

SS 2014

Federnde- und schleudernde Absprunghilfen – Aufwärmprogramme



LV-Leitung: HR Prof.
Mag. Dr. Kellner
Andreas

24.03.2014

„Trockenübung“ beidbeiniges Springen am Stand

...dabei wird das Seil,

- in der linken/rechten Hand gedreht
- über dem Kopf gedreht
- beidhändig gekreuzt gedreht
- zusammen und auseinander gezogen

Rope Skipping – Kennenlernen der leichteren Sprungvarianten

Jeweils 20 Sprünge pro Sprungart, dann kurze Pause

- beidbeinig mit Zwischensprung
- Beidbeinig ohne Zwischensprung
- Einbeinig ohne Zwischensprung (20x Links, 20x rechts)
- Laufschrift
- Hampelmann
- Twist
- Vor und zurück springen

Rope Skipping – Ausprobieren von schwierigeren Sprüngen

Mindestens 5 Versuche pro Übungen, wenn möglich 5 erfolgreiche Absolvierungen.

- Doppelt durchdrehen (mit/ohne Zwischensprüngen)
- Überkreuzen
- Rückwärtsdrehen
- Wechsel von vorwärts zu rückwärts
- Handstandsprung

Spannungsübungen zu zweit

Studierende gehen paarweise zusammen und holen sich eine Turnmatte

es werden versch. Partnerübungen durchgeführt, wie zum Beispiel:

- beide Studierende in Liegestützposition gegenüber; sie versuchen sich gegenseitig auf die Hände zu schlagen bzw. den Berührungen des Partners auszuweichen
- wie oben, nur dass nun nicht auf die Hände geschlagen wird, sondern die Arme weggezogen werden (Achtung: trotzdem Rücksicht nehmen und nicht zu wild agieren!)
- Partner A in Liegestützposition, Partner B hebt die Beine von Partner A und lässt immer wieder eines aus -> Partner A versucht, Spannung zu halten
- wie oben, nur in Seitstütz (beidseitig, jeweils oberes und unteres Bein auslassen)
- Partner A liegt am Rücken, Partner B hebt die Beine -> Partner A drückt das Becken nach oben (Spannung!), Partner B lässt wiederum wieder ein Bein fallen

Übungen in kleineren Gruppen:

- "steifer Mann": Studierende stellen sich im Dreieck/ Viereck auf, eine Person steht in der Mitte und versucht, den Körper anzuspannen und sich "ganz steif" zu machen und lässt sich zu einer der 3/4 anderen Personen "fallen" -> diese fängt sie auf und schubst sie gefühlvoll zu einer anderen Person usw. -> nach einiger Zeit wechseln
- "Brett": eine Person liegt auf der Turnmatte (auf dem Rücken) und spannt den Körper an -> die anderen Studierenden versuchen, die Person "aufzustellen", diese soll dabei jedoch steif wie ein Brett sein/bleiben

31.03.2014

Übungen mit dem Reifen-Aufwärmen

Allgemeiner Teil

1. Mit Hand durch Reifen greifen- Sit Ups

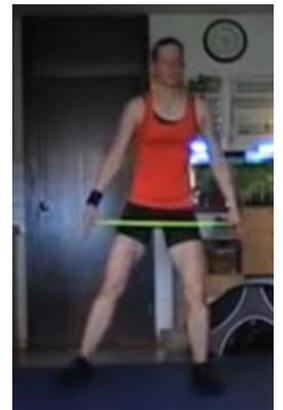
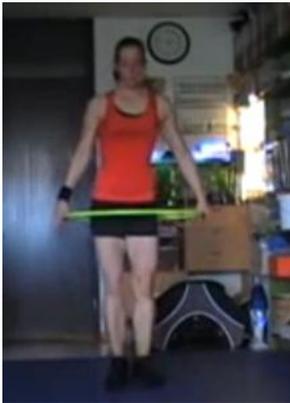


