

ÜBUNGSSERIE „TEAMBUILDING“

AKROBATIK - TURNEN IN DER GRUPPE



ABLAUF:

- ▲ Gruppen mit mindestens drei Athleteninnen bzw. Athleten bilden Figuren.
- ▲ Es werden Pyramiden in der Bankstellung (siehe Bild oben) gebaut.
- ▲ Die Figuren können durch turnerische Elemente (z.B. Handstand, Brücke, Liegestütz usw.) ergänzt werden.

HINWEIS:

- ▲ Das Gewicht liegt immer auf den Schultern oder dem Becken, niemals auf der Wirbelsäule!

VARIATION:

- ▲ Welche der Kleingruppen baut die schönere Pyramide?

BENÖTIGTE MATERIALIEN:

- ▲ Turnmatten
- ▲ eventuell Kästen, Stäbe oder Reifen

GRUPPENGROSSE:

- ▲ mindestens 3 Personen
- ▲ große Gruppen können sich aufteilen, je nach Übungen



ÜBUNGSSERIE „TEAMBUILDING“

FLUSSÜBERQUERUNG



ABLAUF:

- ▲ Jede Mannschaft erhält zwei Turmmatten. Ziel ist es, von einem Hallenende zum anderen zu gelangen, ohne dabei den Boden zu berühren.
- ▲ Dazu steht das gesamte Team auf der vorderen der beiden Matten und hebt gemeinsam die hintere Matte nach vorne.
- ▲ Welches Team schafft die Flussüberquerung am schnellsten?

VARIATION:

- ▲ Mit drei Turmmatten muss das Team neue Strategien finden und Absprachen treffen, um sich einen Zeitvorteil gegenüber den anderen Teams zu verschaffen.

BENÖTIGTE MATERIALIEN:

- ▲ 2 – 3 Turmmatten je Team

GRUPPENGROSSE:

- ▲ mehrere Teams zu je 5 – 8 Kindern.



ÜBUNGSSERIE „TEAMBUILDING“

GORDISCHER KNOTEN



ABLAUF:

- ▲ Die Kinder stellen sich in einem engen Kreis auf und strecken beide Hände in die Mitte.
- ▲ Jedes Kind greift zwei Hände; dabei werden die eigenen Arme nicht gekreuzt und nicht beide Hände demselben Kind gegeben.
- ▲ Anschließend wird versucht, den Knoten ohne Loslassen der Hände zu lösen. Die Gruppe ist fertig, wenn alle in einem großen Kreis nebeneinander stehen.

VARIATION:

- ▲ Die Kinder stehen in einem großen Kreis, jedes Kind ist mit den zwei direkten Nachbarn über ein Sprungseil (aus Hanf oder Baumwolle) verbunden. Durch Übersteigen, Kreuzen und Untertauchen versucht die Gruppe, ein möglichst engmaschiges Spinnennetz zu bilden. Anschließend muss das Netz wieder aufgelöst werden.

BENÖTIGTE MATERIALIEN:

- ▲ ggf. Sprungseile aus Hanf oder Baumwolle

GRUPPENGROSSE:

- ▲ mehrere Gruppen zu je 8 - 12 Kindern



ÜBUNGSSERIE „TEAMBUILDING“

FREIER FALL (MUTPROBE)



ABLAUF:

- ▲ Unter die Ringe werden zwei Weichbodenmatten gelegt.
- ▲ Eine Athletin bzw. ein Athlet steht mit verbundenen Augen an den Ringen und greift diese fest.
- ▲ Drei bis vier andere Sportler/innen ziehen die Athletin / den Athleten nach oben, und lassen sie / ihn in langsamen Bewegungen immer wieder hoch und runter gleiten.
- ▲ Das sollte möglichst ruhig ablaufen, damit die Athletin / der Athlet die eigene Höhe nicht einschätzen kann, sodass das Loslassen zur Mutprobe wird.
- ▲ Nach ca. 10 bis 15 Sekunden wird die Athletin / der Athlet auf einer geringen Höhe über der Weichbodenmatte aufgefordert, die Ringe loszulassen, aber dabei die Körperspannung beizubehalten.

