

Ministerium für Familie, Kinder,
Jugend, Kultur und Sport
des Landes Nordrhein-Westfalen



Ministerium für
Schule und Weiterbildung
des Landes Nordrhein-Westfalen



Leitlinie

„Verbesserung der Athletik im Sportunterricht in den Sportklassen 5-7 an NRW-Sportschulen“



mit Anhang

Lehrmaterialien „Allgemein motorische, koordinative und athletische Grund-
ausbildung im Grundlagentraining“
(Landessportbund NRW in Kooperation mit der Trainerakademie Köln)

INHALTSVERZEICHNIS

1. AUSGANGSLAGE	2
2. RAHMENBEDINGUNGEN AN DEN NRW-SPORTSCHULEN	3
3. INHALTLICHE DIMENSION DER LEITLINIE	4
4. PÄDAGOGISCHE ASPEKTE	6
5. ATHLETISCHE GRUNDAUSBILDUNG ALS VORAUSSETZUNG FÜR SPORT- ARTSPEZIFISCHES TRAINING	7
5.1 ALLGEMEINE ATHLETIK- UND BEWEGLICHKEITSSCHULUNG	7
5.2 KOORDINATIVE AUSBILDUNG	8
5.3 VORBEREITUNG AUF ALLGEMEINES UND SPEZIELLES KRAFTTRAINING	8
5.4 AUSDAUERSCHULUNG	9
5.5 ALLGEMEINE SPIELFÄHIGKEIT („KLEINE SPIELE“)	9
EINFÜHRUNG FÜR DIE VERWENDUNG DER LEHRMATERIALIEN „ALLGEMEIN MOTORISCHE, KOORDINATIVE UND ATHLETISCHE GRUNDAUSBILDUNG IM GRUNDLAGENTRAINING“	10
ANHANG	10

1. Ausgangslage

Das Bundesland Nordrhein-Westfalen will sporttalentierten Kindern und Jugendlichen die Chance geben, ihre Potentiale besser zu entwickeln.

Um diese Idee zu verwirklichen, beschreitet Nordrhein-Westfalen mit den NRW-Sportschulen einen neuen bildungs- und sportpolitischen Weg.

Die nordrhein-westfälischen Sportschulen übernehmen bei der Entwicklung, Begleitung und Betreuung des sportlichen Nachwuchses deutlich mehr Verantwortung als in der Vergangenheit. Dabei stellen die enge Verzahnung von Sportschule und Sportverein/Sportverband und die intensive Zusammenarbeit zwischen den Sportlehrkräften der Sportschulen und den Trainerinnen und Trainern der Leistungssport treibenden Vereine und Verbände zentrale Erfolgsfaktoren dar. In den *Rahmenvorgaben für Sportschulen*¹ sind die Aufgabenfelder der Sportschulen definiert: einmal

¹ *Rahmenvorgaben für Sportschulen*, Ministerium für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport des Landes Nordrhein-Westfalen (Hg.), Düsseldorf 2011.

das Auswahlverfahren der Schülerinnen und Schüler für die Aufnahme in die Jahrgangsstufe 5 einschließlich des sportmotorischen Tests (MT1), zum anderen verbindliche 5 Stunden Sportunterricht in den Jahrgängen 5 bis 7 sowie weitere zusätzliche Sportangebote. Der Sportunterricht für die sportmotorisch getesteten Schülerinnen und Schüler an den Sportschulen in den Jahrgangsstufen 5 bis 7 beinhaltet eine umfassende allgemeine athletische Grundausbildung auf der Grundlage der Kernlehrpläne. Der Sportunterricht leistet einen zentralen Beitrag zur sportlichen und persönlichkeitsbezogenen Entwicklung und schafft das den späteren leistungssportlichen Anforderungen entsprechende Fundament. Am Ende der Jahrgangsstufe 7 wird durch einen weiteren sportmotorischen Test (MT2) in Zusammenarbeit mit den Verbänden eine Entscheidung für die weitere Förderung getroffen.