2. Hula- Hoop mit einem oder mehreren Reifen

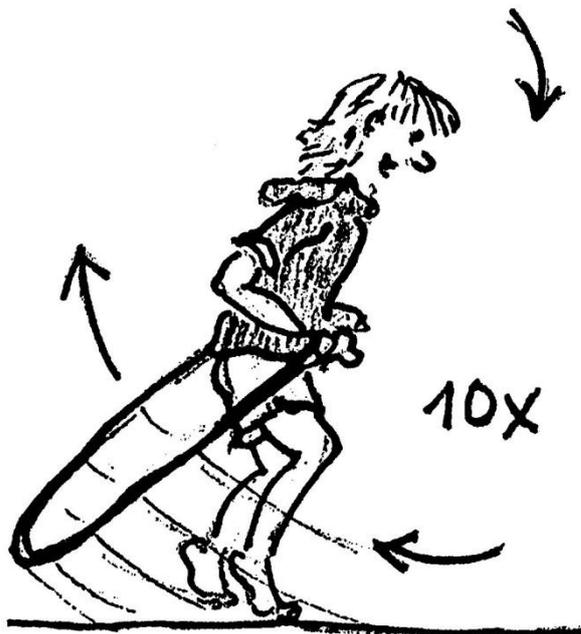
- Variationen:
 - auf einem Bein stehend den Reifen um das Becken kreisen
 - während der Übung gehen



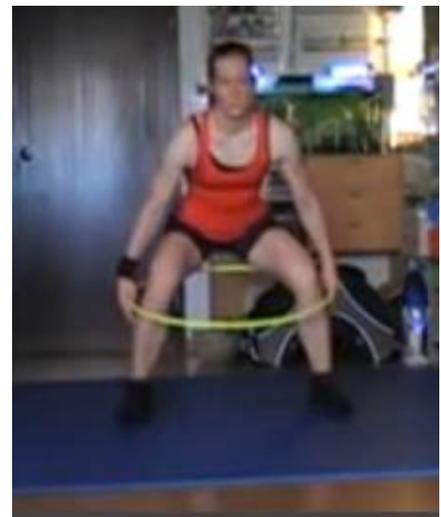
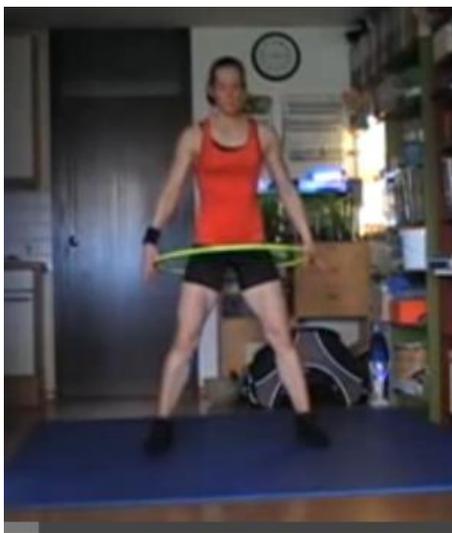
3. Side-Steps mit Reifen



4. Durch den Reifen springen



5. Kniebeugen mit Reifen



Spezifischer Teil- Aufbau von Mittelkörperspannung

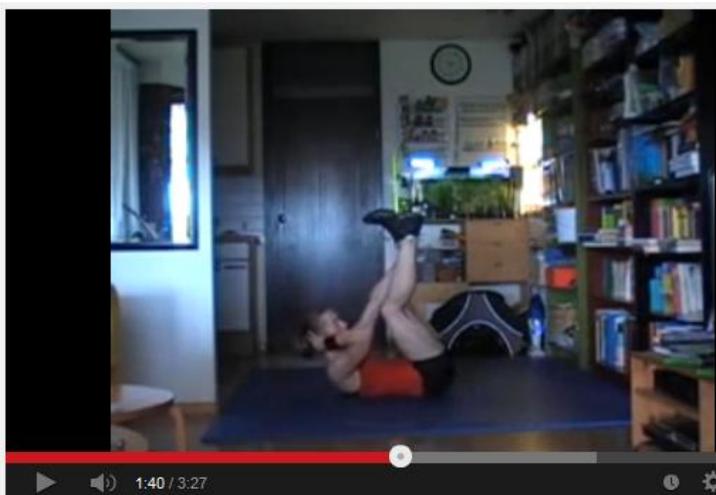
(9) Übungen zu je 30 sec. (wenn alle S. Reifen haben 2 Durchgänge ohne Pause, sonst nur einen, wobei sich 2 S. einen Reifen teilen → 30 sec. Training, 30 sec. Pause) → an Können (Muskulatur) der SchülerInnen anpassen!!



