beine (z.B. Kniebeugen, Hochsprünge, Steigerungsläufe, Rotatoren, Bizeps, Trizeps)
- 15' Ausdauer (z.B. Fahrtspiel, Dauerlauf)
- 5' Cool-down (Dehnen)

Einheit VI – Schwerpunkt Koordination

- 10' Allgemeine Erwärmung/Dehnen
- 10' Spezielle Erwärmung für Koordinationsdisziplinen (z.B. Koordinations-/Gleichgewichtsschulung)
- 40' Techniktraining Koordination (z.B. Anlauf, Absprung, Sprung- & Wurftechnik, Arm-Bein-Kopplung)
- 20' Kräftigung (z.B. Beine, Rumpf, Seilspringen)
- 10' Cool-down (Auslaufen & Dehnen)

Einheit VII – Prüfung Schnelligkeit/Kraft

- 10' Allgemeine Erwärmung/Dehnen
- 10' Spezielle Erwärmung (z.B. Lauf-ABC, Oberkörper)
- 60' Abnahme Schnelligkeits- & Kraftdisziplinen DSA
- 10' Cool-down (Auslaufen & Dehnen)

Einheit VIII – Prüfung Koordination/Ausdauer

- 10' Allgemeine Erwärmung/Dehnen
- 10' Spezielle Erwärmung für Koordinationsdisziplinen
- 60' Abnahme Koordinations- & Ausdauerdisziplinen DSA
- 10' Cool-down (Auslaufen & Dehnen)