2. Rahmenbedingungen an den NRW-Sportschulen

Damit die NRW-Sportschulen ihrem Kernauftrag wirkungsvoll nachkommen können, werden sie auf mehreren strukturellen Ebenen besonders unterstützt. Unterstützungsleistungen sind:

- zusätzliche Lehrerstellen
 - für den fünfständigen Sportunterricht,
 - für Stütz- und Förderunterricht der Nachwuchsleistungssportlerinnen und -sportler,
 - für Koordinierungsarbeit im Zusammenhang mit den Leistungssportvereinen der Kooperationssportarten,
- je nach Bedarf eine Sporthalle mit Krafttrainings- und Gymnastikraum sowie bei Bedarf ein Sportinternat,
- Honorare für zusätzliche Sportfachkräfte (Trainerinnen und Trainer, Übungsleiterinnen und Übungsleiter) der Vereine/Stützpunkte, die die Sportlehrkraft im Rahmen des fünfständigen Sportunterrichts unterstützen und
- Schulsportgemeinschaften in Form von Talentsichtungs- und Trainingsgruppen.

Die qualitätsbestimmenden Komponenten am Standort der NRW-Sportschulen sind:

- leistungssportliche Strukturen: Bundesstützpunkte (Nachwuchs), Landesleistungsstützpunkte
- Hauptamtliche Trainerinnen und Trainer in den Kooperationssportarten²
- leistungsstarke und -orientierte Vereine

² Mit Kooperationssportarten der Sportschulen gemeint sind die olympischen und paralympische Sportarten am Standort, die leistungssportliche Strukturelemente wie beispielsweise Olympia-, Bundes-, Landesleistungs-, Talentstützpunkte aufweisen. Diese leistungssportlichen Strukturen der Spitzen- und Landesfachverbände kennzeichnen insbesondere personell-inhaltliche Voraussetzungen für das leistungssportliche Training.

- eine organische Verzahnung zwischen Verein/Verband und NRW-Sportschule in sowohl personeller als auch struktureller Hinsicht
- Sportlehrkräfte an der NRW-Sportschule mit besonderer leistungs(sport)orientierter Neigung und Eignung

Wenngleich die Standorte der NRW-Sportschulen Auftrag und Ziel eint, sind dennoch die originären Spezifika und Szenarien der einzelnen Standorte der NRW-Sportschulen verschieden. Es bedarf also Lösungen, die für den einzelnen Standort und die dort verankerten Schwerpunktsportarten „passgenau“ sind. Diese Standortspezifika werden beispielsweise im Bereich der Sporthallenneubauten bereits realisiert: In Winterberg spiegeln sich die besonderen trainingsspezifischen Bedürfnisse der Schwerpunktsportarten Bob- und Schlittensport im notwendigen Laufkanal baulich wider, in Paderborn wird der Schwerpunktsportart Basketball durch besondere Hallenmaße Rechnung getragen. Wesentlich sind auch die Besonderheiten in der Gestaltung der verpflichtenden Sporteinheiten und des Schullebens, die spezifischen Unterstützungen durch die Partner vor Ort, die Olympiastützpunkte, Leistungssportvereine, Unternehmen und die Kommunen.

3. Inhaltliche Dimension der Leitlinie

Die Gesundheit und Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen, die sich bereits in einem regelmäßigen Training einer olympischen Sportart befinden, ist bereits vielfach mit problematischen Ergebnissen untersucht worden. In NRW wurde im Rahmen der wissenschaftlichen Betreuung von Kadersportlerinnen und -sportlern ermittelt, dass die für die sportliche Leistung benötigten Zubringer- und Leistungsvariablen nur unzureichend ausgebildet sind³. Das zeigt den Handlungsbedarf. Bei der Altersgruppe der zehn- bis zwölfjährigen Nachwuchsleistungssportlerinnen und -sportler (also auch der Schülerinnen und Schüler der Klassen 5 bis 7) ergeben sich hinsichtlich der Athletik, Koordination und Schnelligkeit, aber auch der Ausdauer, enorme Entwicklungspotentiale zu den europäischen Vergleichsgruppen. Diese Defizite in motorischen Grundfertigkeiten gilt es in der „Schlüsselphase“ im Alter von 10-12 Jahren auszugleichen und die athletischen Potentiale optimal zu entwickeln. Diesem Auftrag widmen sich die NRW-Sportschulen in den Jahrgangsstufen 5 bis 7.