BENÖTIGTE MATERIALIEN:

- ▲ Ringe (Turngerät)
- ▲ Weichbodenmatten

GRUPPENGROSSE:

- ▲ mehrere Teams zu je 6 Athleten



ÜBUNGSSERIE „TEAMBUILDING“

PLATZWECHSEL



ABLAUF:

- ▲ Die Kinder stehen zunächst in beliebiger Reihenfolge nebeneinander auf einer Langbank.
- ▲ Auf Kommando sortieren sich die Kinder nach bestimmten Vorgaben, zum Beispiel nach Körpergröße, nach Alter oder alphabetisch nach Vorname, ohne dabei den Boden zu berühren.
- ▲ Welches Team steht zuerst in der richtigen Reihenfolge?

VARIATION:

- ▲ Die Bank wird umgedreht und die Übung auf der schmalen Seite durchgeführt.
- ▲ Die Kinder dürfen während dem Platzwechsel nicht miteinander sprechen (geeignete Reihenfolge wählen, z.B. Körpergröße)

BENÖTIGTE MATERIALIEN:

- ▲ mehrere Langbänke

GRUPPENGROSSE:

- ▲ mehrere Teams zu je 8 - 12 Kindern



ÜBUNGSSERIE „TEAMBUILDING“

ZAUBERSTAB



ABLAUF:

- ▲ Die Kinder stehen sich paarweise im Abstand von etwa einem Meter gegenüber.
- ▲ Alle Kinder strecken eine Hand mit ausgestrecktem Zeigefinger nach vorne.
- ▲ Auf die ausgestreckten Finger wird ein Stab oder eine Hochsprunglatte gelegt.
- ▲ Der Stab soll nun zum Boden gebracht werden, ohne dass ein Kind den Kontakt zum Stab verliert oder dieser zu Boden fällt.

VARIATION:

- ▲ Die Kinder strecken beide Hände nach vorne.
- ▲ Die Kinder halten den Stab von beiden Seiten.

BENÖTIGTE MATERIALIEN:

- ▲ 1 Hochsprunglatte oder Stab

GRUPPENGROSSE:

- ▲ mindestens 8 Kinder



ÜBUNGSSERIE „TEAMBUILDING“

TEAMSPRUNG



ABLAUF:

- ▲ Eine Person klettert auf den großen Turnkasten, alle anderen Gruppenmitglieder stellen sich auf den Weichboden.
- ▲ Blickrichtung zueinander, die Arme gerade aus über Kreuz, die Hände fassen sich fest.
- ▲ Die Person auf dem Kasten stellt sich an die kurze Seite des Kastens.
- ▲ Auf Kommando lässt sie sich mit Körperspannung in gestreckter Haltung (!) vom Kasten fallen.
- ▲ Die anderen fangen sie im Fallen auf und legen sie langsam auf die Matte ab.

VARIATION:

- ▲ Mit verbundenen Augen fallen.

BENÖTIGTE MATERIALIEN:

- ▲ großer Turnkasten (Höhe: 4-5 Elemente)
- ▲ kleinere Kästen zum Hochsteigen
- ▲ 1 bis 2 große Weichbodenmatten

GRUPPENGROSSE:

- ▲ mindestens 8 Athletinnen und Athleten



STAFFELLÄUFE: WÖRTER-STAFFELN



ABLAUF:

- ▲ Die Staffel kann als Pendel- oder Rundstaffel durchgeführt werden. Ziel ist das Finden von Wörtern mit Scrabble-Buchstabenkarten (oder selbsthergestellten Buchstabenkarten).
- ▲ Die im Lösungswort enthaltenen Buchstaben werden gemischt und umgedreht am Start abgelegt.
- ▲ Jeder Läufer darf nacheinander eine Karte aufnehmen und zu einem Zielort transportieren.
- ▲ Sobald der erste Läufer auf der Strecke ist, dürfen die anderen Teammitglieder die Karten anschauen und vorsortieren.
- ▲ Wenn alle Karten am Sammelpunkt liegen, müssen die Karten in der richtigen Reihenfolge das Lösungswort ergeben.