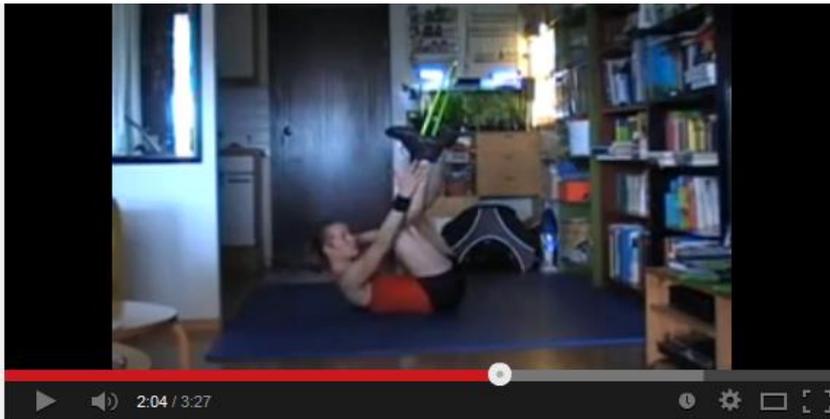
Übungen mit einem Reifen, stehend und am Boden

→ Reifen stabilisiert Beine für genaueres Beckenheben

Diagonale Bauchmuskeln mit Hand durch Reifen greifen



Diagonale Bauchmuskeln mit Hand zum gleichseitigen Knöchel greifen



Übungen mit einem Reifen, stehend und am Boden

Becken heben:



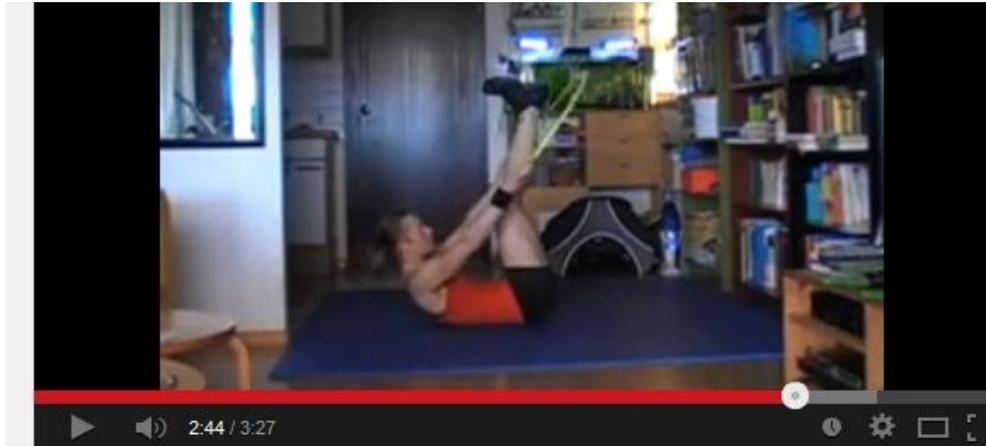
Übungen mit einem Reifen, stehend und am Boden

Gerade Bauchmuskeln – je ein Fuß durch Reifen:



Übungen mit einem Reifen, stehend und am Boden

Gerade Bauchmuskeln: Reifen über beide Beine ziehen: (Beine bleiben die ganze Zeit gestreckt):



Übungen mit einem Reifen, stehend und am Boden

Liegestützposition in and out greifen:



Übungen mit einem Reifen, stehend und am Boden

→> das gleiche mit den Beinen

Quelle:

- Lust, B.(2012.) Übungen mit einem Reifen, stehend und am Boden. In:
<http://www.youtube.com/watch?v=d0ViU2OeUKY> (aufgerufen am 24.3.14)

07.04.2014

Farbenlauf

Die Kinder bewegen sich kreuz und quer im Spielfeld (Fort- bewegungsart wird vom Lehrer vorgegeben). Solange bis der Lehrer eine Farbe ruft. Dann muss sich jeder Mitspieler so schnell wie möglich zu dieser Markierung bewegen (immer wieder andere Fortbewegungsarten wählen (auf allen Vieren, beidbeinig, rückwärts laufen, auf einem Bein hüpfen...)). Für den/die Letzten warten Zusatzaufgaben.

Variation: Im Spielfeld werden Bälle verteilt (pro Spieler 1 Ball). Die Spieler bewegen sich zwischen den Bällen kreuz und quer. Bälle in die Übung einbinden (jeden Ball umkreisen, mit dem Ellbogen berühren, drüber hüpfen, dazwischen verschiedens- te Fortbewegungsarten).

