

BEST-OF-TRAININGSTIPPS

STUNDENEINSTIEG UND STUNDENABSCHLUSS



Inhaltsverzeichnis:

<u>Spiele für den Stundeneinstieg</u>	2
<u>Inhaltsspezifische Vorbereitung zum Sprint</u>	4
<u>Inhaltsspezifische Vorbereitung zum Sprung</u>	5
<u>Inhaltsspezifische Vorbereitung zum Wurf</u>	6
<u>Kindgemäße Kräftigung</u>	7
<u>Spiele für den Stundenabschluss</u>	9

SPIELE FÜR DEN STUNDENEINSTIEG

Kleine Spiele, die in besonderem Maß die koordinativen Fähigkeiten der Kinder abfragen und die Kooperations- und Teamfähigkeit stärken, eignen sich als Stundeneinstieg. In der Aufwärmphase sollten möglichst alle Kinder gleichzeitig in Bewegung sein.

BÄLLE RAUS!



Ein umgedrehtes Kastenoberteil (oder Ähnliches) wird in der Hallenmitte platziert und mit (weichen) unterschiedlichen Wurfgeräten aller Art (Softbälle, Handbälle, Tennisbälle etc.) gefüllt. Ein Trainer oder in späteren Durchgängen ein bis zwei Kinder müssen versuchen, den Kasten komplett zu entleeren, während die restliche Gruppe versucht, alle Bälle wieder in den Kasten zu legen. Das Spiel ist beendet, wenn der Kasten komplett leer oder eine gewisse Zeit abgelaufen ist. Je nach Spiellänge und Hallengröße variiert der Schnelligkeits- und Ausdaueranteil.

BRETTBALL



Es treten zwei Teams gegeneinander an. Ziel ist es, den Physioball gegen den Basketballkorb oder das Brett des gegnerischen Teams zu werfen. Mit dem Ball dürfen dabei maximal drei Schritte gemacht werden.

Um zu vermeiden, dass einzelne Athleten nicht in das Spiel einbezogen werden oder sich um den Ball ein Pulk bildet, sollten bei größeren Gruppen mehrere kleine Teams gebildet werden.

UNENDLICHE BALLJAGD



Zusätzlich zu einem Gymnastikball werden zwei bis drei Softbälle benötigt. Zu Spielbeginn ist Team A im Besitz des Physioballs, Team B im Besitz der Softbälle. Ziel ist es, den Physioball mit den Softbällen abzuwerfen beziehungsweise den Physioball vor dem Abwurf zu schützen. Wird der Physioball getroffen, tauschen die Rollen von Team A und Team B.

Um zu vermeiden, dass einzelne Athleten nicht in das Spiel einbezogen werden oder sich um den Ball ein Pulk bildet, sollten bei größeren Gruppen mehrere kleine Teams gebildet werden.

FISCHERSPIEL



Ein Fangspiel ähnlich dem Kettenfangen - zwei Kinder (Fischer) versuchen mit einem Gummiband („Reivo-Band“) die anderen Kinder (Fische) im abgegrenzten Spielfeld (See oder Meer) durch Berührung mit dem Band zu fangen. Gefangene Kinder setzen sich auf den Boden, können aber durch noch freie Kinder befreit werden (z.B. durch zweimaliges Umlaufen eines gefangenen Kindes). Kinder, die aus dem Spielfeld herauslaufen sind auch gefangen und setzen sich wieder ins Spielfeld und warten auf Befreiung.

Variation:

- Unterschiedliche Befreiungsarten:
 - zwei Kinder laufen je einmal um Gefangene herum
 - überspringen der Gefangenen (2x)
 - durch geöffnete Beine krabbeln
- Zusätzliches Abwerfen mit einem Softball (Fangen mit der „Harpune“) von Abwurfmalen (Reifen) am Spielfeldrand (Ufer) durch weitere Kinder (Fischer). Bälle dürfen dabei von den Kindern (Fischen) im Spielfeld nicht aufgenommen oder berührt werden. Die Fänger (Fischer) holen den Ball aus dem Feld und können zu einem beliebigen Abwurfmal gehen, um von dort aus wieder zu werfen. Je nach Können der Kinder mehrere Bälle (Harpunen) verwenden.
- mehrere Gummibänder (Netze) verwenden
- Variation der Spielfeldgröße

KLAMMERFANGEN



Jeder befestigt sich eine Klammer in Hosenbundhöhe. Die Aufgabe ist das Verteidigen der eigenen Klammer und das Erobern anderer Klammern.

