

Date: Samedi 26.11.2011

Période: 1500-1700

Semaine No 12

Groupe:

Effectif:

Enseignant(e): Stéphane Sauter

Lieu de la leçon: Macolin

Durée: 10 min

Objectif(s) de la leçon: - démontrer des exercices progressifs, du saut de base (de course) au saut ciseau (pédalage)

- petite progression pour les fins de sauts - à apprendre le plus tôt possible



Saut en longueur: (Echauff saut de base) + du saut "de course" au saut en ciseau + Fins de sauts

Partie 1 (10 minutes)

1. Jardin de cerceaux + 10 min

1) Course dans la salle en sautant par-dessus les cerceaux disposés en trio, de côté



Importance dans l'échauffement:

- course = cardiaque
- petits sauts JG et JD
- aspect ludique (dépend de l'âge)
- gainage - mobilité
- aspect nerveux

2) Idem, au sommet du saut taper dans la main du coéquipier qui saute en même temps que moi. Passer à droite de la ligne de cerceau si saut pied gauche. Changer de jambes.....

3) Corde à sauter, démonstration de différentes formes de sauts (pieds actifs) et petite musculation

2. Dans les cerceaux

1) Sauter par-dessus. Alternier jambe d'appel. Obligation d'atterrir avec le pied d'élan, sinon acquisition de mauvais schéma....

Placer des cônes après les 3 cerceaux

2) Idem courir plus vite et foulées plus amples. Idem sauts...

3) disposer les cônes à une plus grande distance du dernier cerceau....idem

3. Sauts de base

1) Course de sauts avec 3 foulées

2) Saut de course avec 2 foulées

3) Saut de course avec 1 foulée

4) Saut de course avec 3 foulées et ciseau inversé en l'air

Partie 2 (minutes)

4. Exercices de coordination GAG

GLOBAL

1) 5 sauts de course - qui va le plus loin? Placer une marque à chacun...

Objectif moniteur: progresser dans la technique du saut de course = plus grande longueur de sauts ET meilleur dynamisme-explosivité car extension complète

ANALYTIQUE

2) sur place, saut de course dynamique en s'appuyant de chaque côté sur les coéquipiers

3) idem en avançant (les coéquipiers feront attention à avancer jusqu'au "décollage" du sol du pied d'appel)

4) idem tous les 2 pas

5) sans aide, sur place, mettre en place LES BRAS

6) pas fendus avec extension complète de la jambe ET du pied d'appel, position droite du corps, bras corrects

7) sauts de course avec 2 foulées, vers l'avant

GLOBAL

8) 5 sauts de course - qui va plus loin qu'avant?

5. Saut de course dans sable

1) 6 foulées d'élan, tenir la position "saut de course" en l'air, atterrir pas fendu

Objectif moniteur: travail de la première phase du saut après l'appel - augmenter la difficulté (coordination, rythme)

2) idem avec alternant la jambe avant lors de la fin de la phase de vol, atterrir pas fendu

3) idem avec 3 cerceaux pour les 3 dernières foulées

6. Extension et arrivée dans le sable

- a) partir dans l'élan avec une certaine hauteur de caisson, un pied sur sol + 2 pieds sur caisson et appel. Objectif du moniteur: augmenter le temps de vol pour travailler la phase aérienne
b) idem 2 pieds au sol + 2 pieds sur caisson
c) idem 3 pieds au sol + 2 pieds sur caisson

Correction uniquement de la phase aérienne par le moniteur

7. Exercices coordination ciseau

- 1) en marchant lever de genou avec pause en haut, tourner correctement les bras en avant Objectif du moniteur:
2) sautillé genou en haut, bras dans un sens et l'autre dans l'autre sens - qualité du mouvement des bras
3) sautillé genou en haut, bras en avant tranquille! - exécution coordonnée
4) courir griffé en tournant les bras correctement en avant bas-jambe
5) sauter toutes les 2 foulées en tournant correctement les bras en avant
6) bougie sur place et pédaler en l'air
7) par groupe de 3, celui du milieu prend appui sur ces 2 coéquipiers et exécuter le pédalage.
8) Mouvement complet avec un à 2 pas d'élan dans le sable

Partie 3 (minutes)

8. Fins de sauts sur sol

- 1) avancer en grenouille sur le sol (les fesses sont ramenées vers les talons pour avancer) Objectif du moniteur:
2) départ debout, venir s'asseoir sur les talons en pliant les genoux et dégager les jambes tendues vers l'avant. Les bras sont devant soi. - ramener les fesses vers les talons
3) 2 sauts verticaux, s'asseoir sur les talons... - placer le tronc en arrière à la réception
4) 2 sauts horizontaux, s'asseoir sur les talons...
5) 1 saut en avant, 1 saut en arrière, 1 saut en avant, s'asseoir sur les talons....
ATTENTION à garder les épaules légèrement en arrière par rapport aux hanches

9. Fins de sauts dans sable

- 1) pieds joints depuis le bord, sauts dans sable avec rapprochement des fesses rapide vers les talons, dégager les jambes
2) idem avec un pas d'élan
3) concours...

Résumé colloque longueur Alain Tronqual

Le 19 mars 2000 Alain Tronqual était à Eaubonne pour un colloque organisé par les comités départementaux des Yvelines et du Val d'Oise. Il s'agissait là de la première intervention en Ile de France du responsable national de la longueur qui compte pourtant à son actif une soixantaine de colloques en Province.

Alain Tronqual est l'entraîneur, entre autres, d'Emmanuel Bangué et de Kader Klouchi. (Nous retranscrivons un résumé de son intervention.

