

# Saarländischer Leichtathletik Bund

## C-Trainer Prüfungslehrproben

Termin der Lehrprobenrealisation: 9. April 2011

**Stand: 04.04.2011**

**Konditionen:** alle Kandidaten treffen sich am 09.04.2011 um 8.00 Uhr in der LA-Halle Saarbrücken und stehen als Probanden zur Verfügung (Jedem Kandidaten wird eine angemessene Zeit der Vorbereitung für seine Prüfungslehrprobe eingeräumt.)

**Hinweis:** Die unten bei den einzelnen Themen angegebenen Uhrzeiten können sich durch Krankmeldungen nach vorne verschieben!

**Schriftlicher Lehrprobenentwurf:** Unterrichtsverlaufsplan (1bis 3 Seiten)

**Abgabe:** bis 07.04.2011 per E-Mail an [r.meurer@lsvs.de](mailto:r.meurer@lsvs.de)

**Durchführung der Lehrprobe:** ca. 20 Minuten + ca.15 Min. Besprechung

### Samstag, 9. April 2011

- |   |                                  |                    |
|---|----------------------------------|--------------------|
| 1) Kinderolympiade  | <b>Dieter Schneider- Holbach</b> | <b>( 8.35 Uhr)</b> |
| 3) Hindernislauf (Technik + Kondition)                          | <b>Andreas Vonerden</b>          | <b>( 9.10 Uhr)</b> |
| 5) Staffellauf für Kinder: Staffelvariationen                   | <b>Petra Schade-Paulus</b>       | <b>( 9.45 Uhr)</b> |
| 6) Sprint: Technikerwerbstraining durch Übungen des Sprint ABCs | <b>Ulrike Riemer</b>             | <b>(10.20 Uhr)</b> |
| 7) Einführung in den Schrittweitsprung                          | <b>Patrica Gönner</b>            | <b>(10.55 Uhr)</b> |
| 8) Ausdauertraining (Entwicklung der aeroben Kapazität)         | <b>Vanessa Knopp</b>             | <b>(11.30 Uhr)</b> |

### Pause --- Selbstverpflegung (Mensa usw.)

- |   |                               |                    |
|---|-------------------------------|--------------------|
| 9) Einführung in das Kugelstoßen: Standstoß / Stoßauslage | <b>Andreas Disput</b>         | <b>(13.00 Uhr)</b> |
| 10) Kugelstoßen: Übungen zur Einführung in das Angleiten  | <b>Wiebke Schmitt</b>         | <b>(13.35 Uhr)</b> |
| 11) Einführung in das Speerwerfen                         | <b>Julia Krämer</b>           | <b>(14.10 Uhr)</b> |
| 12) Koordinationsparcours                                 | <b>Dirk Krause - Wichmann</b> | <b>(14.45 Uhr)</b> |
| 13) Einführung in den Hürdensprint                        | <b>Marc Wallrich</b>          | <b>(15.20 Uhr)</b> |
| 15) Einführung der Rundenstaffel                          | <b>Lisa Degen</b>             | <b>(16.00 Uhr)</b> |
| 16) Circuittraining                                       | <b>Silke Heidenmann</b>       | <b>(16.35 Uhr)</b> |

### Pause --- Selbstverpflegung (Mensa usw.)

- |   |                           |                    |
|---|---------------------------|--------------------|
| 16) Einführung in den Rotationswurf         | <b>Karsten Bak</b>        | <b>(17.45 Uhr)</b> |
| 17) Sprintbiathlon (?)                      | <b>Bernhard Brenner</b>   | <b>(18.20 Uhr)</b> |
| 18) Einführung in den Hochsprung            | <b>Katharina Philippi</b> | <b>(18.55 Uhr)</b> |
| 20) Training an Stationen ( 8-10 Stationen) | <b>Christina Heid</b>     | <b>(19.30 Uhr)</b> |