Varianten:

- einem Mitspieler die Klammer anstecken

Durch Veränderung der Spielfeldgröße kann die motorische Zielsetzung verändert werden (Reagieren, Beschleunigen, Schnelligkeits- oder/und Ausdaueranteil)

SCHNELLSTES FANGSPIEL DER WELT



Die Kinder traben im Spielfeld umher. Auf Kommando fängt jeder jeden! Wer gefangen ist, versteinert, bis wenige Sekunden später alle gefangen wurden.

Varianten:

- Oktopussi – Krakenarme fangen mit! (Abgemachte Kinder)
- Startposition: Kreis aufstellung, dann drei große Schritte aus dem Kreis heraus (oder mehr)
- Rakete zum Start: 3x klatschen, mit beiden Beinen hochspringen und „Hui!“ rufen

A-B JAGD



Zu zweit hintereinander traben und auf Pfiff den vorderen Partner fangen. Die Fangphase wird durch einen weiteren Pfiff beendet. Dann werden die Rollen getauscht.

Variation:

- Umdrehen und hinteren Partner fangen

LINIENBUS - ORIENTIERUNGSLAUF



Laufspiel in der Gruppe. Die Kinder stehen hintereinander in einer Reihe. Das vorderste Kind ist der „Busfahrer“ mit seinen hinter ihm mitlaufenden Fahrgästen. Die Fahrer achten darauf, dass sich die „Fahrgäste“ wohl fühlen, dass den Fahrgästen auf den hinteren Sitzplätzen nicht schlecht wird. In den Kurven vorsichtig fahren. Es werden gemeinsam in der Halle verteilte Posten (z.B. Städte) angelaufen.

Variationen:

- alle „Städte“ anlaufen, anschauen und sich merken
- nach Fahrplan (feste Reihenfolge) Städte abfahren
- Symbole abfahren
- Fahrgäste aus- und umsteigen lassen
- auf Zeit als Wettkampf

INHALTSSPEZIFISCHE VORBEREITUNG ZUM SPRINT

Gerade im Sprintbereich eignen sich Partnerübungen, um die Kinder zum schnellen Laufen zu motivieren. Das „monotone“ Geradeaus-Laufen sollte durch zusätzliche koordinativen Aufgabenstellungen ergänzt werden.

SPRINT-ABC ÜBER HINDERNISBAHNEN



Verschiedene „Hindernisbahnen“ (Material: Seile, Joghurtbecher, Fahrradreifen, Markierungskegeln, BlockX, ...) werden überlaufen / übersprintet. Die Abstände der Hindernisse betragen zwischen 2 und 6 „Fuß“.

Variationen:

- 2, 3 oder mehr Bodenkontakte
- wechselnde Bodenkontakte zw. Hindernissen (2-3-2-3-...)
- Zusatzaufgaben: abwechselnd über dem Kopf in die Hände und auf die Oberschenkel klatschen
- Klatschfolge: hinten, vorne, oben
- unter dem rechten/linken Schwungbein klatschen
- mit Partner/Gruppe synchron überlaufen

Die Kinder sollten alle Hindernisbahnen nach und nach ausprobieren. Dabei suchen sie sich eigenständig zu den einzelnen Aufgabentypen „ihre“ jeweilige Bahn, die sie individuell herausfordert.

PARTNERÜBUNG BALLJAGD



Tennisball einholen, der durch die gegrätschten Beine von einem dahinterstehenden Partner gerollt wurde.