1. Aspects biomécaniques et techniques

La distance parcourue par le centre de gravité lors d'un saut est la somme :

- 1- de la distance parcourue en avant du pied d'appel alors que le pied est en contact au sol
- 2- de la distance parcourue en suspension (aucun appui au sol)
- 3- de la distance gagnée à l'atterrissage



Au cours du siècle, la technique de la longueur a évolué vers une optimisation des distances 1 et 3 ainsi a t'on vu apparaître

- Des sauts avec des angles d'envol plus fermés autorisés par de plus grandes vitesses d'approche.
- Les techniques de ciseau et de double ciseau pour enrayer les fortes rotations avant produites par les impulsions plus à plat, buste dans l'axe de la jambe d'appel.
- Des techniques d'atterrissage sur un pied avec les épaules en arrière du bassin au moment de l'impact au sol.

Alain Tronqual a développé ce qui selon lui constitue les quatre fondamentaux techniques de la discipline :

- 1) créer une grande vitesse d'approche (en ayant un souci de précision)
- 2) produire une impulsion (en passant vite en translation autour du pied au sol mais en quittant le sol le plus tard possible pour amener le centre de gravité le plus loin en avant du pied au sol)
- 3) s'équilibrer en suspension pour aller toucher le sol le plus loin possible (enrayer la forte rotation avant produite à l'appel)
- 4) prendre appui à l'atterrissage pour retomber en aval du contact initial.

Si la performance résulte principalement de la vitesse d'approche et de la qualité de l'impulsion, l'importance de l'équilibration en l'air et de l'atterrissage ne doit pas être sous-estimée :

- d'une part car il s'agit de la véritable spécificité de la discipline
- d'autre part car la capacité à s'équilibrer et à atterrir permet à l'athlète de se libérer et d'aborder la planche à grande vitesse sans appréhension. (Bien des fautes dites "d'impulsion" résultent en fait de la non-maîtrise de ce qui suit).
- en outre il convient de rappeler que pour un saut à 8 m, la distance en suspension n'est "que" de 6 m 50.

Nous ne détaillerons pas ici la description et l'analyse biomécanique des séquences techniques du saut en longueur, Alain Tronqual ayant écrit des articles détaillés sur le sujet dans le classeur fédéral ainsi que dans le n°152 de la revue AEFA.

2. Séance sur le terrain

Il fut intéressant de voir comment la théorie se traduisait en exercices et en consignes sur le terrain lors de la séance qu'Alain Tronqual animât en fin de matinée avec les athlètes présents.

Après un échauffement, la séance débuta par des éducatifs sur l'atterrissage sur sol dur (piste) puis au sautoir. A l'instar de ce qui se pratique en hauteur ou sur les haies, Alain Tronqual préconise d'aborder très tôt dans l'apprentissage cet aspect du mouvement qui provoque de l'appréhension chez le débutant et l'empêche de se libérer à l'abord de la planche.

- 1) Pour apprendre à se réceptionner en amortissant la chute : debout, venir s'asseoir sur les talons en pliant les genoux dégager les jambes tendues vers l'avant.
- 2) faire un pas, fléchir sur la jambe avant, la jambe arrière revient au ras du sol puis se tend vers l'avant
- 3) faire deux sauts verticaux sur place puis venir s'asseoir sur les talons en pliant les genoux dégager les jambes tendues vers l'avant
- 4) idem en faisant deux sauts horizontaux
- 5) prendre une ligne comme repère, rester gainé et sauter pieds joints sur place, en avant, en arrière puis en avant de cette ligne. Sur le dernier saut les épaules sont en arrière des pieds plier les genoux, s'asseoir et dégager les jambes tendues
- 6) prendre la largeur d'un couloir comme repère, faire un écart de jambe, le talon de la jambe avant bien en appui sur le sol faire revenir la jambe arrière au ras du sol vers l'avant, fléchir sur la jambe en avant
- 7) faire un petit cloche pied (1 largeur 1/2 de couloir), fléchir sur la jambe de réception dégager la jambe libre vers l'avant
- 8) au sautoir, impulser du haut d'un plinth en quittant le plinth le plus tard possible, faire un pédalage rapide se réceptionner sur une jambe (celle de l'appel) plier le genou et dégager la jambe arrière vers l'avant

Lors de ces éducatifs les consignes étaient :

- « soyez vite au début du mouvement et lent sur la fin » pour bien amortir
- « au fur et à mesure placez votre tronc en arrière à la réception »

Fidèle à sa conception de l'apprentissage, Alain Tronqual a ensuite proposé aux athlètes des sauts globaux en ciseau avec un élan progressivement augmenté :

4 foulées d'élan - 5 m départ pied appel devant,

6 foulées d'élan - 10-12 pieds de plus

8 foulées d'élan - 12 pieds de plus

10 foulées d'élan - 13 pieds de plus

Au fur et à mesure que les athlètes enchaînaient les sauts, il dispensait ses consignes :

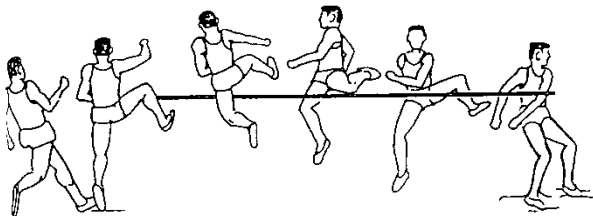
- « rythmez vos foulées 1-2-3-4-5-6 » (le rythme terminal est fondamental, il permet de résoudre sans en parler la difficulté technique de l'avant dernier appui)
- « grandis toi à l'impulsion, si tu mesures 1m75, tu dois mesurer 1m80 au moment où ton pied quitte le sol »
- « ramène vite le genou de ta jambe d'appel vers le haut et vers l'avant »
- « vite dans les pédalages dissocie bien les jambes l'une monte l'autre descend »
- « engage tes fesses par rapport aux épaules au moment d'atterrir (pas seulement les pieds par rapport aux fesses) »
- « à la réception ne bloquez pas vos genoux, pliez les genoux et chassez vos talons vers l'avant »

Beaucoup de débutants éprouvaient des difficultés à rythmer à l'approche de la planche, Alain Tronqual réduisait alors la longueur de leur course d'élan de quelques pieds. Les progrès étaient immédiats.