Folgende Aspekte sind im Zusammenhang mit Verbesserung der athletischen Grundausbildung der Schülerinnen und Schüler der Sportklassen 5 bis 7 in NRW-Sportschulen von besonderer Bedeutung:

- Die NRW-Sportschulen schaffen ein Feld, in dem die Sportschülerinnen und -schüler der Klassen 5 bis 7 durch grundlegendes Training und effektiven

³ Siehe dazu: Dissertation Eva Engelmeyer: *Analyse des Gesundheits- und Leistungsstatus von Kaderathleten olympischer Sportarten*, Institut für Trainingswissenschaft und Sportinformatik, Deutsche Sporthochschule Köln, 2011.

Sportunterricht - im Rahmen der Kernlehrpläne der Sekundarstufe I - ihre **individuelle sportliche Leistungsfähigkeit optimal entwickeln** können.

- Der Sportunterricht hilft, die **Grundlagen für Belastbarkeit und Trainierbarkeit** - Basis für Gesundheit und Erfolg des/der späteren Athleten/Athletin - zu legen:
 - Ausbildung grundlegenden und vielseitigen Bewegungskönnens
 - Verbesserung und zielorientierte Weiterentwicklung der konditionellen und koordinativen Grundlagen
 - anstreben einer möglichst hohen individuellen Leistungsfähigkeit
 - entwickeln des Leistungswillens
 - Wissen um Zusammenhänge von Training und Leistung
 - entwickeln eines vielseitigen sportlichen Leistungsniveaus.
- Ab Jahrgangsstufe 5 sollen regelmäßige **deutliche Belastungsreize** in den athletischen Grundfähigkeiten gesetzt werden.
- Das Athletik- und Grundlagentraining im Sportunterricht verfolgt das Ziel
 - leistungssportlich bereits organisierten Nachwuchssportlerinnen und -sportlern eine Unterstützung ihrer sportartspezifischen Weiterentwicklung zu ermöglichen und
 - eine athletische Basis bei denjenigen Schülerinnen und Schülern zu schaffen, die sich zu einem späteren Zeitpunkt einer der am Standort repräsentierten Kooperationssportarten zuwenden.

Die Schule begleitet so verantwortungsbewusst und gemeinsam mit den Trainerinnen und Trainern, Vereinen und Stützpunkten den Weg für den größtmöglichen individuellen Erfolg des Nachwuchsathleten und der Nachwuchsathletin.

Die Leitlinie wendet sich an die Sportlehrkräfte der Sportschulen und die in den Sportschulen arbeitenden Trainerinnen und Trainer. Sie will Anregungen geben für die Entwicklung des schuleigenen Sportlehrplanes, der die motorische Entwicklung der sportlich talentierten Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufen 5 bis 7 gezielt berücksichtigt. Dabei ist:

- das sportimmanente und sportkonstitutive Element der Leistung im Sportunterricht stärker zu verankern,
- der Gedanke der Leistungsbereitschaft intensiv zu fördern und
- die Basis für weitere sportartspezifische Leistungsanforderungen und die Gesunderhaltung bei zunehmenden Belastungen zu sichern.

Über den in der Studentafel verankerten Sportunterricht hinausgehend erfolgt eine Förderung der bisher noch nicht sportlich organisierten Schülerinnen und Schüler in

Schulsportgemeinschaften. Die Zielsetzung liegt dabei in der Förderung bereits ausgeprägter sportartspezifischer Neigungen, im Kennenlernen neuer Sportarten und in der Heranführung sporttalentierter Schülerinnen und Schüler an am Standort repräsentierte Kooperationssportarten. Die Durchführung der Schulsportgemeinschaften erfolgt durch Lehrkräfte, Übungsleiterinnen und Übungsleiter, Trainerinnen und Trainer der kooperierenden Vereine.

Einige Sportarten (Rhythmische Sportgymnastik, Schwimmen, Tischtennis, Wasserspringen, Zweikampfsportarten u.a.) erfordern gemäß den Rahmentrainingskonzeptionen der jeweiligen Fachverbände eine wesentlich frühere sportartspezifische Ausbildung. Die Sporttalente, die bereits sportlich, im günstigsten Fall bereits leistungssportlich organisiert sind, werden im Sportunterricht additiv unterstützt und so in ihrer sportartspezifischen Weiterentwicklung günstig beeinflusst. Ergänzend oder ersatzweise können anstelle der Schulsportgemeinschaften auch Übungs- bzw. Trainingseinheiten der Vereinen/Verbänden wahrgenommen werden.