Variation:

- den Ball unterschiedlich stoppen
 - mit der Hand
 - mit dem Fuß
 - mit dem Bauchnabel
- Tennisball über den Partner werfen, der ihn nach zweimaligem Springen fangen muss

Ein Gelingen muss gerade noch möglich sein, um sich so optimal gegenseitig herauszufordern (Ansteuerung hoher Motivation).

PARTNERÜBUNG STARTBALL



Auf Signal erfolgt ein gemeinsamer Start mit unterschiedlichen Aufgaben. Während der eine Partner sprintet, sprintet der andere Partner zu einem Softball (Abstand etwa 3m) und versucht den weitersprintenden Partner abzuwerfen.

Variationen:

- Unterschiedliche Startpositionen oder Zusatzaufgaben
 - Abstand vom Start zum Ball erhöhen oder verringern
 - ohne Arme sprinten
 - mit links/rechts abwerfen

PARTNERSPIEL KNOBELSPRINT



Stein-Papier-Schere mit Partner an Mittellinie spielen. Der Gewinner fängt den Verlierer (Fangstrecke etwa 5 - 15m, abhängig von Platz und Zielsetzung).

Variationen:

- Unterschiedliche Startpositionen
 - Rücken an Rücken stehen und „durch die gegrätschten Beine“ knobeln
 - über die Schulter knobeln
 - Bauchlage

INHALTSSPEZIFISCHE VORBEREITUNG ZUM SPRUNG

Viele Sprünge in kürzester Zeit auf engstem Raum – das sind die klaren Vorteile der nachfolgenden Übungen. Kombiniert mit zusätzlichen Aufgaben (z.B. Klatschen) oder die Vorgabe von Sprungfolgen schult dabei insbesondere die Rhythmusfähigkeit.

REIFENSPRINGEN



Springen in und um einen Fahrradreifen (alternativ ein zum Kreis gelegtes Sprungseil). Dabei werden die Sprungfolgen von einem Kind (oder Trainer) ein- oder beidbeinig hinaus und hinein gesprungen vorgemacht und sollen nachgesprungen werden. Die Anweisung zu Beginn (Stand im Reifen): „Stellt euch vor, ihr steht in einer Uhr und sollt zur 12 springen, dann in die Uhr um zur 3 zu springen,...“ unterstützt die Bewegungsvorstellung zur Lösung der Bewegungsaufgaben.

Variationen:

- Richtungsangaben der Sprungfolgen nach der Uhrzeit:
 - Im Uhrzeigersinn Uhrzeiten abspringen (12 – 3 – 6 – 9 – 12 Uhr) und wieder zurück (Blick immer zur 12)
 - Immer in Richtung Uhrzeit (aus der Uhr hinaus) schauen
 - Immer in die Uhr hineinschauen
- Intensivierung – einbeinig springen, (mit Drehung, Drehung ohne Armeinsatz)
- Sprungfolge synchron in der Kleingruppe einüben
- Sprungfolge synchron in der Großgruppe
- bei 12 und 6 Uhr in die Hände klatschen
- bei allen Uhrzeiten in die Hände klatschen
- in der Gruppe zusätzliche Sprungformen finden
- mit Musikerunterstützung (Möglichkeit eines fließenden Übergangs zur Aerobic)

KREUZSPRÜNGE



Ein- oder beidbeinig auf einem „Linienkreuz“ stehen und Sprungaufgaben lösen. Die Landung erfolgt immer direkt auf dem Kreuz.

Aufgabenstellungen:

- einbeinige Sprünge rechts/links
- „Uhrzeiten“ springen ($\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$ oder ganze Drehung)
- ohne Armeinsatz (Hände in Seithalte)
- mit geschlossenen Augen
- Kombination oben genannter Aufgaben