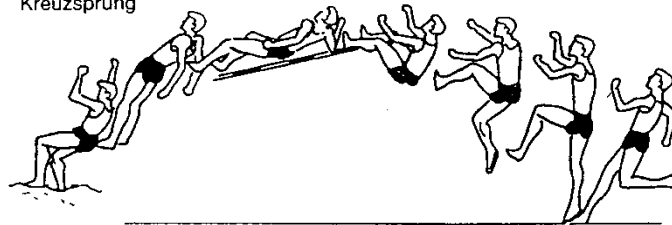
3. L'entraînement

Saut en hauteur - Technique

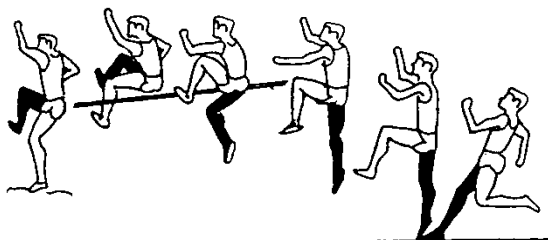
Wendesprung



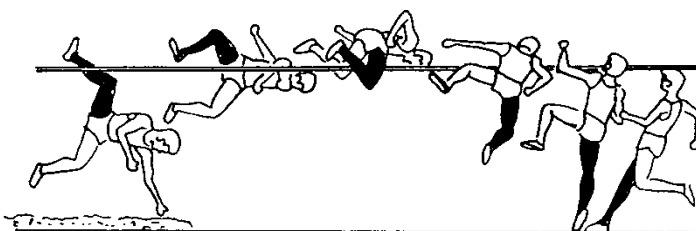
Kreuzsprung



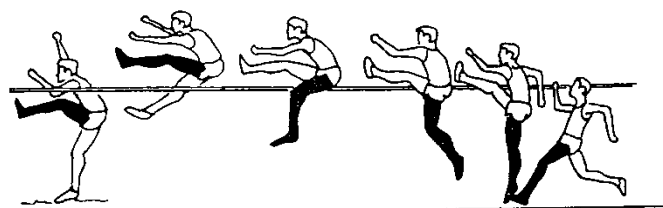
Einfacher Steigesprung



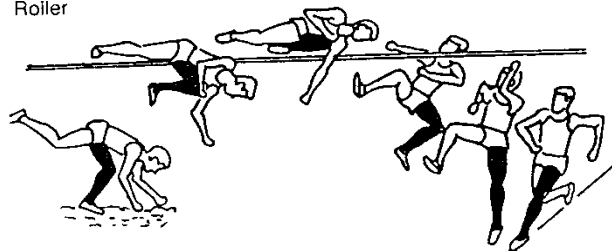
Einfachwölzer



Schersprung



Roller



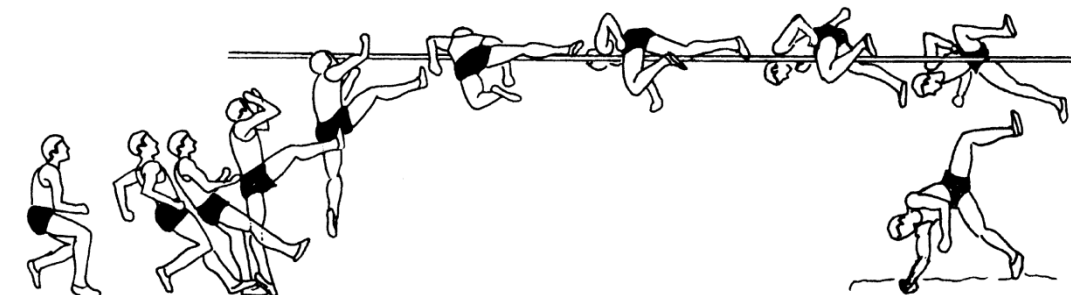
Alternative Hochsprungstechniken zum Flop

„Vieille technique“ = SAUT VENTRAL

Record du monde 2m34 en 1978 par [Vladimir Yashchenko](#), alors que tous sautaient avec la technique flop.

Principal avantage: vision continue de la barre transversale

Principale difficulté: mobilité + souplesse musculaire et articulaire, dégager la jambe d'appel après avoir roulé autour de la barre