VARIATION:

- ▲ Stadt-Land-Fluss mit Zeitbegrenzung auf 8 Minuten. Je Lauf darf nur ein Begriff eingetragen werden.

BENÖTIGTE MATERIALIEN:

- ▲ Scrabble-Karten (oder Buchstaben-Karten)
- ▲ Stadt-Land-Fluss-Vorlage, Stift

GRUPPENGROSSE:

- ▲ die Anzahl der Staffelteams und Läufer in einer Staffel können beliebig aufgeteilt werden



STAFFELLÄUFE: TIC-TAC-TOE



ABLAUF:

- ▲ In die Mitte des Spielfeldes werden 9 Reifen als Quadrat gelegt.
- ▲ Es treten je zwei Mannschaften zu je 3 Spieler gegeneinander an. Jede Mannschaft besitzt drei gleichfarbige Gegenstände (z.B. Schwämme oder Teambänder).
- ▲ Die ersten Läufer starten auf Kommando, legen ihre Markierungen in einen der Reifen, laufen zurück und schlagen ab, so dass die nächsten Läufer starten dürfen. Jedes Feld darf nur einmal belegt sein.
- ▲ Hat eine Mannschaft ihre drei Markierungen in den Reifen liegen, darf der nächste Läufer eine Markierung seines Teams in ein anderes freies Feld legen.
- ▲ Sieger des Spiels ist, wer seine drei Markierungen als erstes in eine Reihe (quer, hoch oder diagonal) gelegt hat.
- ▲ Die Laufstrecke kann je nach Altersgruppe oder Trainingszweck gewählt werden.

BENÖTIGTE MATERIALIEN:

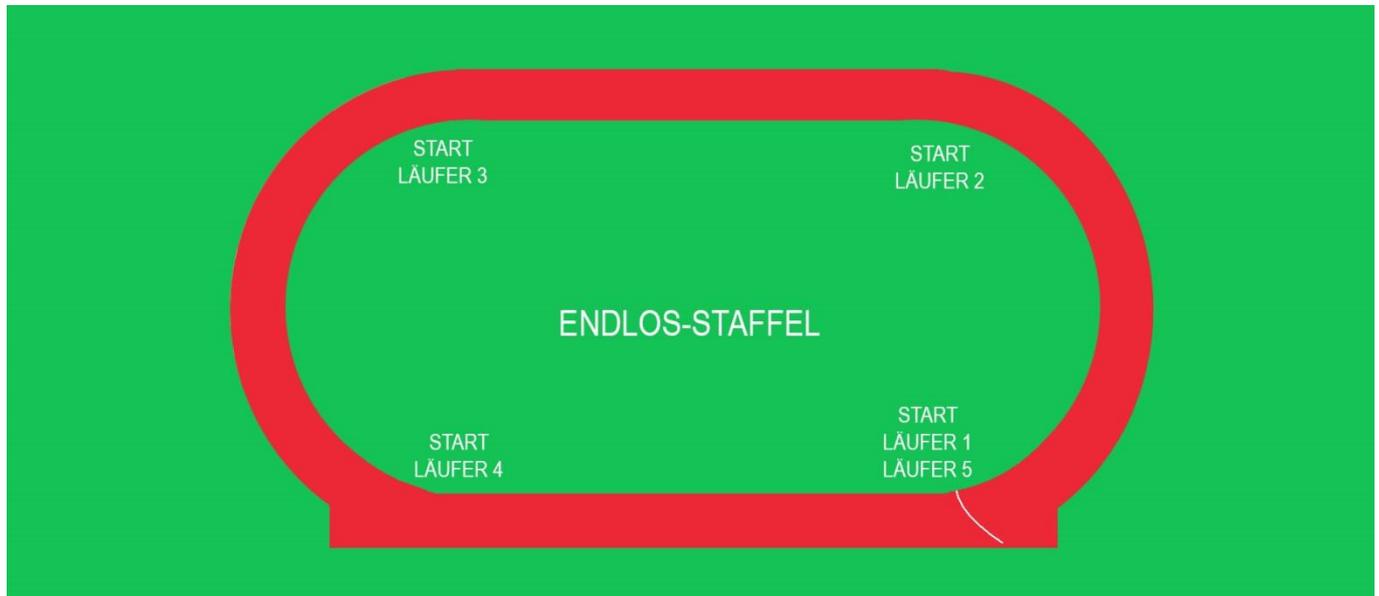
- ▲ 9 Reifen
- ▲ 2 x 3 gleiche Markierungen (z.B. Schwämme, Teambänder oder Ähnliches)

