

Miteinander warm werden

Marlies Marktscheffel

Im Folgenden einige Beispiele zur Schulung der Kondition und Koordination:

Ideen für Spiele mit dem Luftballon

- Der Luftballon wird mit unterschiedlichen Körperteilen in die Luft gespielt (Hand, Ellenbogen, Knie, Kopf, Fuß).
- 3-4 verschiedene Körperberührungen werden zu einer Strophe. Können wir verschiedene Strophen aneinanderreihen?
- Alle Luftballons müssen in der Luft bleiben. Der Übungsleiter zählt heruntergefallene Luftballons. Diese Zahl bestimmt die Anzahl einer gymnastischen Übung (z.B. Hampelmann).
- Zwei Kinder spielen sich einen Luftballon zu. Klappt es auch mit 2 Luftballons?
- Zwei Kinder spielen sich einen Luftballon zu, wobei sie diesen mit dem Pappdeckel berühren.
- Zwei Kinder spielen sich einen Luftballon zu, wobei es nur einen Pappdeckel gibt. Der Pappdeckel muss von einem Kind zum anderen Kind wechseln, bevor der Luftballon erneut berührt wird.
- Ein Kind steht in einem Reifen/Seil. Es wird immer vom Partner mit dem Luftballon angespielt. Selber darf das im Kreis stehende Kind den Luftballon überall hin spielen.

Springen mit dem Seil

Idee: Ein rhythmisches Seilspringen einzeln oder in der Gruppe nach Musik stellt ein Konditionstraining der besonderen Art dar. Bei diesem Konditionstraining werden Gruppenerlebnisse geschaffen und es können, entsprechend dem individuellen Leistungsstand, Differenzierungen vorgenommen werden. Aufbauend können die verschiedenen Techniken aus dem Rope Skipping erarbeitet werden.

Faustregel: Auf das Seil stellen, die Enden müssen unter die Achseln reichen.
Musik 120-140 Schläge pro Minute (bpm).

Seile werden im Raum der Länge nach ausgelegt.

Laufen mit unterschiedlichen Anweisungen:

- Keine Seile berühren
- Um die Seile herumlaufen
- Über die Seile beidbeinig, einbeinig springen,
- die Seile mit der Hand berühren,
- auf dem Seil balancieren.

Rhythmusschulung am Seil mit Partner

Eine Gasse aus zwei parallel liegenden Seilen auf den Boden legen:

- Die Kinder stehen an einem Ende der Seilgasse hintereinander. Sie springen Schluss sprünge mit Doppelfederungen durch die Gasse synchron hintereinander.
- Die Kinder springen Schluss sprünge mit Doppel- und Einfachfederungen über die Seile nach rechts und links synchron hintereinander.

Variation: versetzt hintereinander

- Die Kinder springen in die Grätsche/Schlussprung mit Doppelfederung synchron hintereinander.
- Die Kinder stehen sich an den Gassenenden gegenüber und versuchen, ohne sich zu behindern, die Aufgaben auszuführen.

Springen mit dem Seil

Einzel:

- Das Kind springt mit dem Seil (freies Springen).
- Das Kind springt mit Schlussprung (= Grundsprung: Easy Jump) und Doppelfederung.
- Das Kind springt mit Grundsprung und Doppelfederung vorwärts und rückwärts über das Seil.

Paarweise mit einem Seil:

- Ein Kind springt den Grundsprung mit Doppelfederung. Das andere Kind versucht, zum Partner zu laufen und mit ihm mitzuspringen.
- Ein Kind springt den Grundsprung mit Doppelfederung. Das andere Kind versucht, zum Partner zu laufen und mit ihm mitzuspringen, dabei dreht es sich um die eigene Längsachse.

Springen im geschwungenen Seil (langes Seil oder zwei Seile verknoten)

- Vierergruppe:
Zwei Kinder schwingen das Seil. Die anderen beiden Kinder laufen durch das geschwungene Seil (abwechseln).

Einsatz von Bällen-Ideen:

Kreisen:

- Um die Taille,
- Um die Beine im Grätschstand/Schlussstand,
- mit anheben der Beine,
- in den Händen.

Schwingen ein- und beidhändig:

- Vor- und rückschwingen an der Seite,
- Vor dem Körper,
- Achterschwünge,
- Kreisschwünge.

Werfen und fangen ein- und beidhändig:

- Handfläche-Handrücken,
- über dem Kopf
- von rechts nach links,
- hinter dem Rücken auffangen,
- unterschiedliche Aufgaben (klatschen, drehen, in die Hocke gehen).

Prellen:

- Unterschiedliche Tempi,
- Unterschiedliche Höhen,
- um den Körper herum.

Rollen:

- Am Boden hin- und herrollen,
- Auf Körperteilen (von einer Hand zur anderen, über den Rücken),
- im Strecksitz, im Grätschsitz (Dehnung).

Kräftigen:

- In Rückenlage –Füße aufgestellt- Ball zwischen den Knien: Aufrichten des Oberkörpers –klatschen auf den Ball (Bauchmuskulatur),
- In Bauchlage-Ball um den Körper herum führen (Rückenmuskulatur),
- Liegestütz/Bankstellung: Ball von einer Hand zur anderen rollen; um die Hände rollen; von einer in die andere Hand werfen (Armkraft/Ganzkörper).
- Ausfallschritt vw. mit führen des Balles nach vorne (Beinmuskulatur),
- Ausfallschritt sw. mit führen des Balles zur Seite,
- Grätschstellung- Schwingen des Balles zwischen die Beine und wieder nach vorne oben, dabei in die Knie gehen. Achtung: Schwung kommt von den Beinen/Gesäß nicht aus den Armen.

Spielkarten

Die Gruppe wird 4 Teams eingeteilt (Karo, Herz, Pik und Kreuz). Die Karten werden in der Hallenmitte ausgelegt. Die Teams stehen an allen Vierecken der Halle. Jedes Team holt seine Karten, in dem einer eine Karte umdreht entweder mitnimmt da diese zum Team passt oder diese Karte wieder ablegen muss und ohne Karte zurückkehrt.

Ziel alle 8 Karten so schnell wie möglich zu holen.

Literatur:

Marktscheffel, Marlies: Fitte Kids in Spiel und Sport. Meyer&Meyer Verlag, Aachen 2007