

Auf die Verpackung kommt es an

Marlies Marktscheffel

Studien belegen, dass die Fitness unserer Kinder und Jugendlichen rapide abnimmt. Um diesen Trend entgegenzuwirken, werden im Workshop verschiedene Bewegungsformen mit den unterschiedlichen Materialien und Geräten ausprobiert. Übungen und Aufgaben werden interessant verpackt, damit sich Kinder länger und intensiver mit einer Aufgabe beschäftigen. „Ungeliebte“ Übungen werden schmackhaft serviert. Und ganz wie von selbst, werden nicht nur die sportmotorischen Eigenschaften spielend gefördert, die Kinder erlangen darüber hinaus mehr Sicherheit, Selbstvertrauen und Selbständigkeit, was zur Entfaltung einer positiven Persönlichkeit beiträgt.

Koordinative Fähigkeiten

Koordination ist die Fähigkeit, sich genau und zielgerichtet zu bewegen. Eine gute Koordination erleichtert zudem das Lernen neuer Bewegungsabläufe.

Dabei sollten folgende Fähigkeiten besonders bei der Schulung berücksichtigt werden:

- Differenzierungsfähigkeit
- Orientierungsfähigkeit
- Rhythmisierungsfähigkeit
- Kopplungsfähigkeit
- Reaktionsfähigkeit
- Umstellungsfähigkeit
- Gleichgewichtsfähigkeit

Konditionelle Fähigkeiten

Der Begriff "Kondition" steht im allgemeinen Sprachgebrauch für ein gutes Durchhaltevermögen. Genau genommen ist damit eine gute Ausdauer gemeint und Ausdauer ist nur einer von vier Teilbereichen der Kondition. Die anderen drei sind Schnelligkeit, Kraft und Beweglichkeit.

- Kinder sollten ihr Alter in Minuten laufen können, dabei ist nichts über die Schnelligkeit gesagt. Es geht um das Durchhalten.
- Kinder sollten so viel Kraft besitzen, dass sie ihren Körper „überall hinbewegen“ können (im stützen, hängen, springen...).
- Die natürliche Beweglichkeit sollte erhalten bleiben und muss ab dem achten Lebensjahr mit geschult werden.
- Eine besondere Schulung der Schnelligkeit brauchen Kinder erst, wenn es z.B. um Sprints geht.

Ausdauer:

- Minutenlauf
- Mensch ärgere dich nicht

Kräftigungsübungen am Barren

Aufbau: Barren mit unterschiedlichen Holmpositionen (X, Schräg, Stufe)

- Unten durch.
- Über den vorderen Holm klettern und unter den hinteren Holm durch krabbeln.
- Unter den vorderen Holm durch und über den hinteren Holm klettern.
- Über beide Holme klettern.
- Mit einem Partner

- Auf allen Vieren über die Holme (vorwärts, rückwärts, seitwärts)
- Im Krebsgang über die Holme (vorwärts, rückwärts, seitwärts)
- Im Gehen auf beiden Holmen (vorwärts, rückwärts)

Im Stütz:

- Seitwärts gehen
- Auf einem großen Ball laufen und dabei auf den Holmen stützel
- Die Beine vorne auf die Holme schwingen.
- Die Beine auf den rechten oder linken Holm schwingen, sodass das Kind zum Sitzen kommt.

Im Hang:

- Vorwärts hangeln an beiden Holmen
- An einem Holm seitwärts hangeln

Die Geschichte mit der Schlange

- Seil über die Holme legen. Ohne das Seil zu berühren auf die andere Seite gelangen.
- Transport eines Balles

Die nachfolgenden Stationen bieten eine Auswahl für Stunden an.

Methodische Möglichkeiten: freies Üben, nach Zeit, Stationen erwürfeln

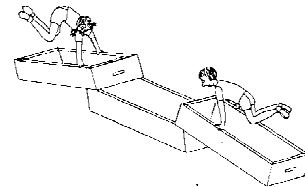
1. Beinkraft

Übungen zum Springen und Landen:

- Jump in and out

Geräteaufbau: 3 Kastenteile so ineinander stecken, dass sich zwei Schrägen ergeben.

Übung: Das Kind turnt Hockwenden in und über die Kastenteile.



- Spinnennetz

Geräteaufbau: 2 Turnbänke als Gasse, Zauberschnur spannen.

Übung: Das Kind springt durch die entstandenen Lücken.

- Stabsprung

Geräteaufbau: Gymnastikstäbe

Übung: Zwei Kinder halten nebeneinander einen Gymnastikstab. Ein drittes Kind stützt die Hände auf den Schultern der beiden anderen Kinder und hockt über den Stab.

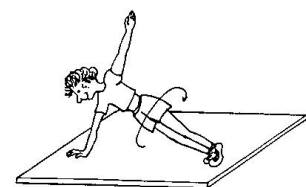
2. Armkraft

Übungen zum Stützen:

- Propeller

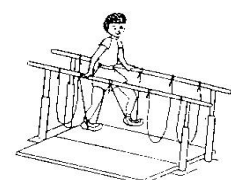
Geräteaufbau: Turnmatten

Übung: Das Kind befindet sich im Liegestütz vorlings, nun löst es eine Hand vom Boden und dreht sich in den Liegestütz rücklings.