Im Einzelnen werden in der Leitlinie die Inhaltsbereiche der athletischen Grundausbildung dargestellt. Diese werden durch Beispiele der Lehrmaterialien „Allgemeine motorische und athletischen Grundausbildung“ konkretisiert. Die Lehrmaterialien wurden von einem sportartübergreifenden Gremium unter Federführung des Landessportbundes bestehend aus Landestrainerinnen und -trainern verschiedener Sportfachverbände, Sportpädagoginnen und -pädagogen, Vertretern der Trainerakademie und weiteren Experten entwickelt.

4. Pädagogische Aspekte

In dem langen Prozess von einem talentierten Sportler hin zu dem zukünftigen Leistungssportler sind die sportartspezifische technisch-taktische, die allgemeine athletische Ausbildung sowie die pädagogische Begleitung der ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung von Bedeutung.

In folgenden Kompetenzerwartungen wird diese Entwicklung beispielhaft dargestellt:

„Die Schülerinnen und Schüler können

- die eigenen sportspezifischen psycho-physischen, technisch-koordinativen und taktisch-kognitiven Leistungen wahrnehmen, einschätzen und gezielt optimieren,
- sportliches Handeln unter Berücksichtigung von Aspekten wie psychischer, physischer und sozialer Auswirkungen für sich und andere wahrnehmen und reflektieren sowie in unterschiedlichen sportlichen Kontexten und Sinngebungen anpassen.“ (KLP Sport Gymnasium SI, S. 14,15)

Nur bei einer intensiven Auseinandersetzung mit den entsprechenden Kompetenzen können Fehlentwicklungen vermieden werden.

Für die Entwicklung einer positiven Einstellung mit einer hohen intrinsischen Leistungsmotivation müssen an NRW-Sportschulen eine hohe Akzeptanz und ein klares Bekenntnis zur Förderung talentierter Sportlerinnen und Sportler vorhanden sein. Das schulische Umfeld hat die Aufgabe eine leistungssportfördernde Atmosphäre für alle Nachwuchssportlerinnen und -sportler zu schaffen. Beginnend mit der Anerkennung, dem Verständnis und dem Bewusstsein der im Schulwesen tätigen und mitwirkenden Personen (Lehrerinnen und Lehrer, Schulleiterinnen und Schulleiter, Abteilungsleiterinnen und Abteilungsleiter, Eltern, Mitschülerinnen und Mitschüler, Trainerinnen und Trainer etc.) sowie den begleitenden Personen im Verbundsystem, sollten die Schülerinnen und Schüler in der Lage sein, die hohen sportlichen Belastungen zu meistern. Weiterhin ist ein strukturierter Alltag mit einer gezielten individuellen Förderung die Grundlage für eine kontinuierliche Steigerung der sportlichen Leistungsfähigkeit.

In diesem leistungssportlichen Umfeld sollen die Schülerinnen und Schüler emotional gebunden und zum zielgerichteten Sporttreiben motiviert werden. Die Sportschülerinnen und -schüler sollen in allen Bereichen an ihre persönlichen Leistungsgrenzen herangeführt werden. Dabei ist die Leistungsbereitschaft der Schülerinnen und Schüler von entscheidender Bedeutung. Siegeswille, Durchsetzungsvermögen, Selbstbewusstsein, Disziplin, Beharrlichkeit, Fairness, Teamfähigkeit etc. sind Eigenschaften, die es besonders zu fördern gilt. Der richtige Umgang mit Erfolg und Misserfolg ist ebenso ein wichtiges Thema wie die Ablehnung leistungssteigernder Dopingmittel, Wettkampfmanipulation etc. Realistische Zielvereinbarungen sowie eine angemessene Reflexion sollen hierbei sowohl schulisch wie auch im Leistungssport hilfreich sein.

