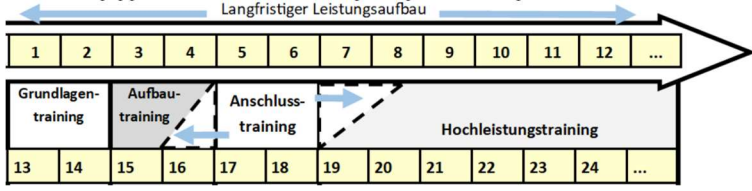


Handzettel für die Ausbildung

1.Ausbildungsthema Grunds Schlag vorwärts im Canadier--Einer		2.Ausbildungsziel Die Phasen des „Grundschlages vorwärts“ kennen und den Grunds Schlag unter Zuhilfenahme von einfachen Korrekturschlägen, im Schwerpunkt unter Einsatz eines schwach akzentuierten J-Schlages und der Bootskanten, durchführen können.			
3.Ausbildungsform VENÜ, Stationsausbildung		4.Organisatorische Maßnahmen Vorbereitung Widerstände, Videos		5.Ausbildungsort Schwerte, Bootshaus Slalomstrecke	
6.Dienstvorschriften, Weisungen andere Quellen DKV Rahmenkonzeption im Entwurf. DKV-Rahmenrichtlinien für die Aus- und Fortbildung.			7. Ausbildungsmittel Widerstände, Flipchart (ggf mitbringen), Videokameras, Stifte, Aufkleber, Markierungen (Klebeband)		
8.Zeitbedarf in Minuten	9.Ablauf	10.Feinziele	11.Ausbildungsinhalt in Abschnitten (Stichworte)	12.Ausbildungsverfahren	13.Ausbildungsmittel, Hilfspersonal
405min/6'45					
30	Begrüßung und Einteilung der Sportler/Trainer	Die Sportler sind in möglichst homogene Gruppen verteilt.	<p>Abfragen nach bereits erworbenen Fertigkeiten, Zuordnung ggf. nach Phase des Langfristigen Leistungsaufbaus.</p> 	Vortrag, Lehrgespräch	Karton (farbig) bzw. Aufkleber
	Anhand von Videos den Vorwärtsschlag analysieren	Wert des Grundschlages/Antriebsschlages für den Wettkampf kennen und in seiner Grundstruktur richtig einordnen können.	<ul style="list-style-type: none"> – Wert des Antriebes im Wettkampfverlauf durch Annahme der Anzahl der Schläge, die hauptsächlich dem Vortrieb dienen, kennen. – Einordnen der koordinativen Fähigkeiten hinsichtlich des „Abdrückens“ vom Wasser und das Einschätzen der Bedeutung dieser Fähigkeit. 	Vortrag, Lehrgespräch (L), praktisches Erarbeiten (P)	Handzettel, eigene Unterlagen, Hilfsausbilder, Paddel, Schaubilder
15	Phasen des Grundschlages	Phasen des Grundschlages kennen und mit eigenen Worten wiedergeben können	<p>Phasen des Grundschlages Grundsätze:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Boot auf Kiellinie fahren, – Möglichst geringe Verlagerung des Körpers/Masseverlagerung, Boatsdurchlauf im Schlagzyklus möglichst optimal gestalten, – Sicherung der Kursstabilität durch (J-Schlag, Konter, Bogenschlag rückwärts, Nachführen des Paddels, Kanten, zweckmäßige Gewichtsverlagerung), – genotypische Paddelzugkraftkurve/Kraftverteilung Vorder- oder Mittelzugbetont. <p>Eintauchphase</p> <ul style="list-style-type: none"> – Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt, – Oberkörperverwirrung, – Druckarm gebeugt in Stirn-, Kopfhöhe, – Paddel im spitzen Winkel dicht am Boot einsetzen. <p>Hauptzugphase:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Durchzug des Paddels durch Auflösung der Oberkörperverwirrung und betonte Zugarmaktivität, – gleichzeitiges Anschieben mit dem Becken/Gesäß, – Paddelführung durch relativ passiven Druckhandeinsatz, 	L, P	Video, Slides, Modell, Paddel?