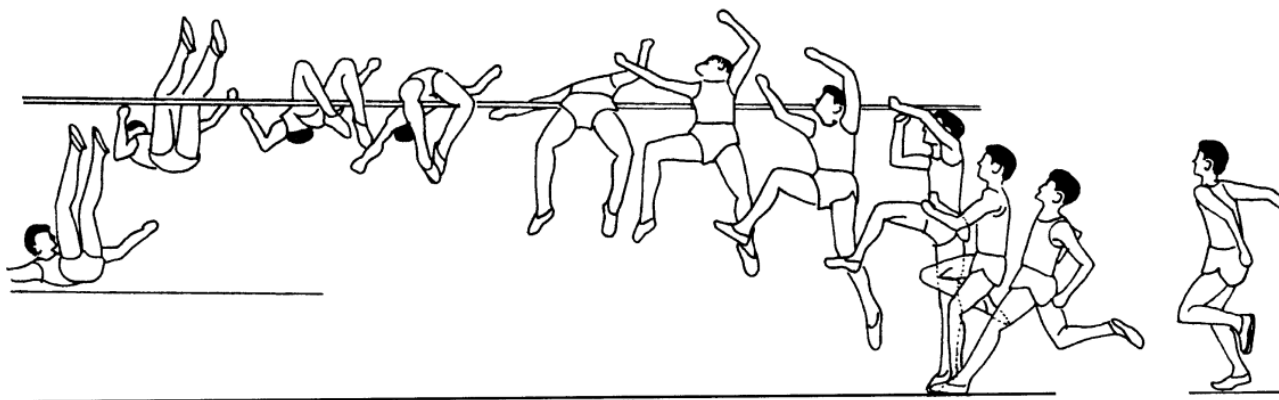
Technique de compétition actuelle Flop (saut d'appel pied gauche)

Record du monde 2m45 par Sotomayor en 1993, dopé à la nandrolone en 1999 et 2001 (reconnait s'être dopé en 2002 à l'âge de 35 ans, âge de sa retraite). Chez les femmes, Kostadinova en 1987 avec un bond à 2m09.

Le premier à sauter avec cette technique est Dick Fosbury aux JO de 68 à Mexico. Les premiers à utiliser cette technique, dans les années qui ont suivies, étaient les femmes!

Principal avantage: montée du bassin permet de meilleures performances

Principale difficulté: se retrouver dos à la barre



Saut en longueur - technique

Au cours du siècle, la technique de la longueur a évolué: apparition de sauts avec des angles d'envol plus fermés (augmentation de la vitesse d'élan), des techniques de ciseau et double ciseau et enfin apparition des techniques d'atterrissage où les épaules se retrouvent en arrière du bassin au moment de l'impact au sol.

Le saut en longueur connaît plusieurs techniques différentes utilisées en compétition. Ils se différencient uniquement par le mouvement dans les airs. L'élan et l'appel pour les 3 sauts sont identiques.

Les 3 techniques sont utilisables et utilisées par les athlètes de haut niveau. Le choix de l'une ou de l'autre dépendra du temps disponible en l'air, de la rapidité du mouvement à exécuter par le sauteur, ainsi que de la capacité à comprendre le mouvement.

Le record du monde est toujours détenu par Mike Powell avec un bon à 8m95 lors des championnats du monde à Tokyo en 1991, face à Carl Lewis. Le concours de saut en longueur le plus extraordinaire de l'histoire du saut en longueur! Chez les femmes, le record est de 7m52 par Chistyakova en 1988.

Le saut „en petit paquet“

Cette technique de saut est principalement utilisée par les débutants. Après l'appel, le corps se recroqueville pour former un „paquet“ jusqu'à l'atterrissage.

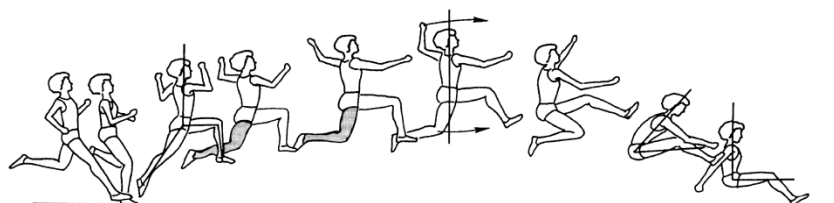
Avantages: l'apprentissage est facile donc rapide et c'est une forme naturelle pour sauter loin.

Le manque d'appel prononcé et la position „en paquet“ sont les principaux **inconconvénients** de cette forme de saut. En compétition, ce n'est pas une forme recommandée.

Le saut de course

La position d'appel sera maintenue durant toute la durée du saut. Juste avant l'atterrissage, l'athlète se préparera pour cette dernière phase et dégagera la jambe d'appel vers l'avant, tout comme le haut du corps. Cette technique est une bonne technique « d'entrée », qui permet aux jeunes athlètes d'adopter une base solide pour progresser ensuite par la mise en place de techniques plus évoluées et complexes.

Les avantages: la phase d'appel (de poussée vers le haut et l'avant) est censée être très active et complète.



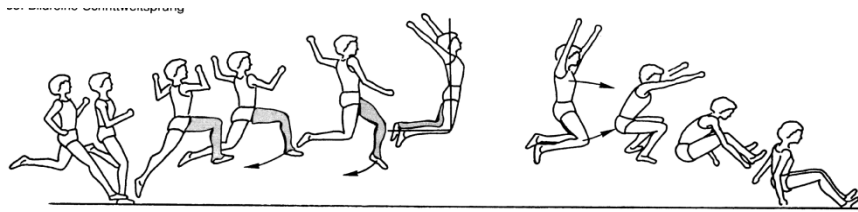
Les inconconvénients: la position en l'air est passablement exigeante et demande une bonne tenue du corps.

Le saut en extension

Après l'appel, l'athlète adopte en l'air une première position de saut de course suivie d'une phase d'extension du corps qui permettra au corps, dans une 3ème phase, de se plier vers l'avant pour atterrir. Cette technique est souvent utilisée pour des athlètes sautant plus de 6m.

Avantages: un atterrissage très actif et efficace

Inconvénients: la phase d'appel et de saut de course peuvent être diminuées au profit de la position en extension. (souvent visible chez les jeunes sauteurs).

