

Trainer

An die Trainer/innen des Leichtathletikclubs Olympia Lorsch e.V.,

für die interessierten Trainerinnen und Trainer habe ich eine tolle Internetseite für die Planung von Trainingsstunden gefunden.

<http://www.sportpaedagogik-online.de/leicht/leichtaufbau/tipps.html>

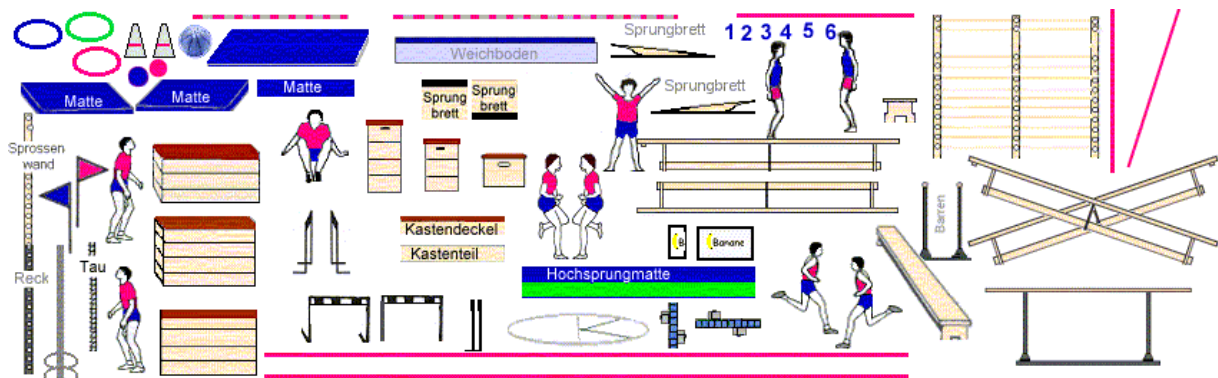


**Geräteaufbau
mit dem Computer
planen**

[▶ Zum Programm](#)