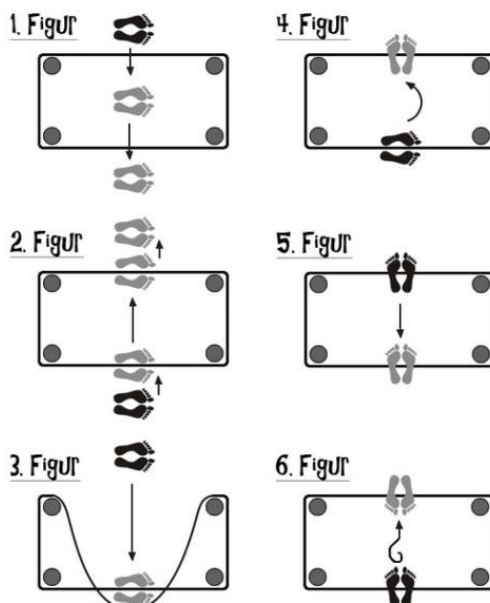
GUMMITWIST



Beim Gummistwist können verschiedenste Sprünge durchgeführt werden. Eine Beispielfolge von möglichen Sprüngen wird nachfolgend verdeutlicht. Neben der Höhe des Gummis (Knöchel, Knie, Oberschenkel, Taille) kann auch die Weite (schulterbreit, gegrätscht, geschlossen, einbeinig) variiert werden.

Beispiel-Sprungfolge:

1. beidbeinig von außen in die Mitte und auf der anderen Seite heraus
2. gegrätscht von außen über beide Gummi-Seiten, dann heraus
3. beidbeinig von außen mit dem Gummi über die andere Seite
4. hoher Sprung, Landung erfolgt 90° gedreht auf dem zurückgeschnellten Gummi
5. beidbeiniger Sprung rückwärts, Landung auf dem Gummi
6. beidbeiniger Sprung vorwärts mit 180° Drehung, Landung auf dem Gummi



INHALTSSPEZIFISCHE VORBEREITUNG ZUM WURF

„Werfen lernen Kinder nur durch Werfen“: Und deshalb geht es im Training vor allem darum, auf hohe Wurfzahlen zu kommen. Variationen liefern dabei verschiedenste Wurfgeräte, aber auch die Art der Wurfbewegung (Drehwurf, Schlagwurf).

KOORDINATIVE AUFGABEN MIT DEM TENNISBALL



Ein Tennisball wird auf den Boden geworfen um ihn dann wieder zu fangen. Während der Ball in der Luft ist, müssen Bewegungsaufgaben gelöst werden. Bevor der Ball auf dem Boden aufkommt, muss dieser gefangen werden.

Variationen:

- Unterschiedliche Bewegungsaufgaben vor dem Fangen
- 10x vor dem Fangen in die Hände klatschen
- Werfen mit der anderen Hand (8x klatschen)
- auf den Boden werfen, 1x (2x, 3x) drehen, fangen
- auf den Boden werfen, mit dem Po stoppen
- auf den Boden werfen, hinsetzen und im Sitzen fangen
- auf den Boden werfen, hinsetzen, aufstehen, fangen
- Mit Partner abklatschen vor dem Fangen
- In der Gruppe mit Fangen des linken/rechten Partners

Die Wurfaufgaben sollten immer mit links und rechts geübt und gelöst werden (bilaterale motorische Ausbildung).

SCHNEEBALLSCHLACHT



Zusammengeknülltes Zeitungspapier wird zu Schneebällen, sodass jedes Kind einen Ball in der Hand hält. Die Gruppe wird in zwei Mannschaften aufgeteilt. Jede Mannschaft positioniert sich in einer der beiden Hallenhälften, welche in der Mitte durch Langbänke getrennt werden. Auf Kommando versuchen die Kinder, die Schneebälle auf die gegnerische Seite zu werfen und im weiteren Verlauf ihr Spielfeld frei von Zeitungsbällen zu halten. Nach exakt 2 Minuten wird das Spiel beendet – Gewonnen hat die Mannschaft, in deren Feld weniger Schneebälle liegen. Welche Mannschaft hat nach weiteren Durchgängen mehr Siege eingeholt?

KINDGEMÄßE KRÄFTIGUNG

Kräftigungsübungen sind auch im Kindesalter nicht zu vernachlässigen, um gegen Dysbalancen und Haltungsschäden vorzubeugen. Besonders motivierend sind Kräftigungsübungen mit dem Partner oder in der Gruppe.