GRUPPENGROSSE:

- ▲ Teams zu je 3 Personen
- ▲ Im Fall von mehr als zwei Teams kann in Runden gespielt werden



STAFFELLÄUFE: WELTREKORDSTAFFEL



ABLAUF:

- ▲ In dieser Staffel übernehmen die Athletinnen und Athleten mehrere Abschnitte, sodass auch längere Distanzen zurückgelegt werden können. Je nach Altersgruppe wird die Staffel in 50m, 100m oder 200m lange Abschnitte unterteilt.
- ▲ „Wer schafft als Staffelteam den 800 / 3.000 / 5.000 m – Einzel-Weltrekord?“
- ▲ Jedes Staffelteam besteht aus einem Läufer mehr, als eine Laufrunde Abschnitte hat. Soll jeder Läufer also 100m laufen, werden auf einer 400m-Rundbahn 5 Athletinnen und Athleten benötigt.
- ▲ Der Ablauf ähnelt einer Staffel – allerdings ist die Staffel nach einer Runde nicht beendet, sondern der fünfte Läufer läuft weiter und übergibt das Staffelholz dem ehemaligen Startläufer, der sich nun an Position zwei befindet, usw.
- ▲ So können nahezu beliebig lange Distanzen als Staffel gemeinsam zurückgelegt werden.
- ▲ Nach der Staffelholzübergabe geht der abgebende Läufer zur Wechselmarke zurück und macht sich auf seinen nächsten Einsatz bereit.

BENÖTIGTE MATERIALIEN:

- ▲ Staffelstäbe

GRUPPENGROSSE:

- ▲ mehrere Staffelteams zu je 3 – 9 Athletinnen und Athleten



ÜBUNGSSERIE „TEAMBUILDING“

ZIELVEREINBARUNG

Leistungsentwicklung	Name, Vorname - Jg.				
	2015	2016	2017	2018	2019
Größe					
Gewicht					
Anzahl TE / Woche					
50 m					
75 m					
100 m					
200 m					
300 m					
400 m					
800 m					
1000 m					
1500 m					
2000 m					
3000 m					
5000 m					
10000 m					
60 m Hürden					
80 m Hürden					
100 m Hürden					
110 m Hürden					
300 m Hürden					
400 m Hürden					
1500 m Hindernis					
2000 m Hindernis					
3000 m Hindernis					
Hochsprung					
Stabhochsprung					
Weitsprung					
Dreisprung					
Kugelstoß					
Diskuswurf					
Hammerwurf					
Speerwurf					
Schleibballwurf					
Ballwurf					
3-Kampf					
4-Kampf					
5-Kampf					
7-Kampf					
9-Kampf					
10-Kampf					
Block Sprint					
Block Lauf					
Block Wurf					

ABLAUF:

- ▲ Die Athleteninnen und Athleten tragen in eine vorbereitete Liste ihre Bestleistungen der vergangenen Jahre ein. Diese Liste kann auch von den Trainern erstellt werden.
- ▲ Im zweiten Schritt legt jeder Athlet für sich seine Ziele für die kommende Freiluftsaison fest. Diese kann er anhand seiner bisherigen Leistungen, seiner Selbsteinschätzung und des Grades seiner Motivation bestimmen.
- ▲ Der dritte Schritt ist das gemeinsame Überprüfen der eingetragenen Werte. Fragestellungen: „Kann ich das schaffen?“ und „Wie komme ich auf die Werte?“
- ▲ Bei Veränderung von Strecken oder Gewichten in Zuge von Wechseln von Altersklassen können ältere Athleten die jüngeren unterstützen.
- ▲ Die Trainer stellen die Werte der Gruppe in einer Tabelle zusammen und kontrollieren im Lauf der Saison die Leistungen mit den Zielen.