- Wackelgang

Geräteaufbau: Barren mit Seilen, Mattenauslage



Übung: Das Kind stützt sich auf die Barrenholme und geht durch die Barrengasse von einem Seil zum nächsten Seil.

Variation: Einen Medizinball durch die Gasse mit den Füßen rollen.

Übungen zum Beugen und Strecken:

➤ Schiebebänk

Geräteaufbau: Turnbänke, Teppichfliesen

Übung: Das Kind liegt in Rücklage mit einer oder zwei Teppichfliesen auf der Bank. Die Beine sind gebeugt in Hochhalte. Die Hände greifen über dem Kopf die Bank. Jetzt zieht sich das Kind die Bank entlang.

Variation: In Bauchlage

➤ Roll-Slalom

Geräteaufbau: Rollbretter oder Teppichfliesen, Slalommarkierungen (Mauspads, o.a.)

Übung: Das Kind liegt mit dem Bauch auf dem Rollbrett. Die Hände werden auf dem Boden aufgesetzt. Jetzt schiebt sich das Kind erst vorwärts und anschließend rückwärts durch den Parcours.

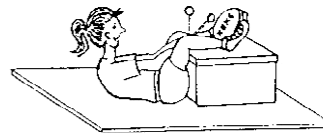
3. Rumpfkraft

Übungen zur Rumpfkraft Bauch

➤ Trommelwirbel

Geräteaufbau: Matte, kleiner Kasten, Trommel mit Schlägel

Übung: Das Kind legt seine Unterschenkel auf den kleinen Kasten und hält mit seinen Beinen die Trommel fest. Mit Aufrichten des Oberkörpers schlägt das Kind mit den Schlägeln auf die Trommel..



Übungen zur Rumpfkraft Rücken

➤ Wäsche aufhängen

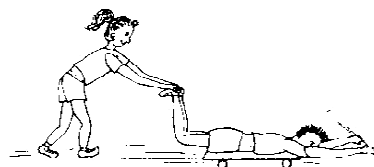
Geräteaufbau: 2 Ständer, 1 Kasten, Wäscheklammern, „Wäsche“

Übung: Ein Kind liegt in Bauchlage auf einem Kasten, sodass es mit dem Oberkörper über dem Kasten hängen kann. Jetzt greift es sich ein „Wäschestück“ und eine Wäscheklammer. Anschließend richtet es sich mit dem Oberkörper bis zur Waagerechten auf, um das Wäschestück an der Wäscheleine anzubringen. Nun beugt das Kind wieder den Oberkörper um das nächste Wäscheteil zu holen usw.. Damit die Beine sich nicht vom Kasten lösen, hält ein anderes Kind die Beine fest.

➤ Schubkarre

Geräteaufbau: Rollbrett, Stab

Übung: Ein Kind legt sich mit gebeugten Beinen in Bauchlage auf das Rollbrett und hält mit gestreckten Armen einen Stab fest. Der Blick ist auf den Boden gerichtet. Jetzt fasst das zweite Kind die Füße an und die Fahrt kann beginnen.



4. Körperspannung

Übungen zur Körperspannung

➤ Baumstammrollen

Geräteaufbau: Kastendeckel als Gasse, 2 Matten

Übung: Das Kind liegt quer über der Kastengasse mit gestrecktem Körper (gestreckte Arme in Verlängerung des Rumpfes). Die Beine sind geschlossen und gestreckt.

Das Kind rollt seitwärts wie ein „Baumstamm“ über die Gasse.

Variation: auf einem Bodenläufer mit Schwamm zwischen den Füßen und Händen.

➤ Waage

Geräteaufbau: platter Medizinball

Übung: Das Kind liegt in Bauchlage mit Körperspannung auf dem Medizinball. Es versucht Beine und Arme in „Waage“ zu halten.

5. Beweglichkeit

Übungen zur Beweglichkeit Hüfte/Beine

➤ Raupe

Geräteaufbau: Entfällt

Übung: Das Kind steht im Vierfüßlerstand. Jetzt läuft es mit den Händen soweit es geht nach vorne, anschließend laufen die Füße soweit „hinterher“, dass das Gesäß zur Decke zeigt usw..

➤ Step in and out

Geräteaufbau: Entfällt

Übung: Zwei Kinder fassen sich an beiden Händen an, sodass sie einen Kreis bilden.

Nacheinander steigen sie von der selben Seite mit ihren Beinen von außen nach innen in den Kreis, drehen sich weiter, indem sie die Arme mit hochführen und steigen mit dem anderen Bein wieder aus dem Kreis heraus. Die Hände sind dabei locker gegriffen, sodass sie sich mit drehen können.

Variation: Statt der Handfassung werden Seile als „Armverlängerung“ genutzt.

Literatur:

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

Marktscheffel, Marlies: Übungslandschaften im Kinderturnen, Meyer&Meyer Verlag, Aachen 2007