PARTNERAUFGABEN „DUELLE“



Die Kinder suchen sich einen etwa gleich großen Partner und fordern sich im Wettspiel gegenseitig heraus:

- im Unterarmgriff (rechts/links/beidhändig) über die Linie ziehen
- beide Arme an Schulter des Partners und über Linie drücken
- Rücken an Rücken – von der Linie verdrängen
- Rücken an Rücken – auf der Linie seitlich laufen
- Liegestützposition (mit dem Kopf zueinander):
- Partner auf die Hand klatschen
- „Popoklatsch“-Duell: gegenüber stehen und versuchen, den anderen mit der Hand am Popo zu treffen (oder Knie, Schulter)

PARTNERAUFGABEN (ALS TEAM)



Die Kinder versuchen gemeinsam mit einem Partner unterschiedliche Aufgaben zu lösen:

- paarweise Liegestütz, Füße gegeneinander und mit den Körpern Uhrzeiten stellen: z. B. 18 Uhr (alle haben die gleiche Ausrichtung) – zuvor klären, wer der große und kleine Zeiger ist
- wie oben, mit Liegestütz rücklings
- wie oben, in Bauchlage mit Unterarmstütz
- wie oben, im Seitstütz

TEPPICHFLIESEN-RUTSCHEN



Mit Hilfe einer Teppichfliese versuchen sich die Kinder gegenseitig auf die andere Hallenseite zu ziehen. Dabei ziehen zunächst 2 Kinder ein auf der Fliese stehendes Kind.

Variationen:

- einbeinig auf der Fliese stehend sich ziehen lassen
- im Unterarmstütz sich ziehen lassen
- schieben
- paarweise mit der Fliese
- als Wettbewerb

MATTENUFER



Zwei oder mehrere Teams versuchen ohne den Hallenboden zu berühren mit Hilfe von 3-5 Turnmatten die andere Hallenseite oder einen Weichboden als Ziel zu erreichen. Bei Berührung des Hallenbodens eines Kindes muss dieses erst eine Zusatzaufgabe (z.B. Liegestütz, Sit-Ups oder ähnliches) lösen, um dann dem Team wieder helfen zu können. Welches Team ist zuerst am Ziel?

Variationen:

- nur 2 Matten zum Erreichen des Ziels
- Inseln (vorher verlegte Matten) in der Halle nutzen können
- Ergänzung durch Teppichfliesen („kleine Steine“) als zusätzliche Hilfe

MATTENKLETTERN



Jeder Einzelne der Gruppe versucht über einen gemeinsam gehaltenen quergestellten Weichboden zu klettern. Dabei darf sich gegenseitig geholfen werden (Hilfestellung durch Heben, Halten, „Räuberleiter“, ...). Dabei sollten mehrere Tummmatten großflächig im Bodenbereich als Sicherung aufgebaut werden.

Variationen:

- Hochkant gehaltener Weichboden (schwierig)
- wer schon geklettert ist, darf nicht mehr als Hilfe auf die andere Seite
- als Wettbewerb mehrerer Teams auf Zeit
- 2 Weichboden direkt nebeneinander nutzen

Sozialkompetenzen - vor allem die Kooperations- und Teamfähigkeit - sind wichtige Lernbereiche für das gemeinsame Trainieren und gemeinsame Wettkämpfen in der Kinderleichtathletikgruppe.

MATTENSCHIEBEN



Zwei oder mehrere Teams treten gegeneinander an. Jedes Team muss ihren Weichboden durch gemeinsames Schieben zur anderen Hallenseite rutschen.

Variationen:

- im Team gemeinsam auf den Weichboden springen und damit zum Rutschen bringen
- einzeln oder paarweise aufspringen
- im „Landesitz“ aufspringen (weitsprungähnliche Bewegung)

STUNDENABSCHLUSS

Zum Ende der Stunde eignen sich Spiele und Wettbewerb, die noch einmal die Stimmung aufheizen: Wer kann zum Ende des Trainings zum Sieger gekrönt werden?