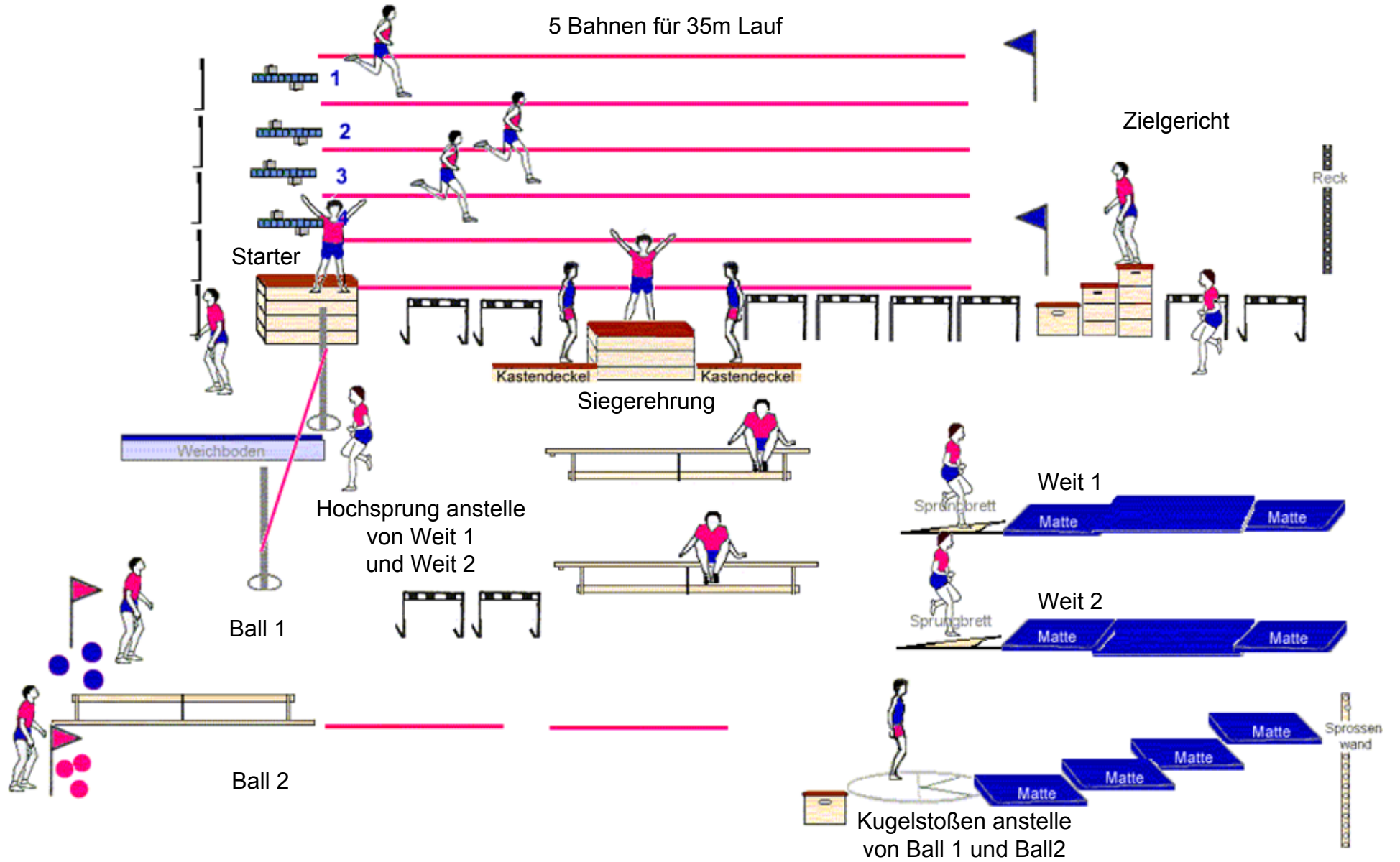
TIPPS für die Benutzung des Programms



1. Alle Elemente lassen sich mit der Maus frei verschieben (JAVA-Script muss aktiviert sein). Das Programm enthält viele Möglichkeiten: Also einfach mal verschiedene Möglichkeiten ausprobieren.
2. Die meisten **Elemente sind mehrfach vorhanden** und liegen übereinander.
3. Die weißen Flächen in den Elementen sind transparent.
4. Die meisten Elemente lassen sich (wenn mehrfach vorhanden) in den Vordergrund oder in den Hintergrund schieben. Je "tiefer" z.B. Matten liegen, umso eher lassen sie sich hinter/unter andere Elemente schieben.
5. Geräte lassen sich auch kombinieren (z.B. Langbank in Sprossenwand einhängen).
6. Über "Aktualisieren" (Neu laden /Reload) wird die Ausgangssituation wieder hergestellt.
7. Die Bildschirmauflösung sollte 1024x768 oder höher sein, damit viel Platz für die Elemente ist.
8. Nicht gebrauchte Elemente kann man verschwinden lassen
 - a) durch Verschieben unter die Menuleiste (dann sind aber auch endgültig weg)
 - b) durch Verstecken hinter der oberen Sprossenwand
9. Nicht gebrauchte Elemente kann man verschwinden lassen
 - a) durch Verschieben unter die Menuleiste (dann sind aber auch endgültig weg)
 - b) durch Verstecken hinter der oberen Sprossenwand
10. Beim Ausdrucken sollte die Einstellung Querformat gewählt werden. Sinnvoll ist auch das Einfangen des Bildschirms mit der Drucktaste und die Weiterverarbeitung mit einem Grafikprogramm.

Viel Spaß
Jürgen Sonnabend

Siehe auch ein Beispiel auf der nächsten Seite „Aufbauplan für Hallensportfest“



Aufbau für Hallensportfest in der Werner-von-Siemens Sporthalle in Lorsch