BENÖTIGTE MATERIALIEN:

- ▲ Vorlage „Leistungsentwicklung“ der Athleten
- ▲ Kugelschreiber
- ▲ Statistikerunterlagen

GRUPPENGROSSE:

- ▲ alle



ÜBUNGSSERIE „TEAMBUILDING“

MANNSCHAFTSKREIS



ABLAUF:

- ▲ Die Gruppe entwirft einen Teamspruch, z.B. „Wir sind stark - wir können das - wir siegen“.
- ▲ Alle Teammitglieder bilden einen Kreis, legen die Arme um die Schultern und rufen den Teamspruch.
- ▲ Eine Athletin oder ein Athlet gibt das erste Wort vor, der Rest ergänzt.

VARIATION:

- ▲ Die Athletinnen und Athleten stampfen auf den Boden.
- ▲ Alle Teammitglieder bilden einen Kreis und legen die Hände in der Mitte des Kreises übereinander.
- ▲ Taktik-Besprechungen vor oder nach dem Wettkampf finden im Kreis statt.

BENÖTIGTE MATERIALIEN:

- ▲ keine

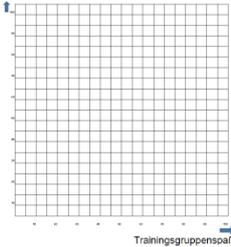
GRUPPENGROSSE:

- ▲ alle Teammitglieder sollen mitmachen



DAS TRAININGSLAGER-PLAKAT

Leistungszufriedenheit



↑

↓

Trainingsgruppenspaß

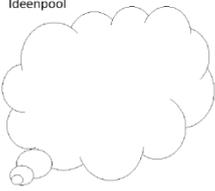
Trainingslager 2019

Gruppenfoto

Mein wichtigstes Saisonziel

Athlet	genau beschriebenes Ziel

Ideenpool



Satz / Spruch des Tages

Wir sind stark, weil

Leichtathletik macht uns Spaß, weil

Das ist bei uns Spitze

Meine Motivation ist

Klein groß



Das Training ist

anstrengend leicht



Ich bin als Athlet

schwierig pflegeleicht



Der Trainer ist

zu locker zu



Wo wir 2019 zu finden sind!



ABLAUF:

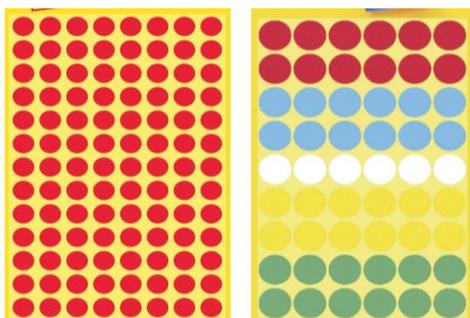
- ▲ Die Trainer oder Betreuer bereiten eine Flipchart oder Plakate vor, auf dem alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Trainingslagers / der Freizeit (o.Ä.) ihre Eindrücke und Erfahrungen eintragen können.
- ▲ Themen, zu denen Angaben gemacht werden sollen, können zum Beispiel „Tagesform“, „Motivation“, „Lernerfolge“, „Ziele“ oder „Highlights“ sein.
- ▲ Darüber hinaus können auch außersportliche Inhalte wie „Satz des Tages“ oder „Wünsche für das nächste Trainingslager“ aufgenommen werden.
- ▲ Je nach Größe der Gruppe kann es für jeden Tag ein eigenes Plakat geben
- ▲ Mögliche Vorlagen sind auf den folgenden Seiten dargestellt.