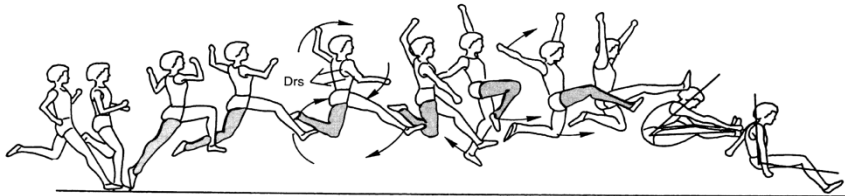


Le saut en ciseau ou double ciseau

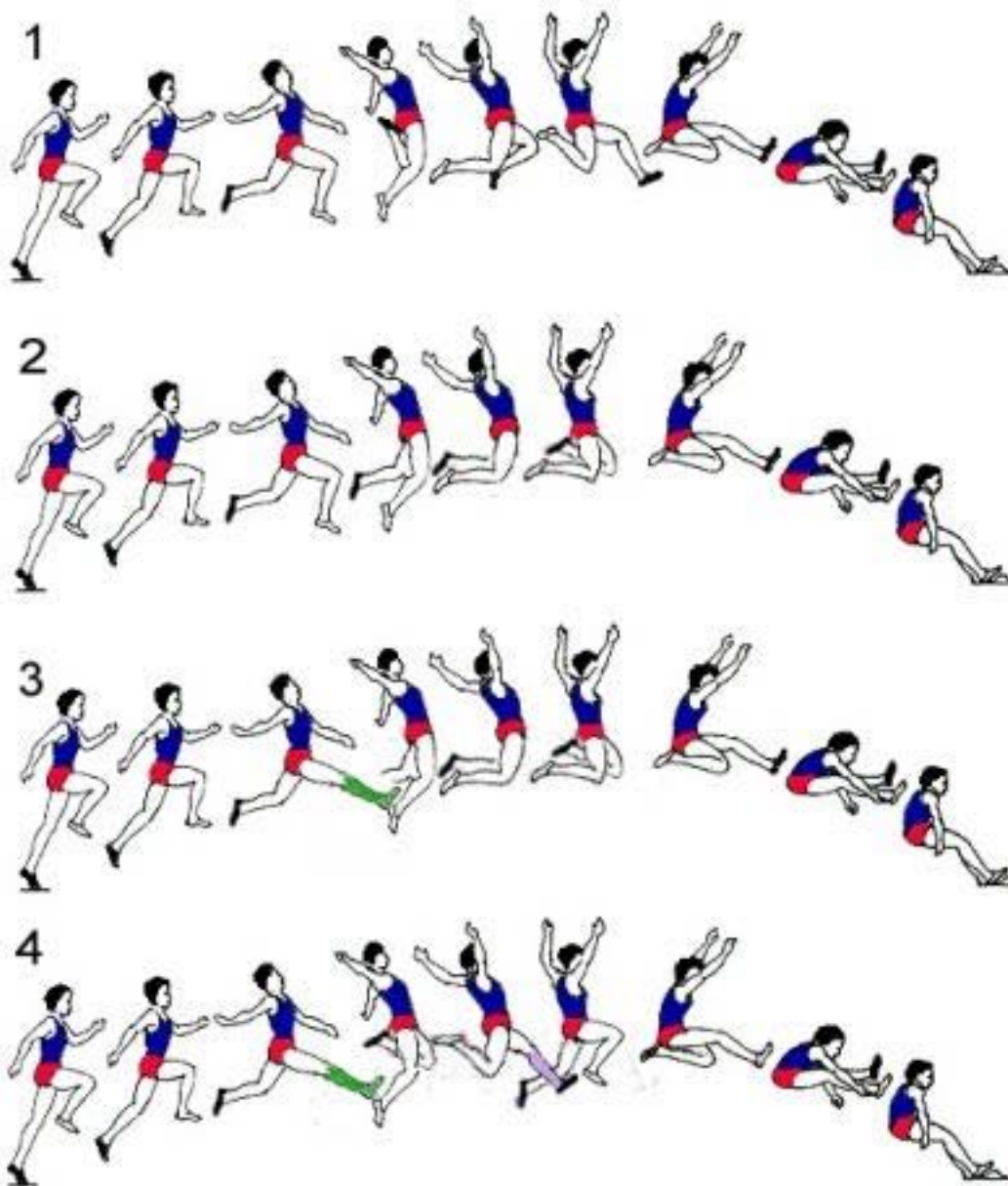
Après l'appel, le sauteur effectue un pédalage en l'air jusqu'à la phase d'atterrissage. Cette technique est souvent utilisée pour des athlètes sautant plus de 6m

Avantages: le mouvement naturel de course en l'air peut continuer

Inconvénients: la phase d'appel peut être diminuée au profit du pédalage. La technique du ciseau nécessite une très bonne coordination et un équilibrage parfait lors de la phase de vol.



Du « HANGSPRUNG AU LANFSPRUNG » (du « saut en extension au saut ciseau »)