Nachdem der Lehrer eine Farbe gerufen hat, sucht sich jeder Spieler einen Ball und bewegt sich anschließend zur Markierung (Ball prellen, zwischen den Beinen einklemmen und hüpfen, am Arm balancieren..) Geräte: 4 Markierungskegel (wenn möglich 4 verschiedene Farben) Bälle (pro Spieler 1Ball)

Atom-Spiel

Alle Spieler laufen im Feld kreuz und quer. Nach einer bestimmten Zeit ruft oder zeigt der Trainer eine Zahl (4).Aufmerksamkeit ist also gefragt. Die Kinder müssen sich dann in dieser Gruppengröße (zu 4.) zusammen- finden. Jene Mitspieler, die übrig bleiben, müssen Zusatzaufgaben machen. Z.B. Liegestütz, Strecksprünge, Sit ups,....

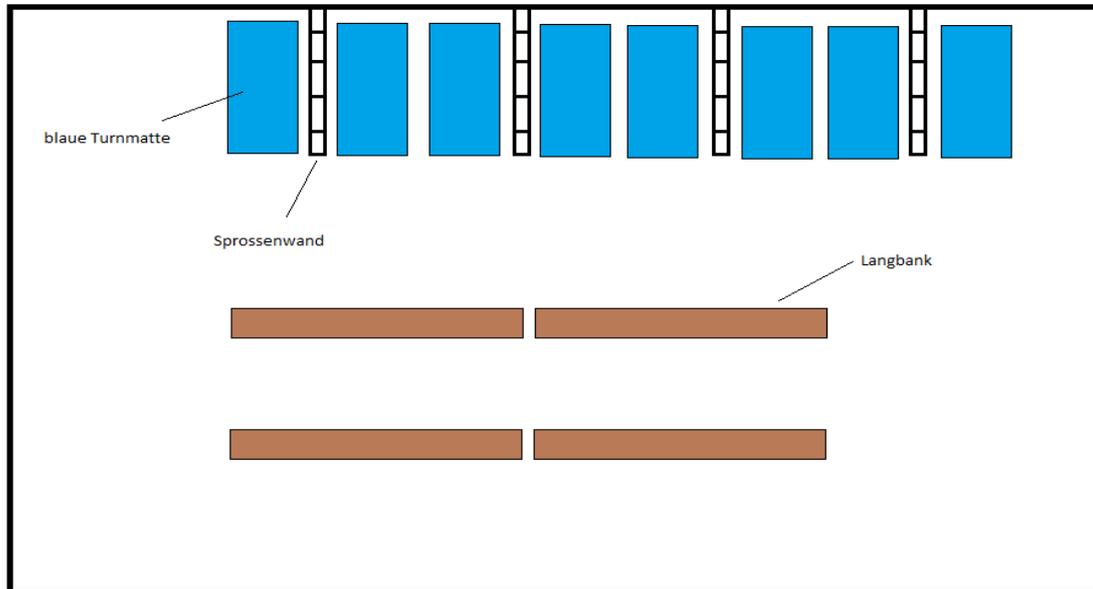
Variationen:

Fortbewegungsart variieren (anfersen, anhocken, beidbeinig hüpfen, auf allen Vieren, Hopslerlauf, Seitstellschritte,...)

Die Kinder müssen sich in der gezeigten Zahl zusammenfinden und die Zahl mit ihren Körpern darstellen.

Tipps: Damit der Lehrkörper einen leichteren Überblick über die Gruppen hat, empfiehlt es sich in der Mitte des Feldes mit Markierungskegeln einen Kreis aufzulegen, bei dem sich die Gruppen zu formieren haben Geräte: Ev. Markierungskegel

Sprossenwand Parcours



Die Schüler gehen paarweise zusammen. Der Hindernis Parcours besteht aus überqueren der Sprossenwand mit Zusatzaufgaben (Klettern nur mit rechter Hand, nur mit linker Hand, Diagonal 1 Arm/ 1 Bein, mit Handhalten des Partners, geschlossene Augen). Die Langbänke sollten springend bewältigt werden (Häschen hüpf, abwechselnd linkes Bein Boden-rechtes Bein auf der Bank, beidbeinig, auf allen Vieren).