			<ul style="list-style-type: none"> - Einleiten der Steuer und Aushubphase durch Aufdrehen des Druckhandgelenkes teilweise des Zughandgelenkes. <p>Aushubphase:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aktives Ausheben durch verstärkte Zugarmbewegung, nach Unten-/Außenführen der Druckhand. - Überleiten in die Umsetzphase. <p>Umsetzphase:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Paddel nach vorne in die Ausgangsposition bringen, die Drehung der Handgelenke wird beim nach vorne bringen des Paddels wieder aufgelöst. <p>Steuerschläge in Verbindung mit Grundschlägen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - J-Schlag (nach Außendrehen des Blattes am Ende der Hauptphase) bei geringer Boots- und gutem Bootsdurchlauf. - Steuern durch Abkanten der Gegenseite (Körper-/Gewichtsverlagerung), - Steuern durch Ziehen des Blattes zum Bug in der Eintauchphase (J-Schlag vorne), - Konter- bzw. Bogenschlag rückwärts, - Paddelblatt in mit Blattlängsachse am Heck einsetzen und nach Bedarf nach außen oder innen führen (Nachführen), - Übergriff, (in Videos bereits auf das optimale Eintauchen hinweisen) - Ziehschläge. 		
10	Organisationszeit	Boote liegen auf der Wiese. Sportler sind warm bekleidet.	Boote, Paddel auslegen. Treffpunkt an den Booten	P	Alle
15	1. Teil	Sportler wissen, dass Bootsformen, Sitzposition und Paddel im Zusammenhang mit der individuellen Biomechanik Auswirkung auf den Vorwärtsschlag hat (+ Fasertyp?).	<ul style="list-style-type: none"> - Boote sind abgeladen und liegen aus. Bewerten und Betrachten der Sitzeinbauten. - Betrachten der Ausrüstung der Sportler (im Kontext des Phänotypes): - Bootsform, Sitzhöhe, Position, Paddellänge und Blattgröße und Bewertung im phänotypischen Zusammenhang. (Vereinzelt oder alle) 	L, P	Thorsten, an den Booten,
20	Organisationszeit	Platz zur Erwärmung ist bekannt.	Umziehen, Sportbekleidung. (Paddelsachen), Antreten zur Erwärmung	P	Kordula
15	Erwärmung	Sportler kennen verschiedene Möglichkeiten zur spezifischen Erwärmung (Ich denke, die meisten kennen sie bereits).	Erwärmung an Land	P, L	Kordula
15	Einstieg:	Sportler können das Boot seitlich versetzen.	Einfahren, Sprints, Seitliches Versetzen des Bootes: Wriggen	L, P	Alle, Video
60	Grundschlag	Sportler können das Boot über 10m ohne Konter, Bogenschlag rückwärts, Paddelwechsel oder Übergriff antreiben.	<ul style="list-style-type: none"> - Kanten oder J-Schläge (vorne / hinten) stabilisieren das Boot im Geradeauslauf. - J-Schlag (das Nachaußendrehen des Blattes am Ende der Hauptphase) bei geringer Boots- und gutem Bootsdurchlauf. - Steuern durch Abkanten der Gegenseite (Körper-/Gewichtsverlagerung), <p>Üben durch:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gegenstromfahren, - Abfahrten, (Start von der Schlagseite, dann von der Gegenseite) - Innervation durch Hinzuschalten von Widerständen. - Variation von Vorwärtsschlägen ohne/mit Tore 	L, P, VENÜ. Geeigneter Sportler, Trainer fährt vor. Ggf. Stationsausbildung	Alle, Video

8. Zeitbedarf in Minuten	9. Ablauf	10. Feinziele	11. Ausbildungsinhalt in Abschnitten (Stichworte)	12. Ausbildungsverfahren	13. Ausbildungsmittel, Hilfspersonal
60	Pause	Verpflegung	Mittagessen im Bootshaus.	P	Alle, Leitung Kordula
60	Auswertung und Erfolgskontrolle: ausgewählte Videos	Sportler können Verbesserungsmöglichkeiten an sich selbst und anderen aufzeigen.	Bewerten von zweckmäßigen/unzweckmäßigen Techniken, Bewegungen, Teilkörperbewegungen.	P, L	Lehrsaal, Video, Beamer, Flipchart
15	Organisationszeit	Sportler kennt die Strecke und die Schwerpunktsetzung (wenig Korrekturschläge).	Strecke abgehen.	P	Alle
15	Erwärmung	Sportler haben sich eingefahren.	Im Boot.	P	Alle
60	4 x Testwettkampf mit Auswertung	Strecke mit möglichst wenig Korrekturschlägen befahren.	Wettkampfstrecke mit bestimmten Vorgaben: <ul style="list-style-type: none"> - Wenige Tore. - Tore mit Raum, Sprintstück, welches ohne Seitenwechsel gefahren werden kann und soll. - Korrekturschläge werden gezählt. - Nicht die Zeit wird genommen, sondern die Techniken werden bewertet. 	P	Alle
15	Abschluss, Fazit		Zusammenfassung, Hinweise, Empfehlung für weiteres Vorgehen.	L	Alle
14. Nachbereitung: Erfolgskontrolle Die erlernten Kenntnisse und Fertigkeiten sollen im Rahmen der Ausbildung erfolgreich angewendet werden. Den Abschluss bildet ein Testwettkampf, bei dem im Schwerpunkt die Technik des J-Schlages (möglichst schwach akzentuiert) und der Einsatz der Kanten bildet. Empfehlung für weiteres Vorgehen.				15. Gefertigt im Entwurf 12.12.2019 (Datum) Thorsten Funk <hr style="width: 100%;"/>	