Zeitplan für Übungslektionen

Horaire pour les leçons d'application

Datum/ date: 23.11.2011

Ort/ lieu: Magglingen

	Gruppe A		Gruppe B		Groupe C	
Zeit heure	Thema → Ziele sind durch die Trainer C zu definieren!		Thema → Ziele sind durch die Trainer C zu definieren!		Thème → les objectifs sont à fixer par les moniteur	
8.30	Einlaufen (20 Min.) HEW 4	Dario	Einlaufen (20 Min.) HEW 3	Stefan	<i>echauffement</i> (20 min.) HEW 2	Rodolphe
9.00	Hochsprung (30 Min.) HEW 4	Philipp Vreni	Schnelligkeit (30 Min.) HEW 3	Stig Mathias	<i>coordination</i> (30 min.) HEW 2	Jörg Peter
9.40	Hürden laufen (30 Min.) HEW 4	Petra Mirjam	Staffel (30 Min.) HEW 3	Lars Simon	<i>départ, sprint</i> (30 min.) HEW 2	Urs Carole
10.20	Kugelstossen (30 Min.) HEW 3	Ousman Kurt	Hürden (30 Min.) HEW 4	Heinz Michael	<i>longueur</i> (30 min.) HEW 2 (evtl. 6)	Karin Christiane
11.00	Wurfkraft/ Aus- laufen (30 Min.) HEW 2	Ingrid	Laufspiele (30 Min.) HEW 3	Vera	<i>haies</i> (30 min.) HEW 4	Kevin
11.40	Auswertung		Auswertung		<i>Evaluation</i>	
Teiln. part.	Niveau: Fortgeschrittene Alter: U18		Niveau: Fortgeschrittene Alter: U16		niveau: avancées âge: U18	

Die schriftliche Vorbereitung für eine 60 Minuten-Lektion muss enthalten:

- Thema (→ gemäss Zuteilung)
- Zielsetzungen (→ was will ich mit dieser Gruppe erreichen?)
- Rahmenbedingungen (Anlagen, Material)
- Übungsauswahl und Zeitplan (→ sich auf das Wesentliche beschränken!)
- Alternativen, Korrekturformen (→ 2-3 wichtige Korrekturübungen einplanen!)
- Organisationsformen (→ Anlagen, Posten, usw)

La préparation écrite pour une leçon de 60 minutes doit contenir:

- *Le thème (→ selon la répartition)*
- *Les objectifs (→ ce que je veux atteindre avec cette groupe!)*
- *Les situations conditionnelles (installations, matériel)*
- *Le choix des exercices et l'horaire (→ se limiter à l'essentiel)*
- *Les formes alternatives et les corrections (→ prévoir 2-3 exercices de correction)*
- *Les formes d'organisation (→ installations, postes, etc)*

Situationsplan Halle End der Welt

Situation Salle Fin du monde

Weit longueur	HEW 5
HEW 6	HEW 4
	HEW 3
	HEW 2
Stab perche	HEW 1

Von den Kernelementen zu den Grundlagenübungen

Kniehebelauf

Ausführung;

20 Meter Kniehebelaufen über Markierungen im 1m-Abstand aus freiem Anlauf



Beurteilungskriterien;

Hüftposition, ausreichender Kniehub, 'greifender' Schritt, Fussaufsatz, Rhythmus.

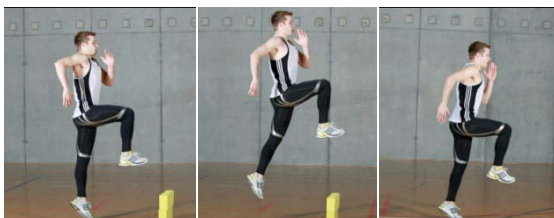
Steigsprünge

Ausführung;

6 Steigsprünge in Folge mit zwei Zwischenschritten (Landung auf Sprungbein)



Linksspringer



Beurteilungskriterien;

Ganzkörperstreckung, aktiver Fussaufsatz

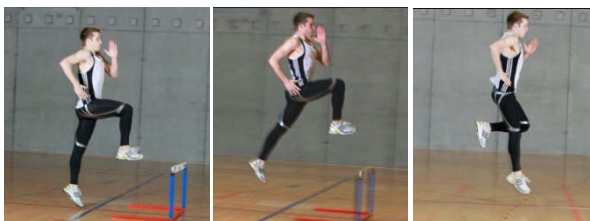
Laufsprünge

Ausführung;

6 Laufsprünge in Folge über Hindernisse mit einem Zwischenschritt (immer gleiches Sprungbein)



Linksspringer



Beurteilungskriterien;

Ganzkörperstreckung, aktiver Fussaufsatz

Schocken_Rückwärts

Ausführung;

aus tiefer Position beidarmiger Wurf rückwärts über Kopf



Beurteilungskriterien;

Ganzkörperstreckung, Beschleunigung mit den Beinen

Frontalwurf beidarmig

Ausführung;

Auftaktschritt in Wurfauslage (li-re-li oder re-li-re) mit Überkopfwurf nach vorne



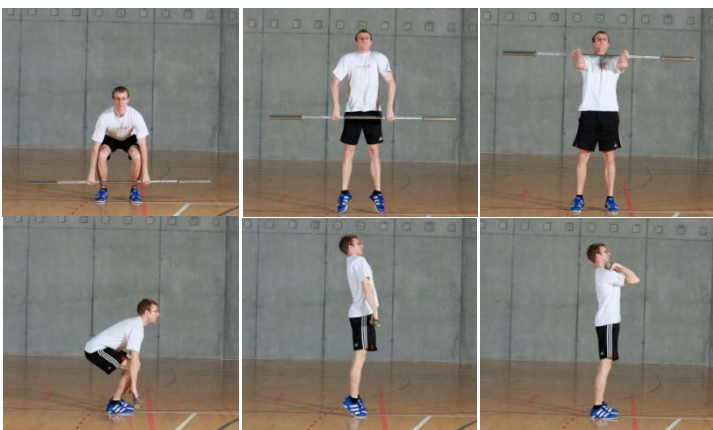
Beurteilungskriterien;

Anlaufrythmus, kein 'Zurückziehen der Hüfte',
Bogenspannung, gestreckte Arme

Umsetzen

Ausführung;