5. Athletische Grundausbildung als Voraussetzung für sportartspezifisches Training

5.1 Allgemeine Athletik- und Beweglichkeitsschulung

Ein gezieltes Krafttraining der Rumpfkraft (Bauch, Rücken, Gesäß, Schultergürtel) sichert die Belastbarkeit des Halte-, Stütz- und Bewegungsapparates und beugt zugleich Verletzungen, Fehlbelastungen und Schädigungen des aktiven und passiven Bewegungssystems vor. Eine „starke Mitte“ verbessert zudem die physischen Voraussetzungen für die Bewältigung von altersgemäßen Bewegungsaufgaben und -leistungen und führt zur dynamischen und präzisen Bewegungsausübung. Eine grundlegend ausgebildete Rumpfstabilität bildet die unabdingbare Basis für weitere sportartspezifische Leistungsanforderungen und sichert die Gesunderhaltung auch bei zunehmenden Belastungen. Entsprechend dem Leitsatz „Rumpfkraft vor Extremitätenkraft“ sollte eine klare Gewichtung hinsichtlich anzustrebender Trainingsziele erfolgen. Über vielfältig variierende Ganzkörper- bzw. Stabilisationsübungen kann

diese Vorgabe erzielt werden, ohne gleichzeitig die notwendige Kraftentwicklung der Arm- und Beinmuskulatur zu vernachlässigen.

Eine ebenso hohe Bedeutung sollte dem Erhalt und der Förderung einer allgemeinen Beweglichkeit zugesprochen werden. Dies betrifft nicht nur die allgemeine Mobilisationsfähigkeit, insbesondere im Bereich der Wirbelsäule. Auch eine gut ausgeprägte allgemeine Gelenkbeweglichkeit, gepaart mit koordinativer Leistungsfähigkeit, sichert den Erfolg im motorischen Lernprozess grundlegender und sportartspezifischer Bewegungsfertigkeiten. Allgemeine und spezielle Beweglichkeitsübungen lassen sich gut integrieren in kindgemäße Bewegungsformen und sollten grundsätzlich trainingsbegleitend zum Einsatz kommen.

5.2 Koordinative Ausbildung

Bei einer grundlegenden motorischen Ausbildung kommt der Schulung der allgemeinen Koordination eine besondere Bedeutung zu. Hierdurch werden unter anderem die Voraussetzungen für die wichtige Schnelligkeitsentwicklung gelegt. Zentrales Ausbildungsziel ist die Entwicklung grundlegender Bewegungsmuster, die die spätere Ansteuerung sportartspezifischer Techniken begünstigen. Insbesondere gilt es, die Voraussetzungen für eine hohe Bewegungsschnelligkeit zu schaffen, deren Ausbildung so früh wie möglich erfolgen sollte. Dazu gruppieren sich die koordinativ-informationsverarbeitenden Ziele hinsichtlich der Sensorik und der Bewegungssteuerung. Die rechtzeitige Betonung der Bewegungsschnelligkeit spielt aufgrund bestehender Wechselwirkungen auch bei der Ausbildung der bereits angesprochenen Bewegungskraft eine bedeutende Rolle.

Die motorischen Grundfertigkeiten Laufen, Springen (horizontal und vertikal) sowie Werfen stellen komplexe Bewegungssysteme dar und sind variantenreich auszubilden. Besonders der spielerische Ansatz mit nachfolgend gezieltem, auch sportartspezifischem Üben verspricht in der methodischen Entwicklung in der Altersstufe der 10- bis 12-Jährigen den besten Erfolg. Es ist darauf zu achten, dass alle informationsgebenden Systeme (optischer, akustischer und taktiler Sinn) mit in den Lernprozess einbezogen sind. Auch der frühzeitige Einsatz von Unterrichtsinhalten mit der definierten Zielstellung einer gut entwickelten Frequenz- und Rhythmisierungsfähigkeit ist hier anzuraten. Es gilt immer zu berücksichtigen, dass die hochdynamischen Anforderungen in vielen Sportarten im späteren Leistungsprozess auf die im Kindesalter erworbenen elementaren Schnelligkeitsfähigkeiten aufbauen.

5.3 Vorbereitung auf allgemeines und spezielles Krafttraining

Als wesentliche Grundlage für jegliches allgemeines und spezielles Krafttraining im Leistungssport ist das rechtzeitige Erlernen der richtigen (Grund-)Techniken eine wichtige Voraussetzung. Dieser Grundsatz gilt nicht nur für das Training mit freien Gewichten, sondern auch für geführte Bewegungen (Training an Maschinen) und Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Die Forderung nach einer früh einsetzen-

den Technikschiilung sollte nicht nur im Hinblick auf die spätere Leistungsentwicklung der Zubringerleistung Kraft gesehen werden, sondern vorrangig auch unter dem Gesichtspunkt der Vermeidung von Sekundärschäden durch intensive Belastungen in diesem Trainingssegment.