EINSAMMELSTAFFEL



Zwei oder mehrere Teams (Staffeln) sammeln auf den Boden verteilte Markierungsteller (alternativ: Legosteine, Bierdeckel, Bälle, Reifen, ...). Dabei darf jeweils nur ein Kind pro Team einsammeln. Auf dem Rückweg muss das Kind um eine Langbank (hier sitzt das Team darauf) herum sprinten, um dann von hinten das nächste Kind durch Abschlagen loszuschicken. Welches Team hat am Ende die meisten eingesammelten Gegenstände?

Variationen:

- Einsammeln von Puzzleteilen
- 2 Kinder müssen gemeinsam sprinten (gemeinsames festhalten eines Fahrradreifens)
- 2 oder mehrere Kinder dürfen gleichzeitig sammeln
- Markierungsteller mit unterschiedlichen Farben haben unterschiedliche Werte, z.B. rot 3 Punkte, gelb 2 Punkte, blau 1 Punkt
- Sammeln versteckter Legosteine unter den Hütchen
- Hindernis- oder Slalomaufgaben auf Hin- oder/und Rückweg

TRANSPORTSTAFFEL



Durchführung als Pendelstaffel mit unterschiedlichen Aufgaben pro Durchgang. Start- und Ziellinien markieren:

- 2 bis 6 Kinder (je nach Gewicht der Matte) stehen an der langen Seite und müssen die Matte tragen
- Tragen auf Schulterhöhe
- Wie erste Aufgabe: nur mit einem Ball, der auf der Matte liegt und nicht herunterfallen darf.
- Matte auf dem Boden schieben (1-3 Kinder je Matte)
- Wie vorherige Aufgabe nur mit Ball, der nicht herunterfallen darf

REISE NACH JERUSALEM



Kleine Turnkästen und große Kastenoberteile werden wahllos in der Halle verteilt. Während Musik ertönt, bewegen sich die Kinder frei in der Halle. Sobald die Musik stoppt, müssen alle Kinder auf die Kästen hochsteigen. Das Kind, das als letztes auf einen Kasten steigt, scheidet aus. Jeweils mehrere Kinder können auf jedem Kasten Platz finden. Die Kastenanzahl wird nach jedem Durchgang reduziert. Es ist jedoch darauf zu achten, dass so viele Kästen vorhanden sind, dass die Kinder auch tatsächlich einen Platz zum Hochsteigen finden. Empfehlung: Bis zu 4 Kinder auf einem Kasten.

3-TAGE RENNEN



Die Kinder werden in mehrere Mannschaften (je Mannschaft 4 -8 Personen) eingeteilt. Sie setzen sich hintereinander auf eine Langbank, die in Laufrichtung aufgestellt ist. Ein Hütchen wird ca. 2m entfernt von der Bank, ein weiteres ca. 10-15m entfernt aufgestellt.

- Ein Startläufer pro Mannschaft stellt sich am Hütchen auf und läuft nach dem Startsignal zum zweiten Hütchen, drum herum und wieder zurück
- Auf dem Rückweg läuft der Startläufer um seine auf der Bank sitzenden Mannschaft herum und nimmt am Starthütchen das zweite Kind an die Hand; sie absolvieren die nächste Runde gemeinsam
- Erneut zurück am Starthütchen wird auch das dritte Kind mitgenommen
- Haben die drei Kinder ihre gemeinsame Runde absolviert, löst sich das erste Kind aus der Kette und das Vierte wird an die Hand genommen. Kinder, die bereits gelaufen sind, setzen sich wieder auf die Bank
- Ist das erste Kind auf der Bank der Startläufer, stellt sich dieser nicht mehr an das Starthütchen. Das Kind, das in der Dreier-Kette seine drei Runden absolviert hat, lässt los und setzt sich auf die Bank und die letzten beiden Kinder laufen die Runde zu zweit
- Die Schlussrunde läuft der Schlussläufer alleine (wie der Startläufer die erste Runde)
- Sitzt der Schlussläufer wieder auf der Bank, ist das Spiel beendet und die schnellste Mannschaft hat gewonnen