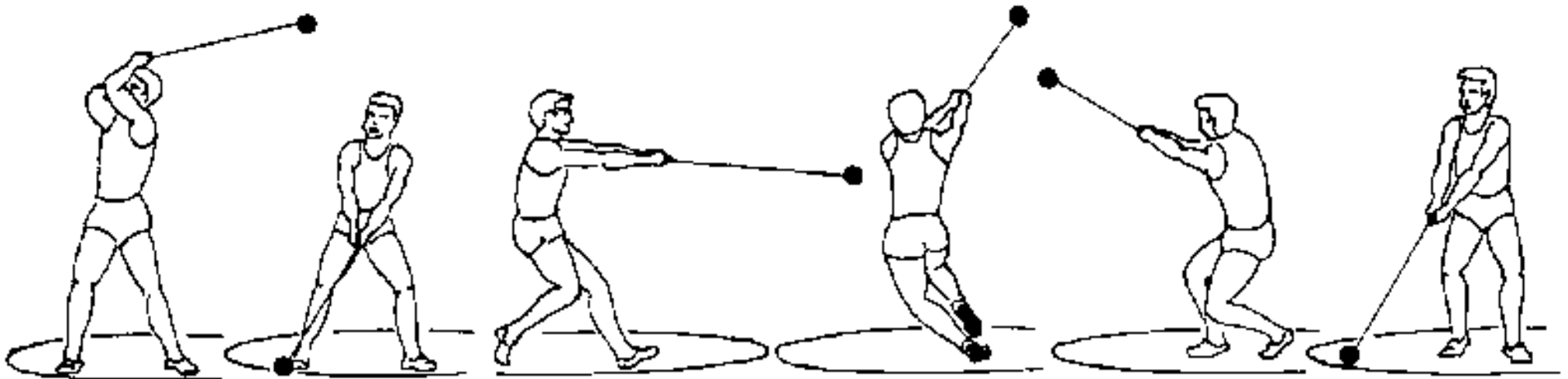
3 Umsetzbewegungen aus mind. 90°-Beinwinkelstellung in die Brusthalte in Folge.



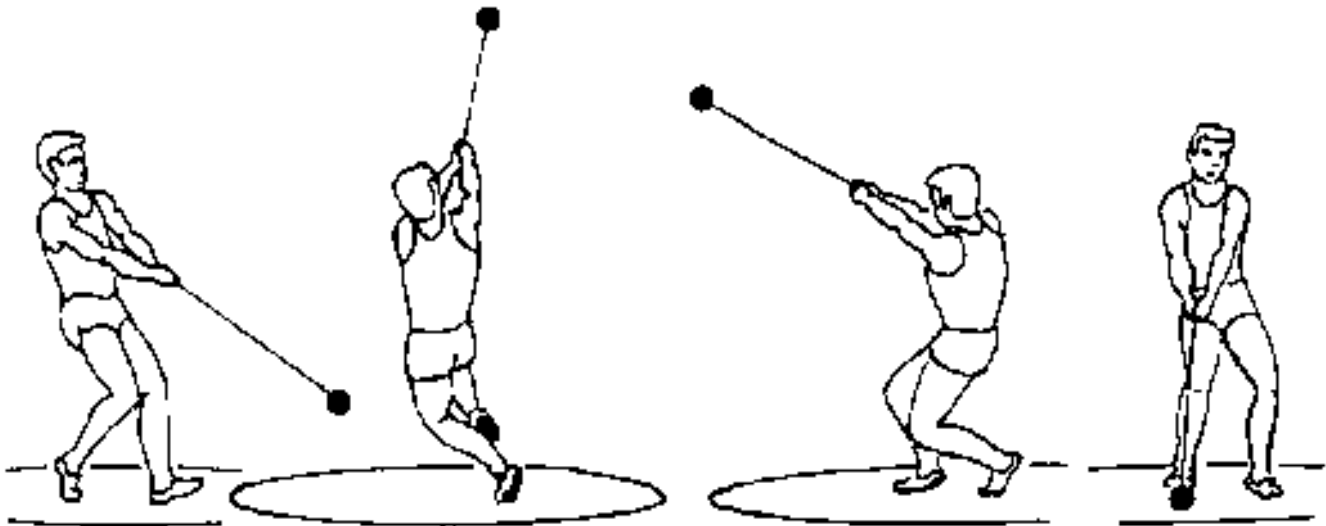
Beurteilungskriterien;

Beinarbeit, Ganzkörperstreckung,
kein 'zu früher' Armzug

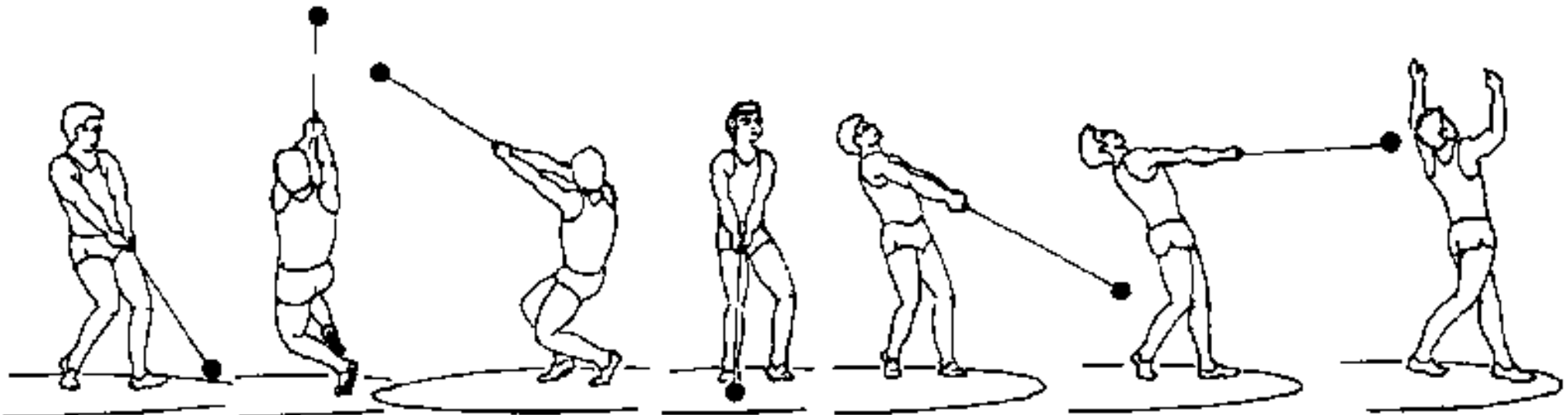
Reihenbild Hammerwurf Anschwingen und 1. Drehung