Als Trainingsziele gilt es daher sowohl koordinativ-informationsverarbeitende Anforderungen (umfassendes Bewegungslernen und breite Bewegungserfahrung), als auch konditionell-energetische Anteile (Entwicklung von Kraftausdauer und Muskelkraft) zu berücksichtigen. Die trainingsmethodisch notwendige Belastungsprogression wird über anspruchsvoller werdende Übungen und einen steigenden Belastungsumfang gesichert.

5.4 Ausdauerbildung

Die (allgemeine aerobe) Ausdauerfähigkeit wird am besten durch eine vielseitige und altersgemäß umfangreiche Bewegungsgestaltung entwickelt. Eine wesentliche Grundlage ist das rechtzeitige Erlernen einer ökonomischen Lauftechnik im Rahmen der koordinativen Ausbildung.

Regelmäßig (mindestens 1x jährlich) durchgeführte Lauftests (6-min-Lauf) sollen dabei in erster Linie Entwicklungspotentiale aufzeigen. So kann es durchaus Sinn machen, im Sinne von „Stärken ausbauen“ gerade die Schülerinnen und Schüler bezüglich ihrer Ausdauerentwicklung weiter zu fördern, die hier Potential, d.h. eine überdurchschnittliche Entwicklung, zeigen. Davon unbenommen bleibt die spezifische und gezielte Verbesserung der Ausdauerfähigkeit bei erkennbaren Schwächen, die sich negativ auf die Bewegungsausführung auswirken.

5.5 Allgemeine Spielfähigkeit („Kleine Spiele“)

Basierend auf den bereits für den Primarstufenbereich empfohlenen Unterrichtsinhalten zur Entwicklung einer allgemeinen Spielfähigkeit (Zielstellung „Kleine Spiele“) soll dieser Themenbereich in den Sportschulen insbesondere im Koordinationstraining aufgegriffen und vertieft werden. Aspekte wie Wahrnehmungs- und Antizipationsbildung, Förderung der situativen Anpassungsfähigkeit durch Improvisations- und Variationsvermögen sowie die Entwicklung eines grundlegenden taktischen Handlungsvermögens spielen dabei eine wichtige Rolle. Der Einsatz von Spiel- und Übungsformen für die allgemeine Spielfähigkeit sollte gleichzeitig auch unter pädagogischen Zielstellungen gesehen werden. Beispielgebend sei hier die Erziehung zur Teamfähigkeit, zur Leistungsbereitschaft und zu sozialem Handeln genannt.

Diese Ziele werden im Kernlehrplan Sekundarstufe I des Gymnasiums (S.14) folgendermaßen dargestellt: „Die Schülerinnen und Schüler können vielfältige sportliche Spiel- und Handlungssituationen unter Berücksichtigung der Umgebung des Raumes mit- und gegeneinander, allein und in der Gruppe organisieren, anwenden sowie situativ anpassen“.

Einführung für die Verwendung der Lehrmaterialien „Allgemein motorische, koordinative und athletische Grundausbildung im Grundlagentraining“

Die Leitlinie „Verbesserung der Athletik im Sportunterricht in den Sportklassen 5-7 an NRW-Sportschulen“ bietet vielfältige Ansatzpunkte, um in der Planung des Unterrichts eine höhere Effizienz bzgl. der Athletik der einzelnen Schülerin und des einzelnen Schülers zu erreichen. Die Lehrmaterialien „Allgemein motorische, koordinative und athletische Grundausbildung im Grundlagentraining“ bieten dazu konkrete Anregungen, die Athletik unter Beachtung der individuellen Leistungsentwicklung und der Gegebenheiten vor Ort zu steigern. Es wird die vornehmliche Aufgabe der Sportlehrerinnen und Sportlehrer der NRW-Sportschulen sein, die entsprechenden Übungsbeispiele in Unterrichtsvorhaben zu integrieren, um zu einem progressiven Aufbau der Athletik zu gelangen.

Anhang

Lehrmaterialien „Allgemein motorische, koordinative und athletische Grundausbildung im Grundlagentraining“
(Landessportbund NRW in Kooperation mit der Trainerakademie Köln)