BENÖTIGTE MATERIALIEN:

- ▲ Flipchart
- ▲ Klebeband
- ▲ Marker und Stifte
- ▲ Markierungspunkte

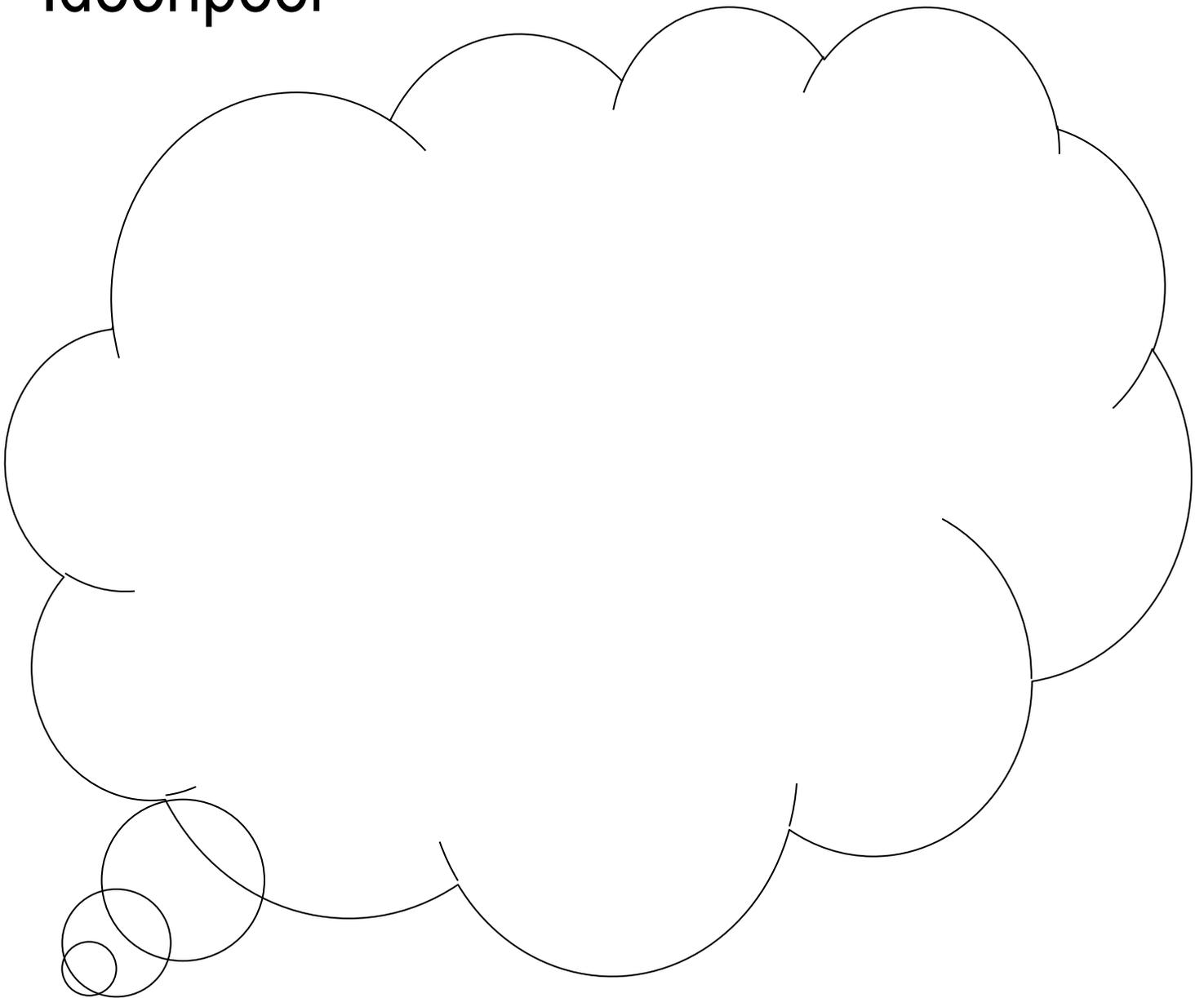
GRUPPENGROSSE:

- ▲ alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer



Trainingslager 2019

Ideenpool



Wo wir 2019 zu finden sind!



Motzecke