Reihenbild Hammerwurf 2. Drehung



Reihenbild Hammerwurf 3. Drehung und Abwurf



Test - Fragebogen Trainingslehre

Multiple Choice-Verfahren

Arbeitet das Blatt durch und besprecht Eure Resultate untereinander

<p>1. Stretchingübungen...</p> <p>...sind vor allem vor dem Wettkampf anzuwenden <input type="checkbox"/></p> <p>...sind am Ende des Trainings sinnvoll <input type="checkbox"/></p> <p>...sind für Werfer sinnlos <input type="checkbox"/></p> <p>...haben keinen Effekt <input type="checkbox"/></p>	
<p>2. Für das Training der aeroben Ausdauer gilt:</p> <p>in der Vorbereitungsphase: grosser Umfang bei tiefer Intensität <input type="checkbox"/></p> <p>in der Vorbereitungsphase: grosser Umfang bei hoher Intensität <input type="checkbox"/></p> <p>in der Wettkampfphase: grosser Umfang bei hoher Intensität <input type="checkbox"/></p> <p>in der Wettkampfphase: grosser Umfang bei tiefer Intensität <input type="checkbox"/></p>	
<p>3. Schnelligkeitstraining...</p> <p>...ist nur in gut erholtem Zustand sinnvoll <input type="checkbox"/></p> <p>...kann problemlos nach einem Ausdauertraining gemacht werden <input type="checkbox"/></p> <p>...wird immer nach dem Krafttraining gemacht <input type="checkbox"/></p> <p>...ist nur bei warmem Wetter möglich <input type="checkbox"/></p>	
<p>4. Welches Krafttraining entspricht einem Explosivkraft-Training ?</p> <p>Langsame Kniebeugen mit schweren Lasten <input type="checkbox"/></p> <p>Seilspringen <input type="checkbox"/></p> <p>Schnelle Kniebeugen mit geringen Lasten <input type="checkbox"/></p> <p>Tiefe Froschsprünge <input type="checkbox"/></p>	
<p>5. Beim 1. Fehlstart im 100m-Lauf...</p> <p>...wird der entsprechende Athlet disqualifiziert <input type="checkbox"/></p> <p>...wird der entsprechende Athlet verwarnt <input type="checkbox"/></p> <p>...werden alle Athleten verwarnt <input type="checkbox"/></p> <p>...geschieht gar nichts <input type="checkbox"/></p>	

6.	Ein Jug.A-Athlet sollte sich erst über die 1500m Steppel wagen, wenn er...	
	...eine 1500m-Bestzeit von 4:30 erreicht	<input type="checkbox"/>
	...beim Wassergraben nicht mehr nasse Füße bekommt	<input type="checkbox"/>
	...die Hindernisse und den Wassergraben sicher meistert	<input type="checkbox"/>
	...Chancen auf einen Meistertitel hat	<input type="checkbox"/>
7.	Der jugendliche Hochspringer erarbeitet sich seine Sprungkraft mit...	
	...Tiefsprüngen, Kastensprüngen, Froschsprüngen	<input type="checkbox"/>
	...Treppensprüngen, Hürdensprüngen, Steigsprüngen	<input type="checkbox"/>
	...Einbeinsprüngen, Laufsprüngen, Fussgelenksprüngen	<input type="checkbox"/>
	...Hügelsprüngen, Mattensprüngen, Weitsprüngen	<input type="checkbox"/>
8.	Die Wurfleistungen sind abhängig von...	
	...ausschliesslich von der Maximalkraft	<input type="checkbox"/>
	...vor allem vom Gegenwind und anderen äusseren Umständen	<input type="checkbox"/>
	...hauptsächlich von der Anlaufgeschwindigkeit	<input type="checkbox"/>
	...von den konditionellen, körperlichen und mentalen Fähigkeiten des Athleten	<input type="checkbox"/>
9.	In welcher Trainingsphase wird der größte Trainingsumfang absolviert ?	
	In der Wettkampfphase	<input type="checkbox"/>
	in der Vorbereitungsphase	<input type="checkbox"/>
	In der Übergangsphase	<input type="checkbox"/>
	In allen Phasen gleich viel	<input type="checkbox"/>
10.	Die Schnelligkeit...	
	...wird nur im Sommer trainiert	<input type="checkbox"/>
	...ist lebenslang trainierbar	<input type="checkbox"/>
	...ist vor allem im Kinder-/Jugendalter gut trainierbar	<input type="checkbox"/>
	...ist angeboren und kann nicht trainiert werden	<input type="checkbox"/>

Inhalt Theorietest Prüfung

25 Fragen zur Trainingslehre

15 Fragen zur Disziplinengruppe (unterschiedliche Testfragebogen)