Kräftigungsübung:

8 Menschen pro heraus geklappter Sprossenwand

1. Übung: Paarweise; in Liegestützposition die Sprossenwand mit den Füßen hinauf wandern > Variation schwer: bei jeder Sprosse einen Liegestütz
2. Übung: 4 Menschen; 1 legt sich auf den Bauch > Hände an der untersten Sprosse; die anderen versuchen das „Brett“ langsam zu heben, wobei mit den Händen mit geklettert werden soll

28.04.2014

Allgemeines Warm Up

Zum Aufwärmen das von dir:

„Satellitenlauf “ - A läuft und gibt verbal vier Positionen vor (1=davor, 2= rechts, 3= dahinter, 4= links), mit Wechsel → Erschwernis → anstatt der Zahlen zB Farben (Blau= davor, Grün = rechts, Gelb=dahinter, Rot= links)

+

Halt kurz irgendwelche Kräftigungsübungen oder so?!

Mit den Geräten (Gitterleiter, Kletterstangen & Sprossenleiter)

Gitterleiter (2x 3 Spalten → sie fotos auf whats app)

(<http://pro.kphvie.ac.at/fileadmin/pro/pro/peter.mitmannsgruber/Skriptum-Klettergarten-Turnsaal-2009.pdf>)

- Gletscherspalte

Materialbedarf: Gitterleiter, 2 Weichböden, Seil zur Befestigung

Die beiden Weichböden werden hinter der ausgezogenen Gitterleiter senkrecht aufgestellt. Die Trageschlaufen der Weichböden werden auf der Gitterleiterseite im oberen Bereich an der Gitterleiter befestigt (gegen mögliches Einknicken des Weichbodens)

- & Freies Klettern an der Gitterleiter

Variationen:

- in einer Acht klettern
- nur mit einer/m Hand/Fuß klettern
- Hände nur seitlich an den Außenholmen anlegen
- einfach ein Roue vorgeben (z.B. Durch den ersten Kasten)

Kletterstangen

(<http://pro.kphvie.ac.at/fileadmin/pro/pro/peter.mitmannsgruber/Skriptum-Klettergarten-Turnsaal-2009.pdf>)

- Freies Klettern

Ein Weichboden wird senkrecht zwischen Wand und Kletterstangen gestellt. Der Absprungbereich vor den Kletterstangen wird mit einem Weichboden abgesichert.

Übungen:

- die Kletternden halten sich an einer Stange fest und erklettern die Matte, indem sie an dieser wie an einer Wand hoch laufen (Piazen)
- wie oben, jedoch sollen sich die kletternden an zwei Stangen festhalten
- mit dem Rücken zum Weichboden sich an den Stangen hoch arbeiten
- sich an den Stangen hoch hangeln, ohne die Füße zu benutzen

- Irgendwelche Übungen noch, wie z.B.

- (wir haben drei Stangen) auf der ersten Stange hinauf, oben rüberhangeln und bei der dritten wieder hinunter
- Versuchen nur mit den Händen zu klettern
- Verschiedene Kletterarten ausprobieren (siehe Skript S. 18)

Sprossenleiter

(<http://pro.kphvie.ac.at/fileadmin/pro/pro/peter.mitmannsgruber/Skriptum-Klettergarten-Turnsaal-2009.pdf>)

überhängend bis waagrecht: aufrechtes Auf- und Absteigen, Hände greifen an Sprossen bzw. Holmen, beim Weitergreifen Sprossen auslassen, Kammgriff (Untergriff), Wechsel zur benachbarten Leiter (auch mit „foothooks“), unten hochklettern – seitlich hinaufklettern – aufrecht absteigen, Füße haken in Sprosse ein (Rastposition), beidarmig weitergreifen, extreme Längenzüge, dynamische Züge mit Fixieren;

Hier halt einige Übungen von den Abbildungen auf Seite 21

**Leiter — waagrecht
sprunghoch**

1. Sprung in den Hang mit Außen-Ristgriff am näheren Holm — Niedersprung

2. Sprung in den Hang mit Innen-Kammgriff am näheren Holm — Niedersprung

3. Einleitung wie Übung 1 bzw. Übung 2.

a) Radfahren
b) Beine heben — links und rechts im Wechsel
c) Fersen heben
d) Seitgrätschen
e) Quergrätschen
f) Klimmzug (Wettkampf! Wer kann die meisten Klimmzüge?)
g) Beinwaage
h) Beine heben — die Fußspitzen berühren einen Holm
i) Seitwärtshangeln (Wettkampf!)

(Leiter — waagrecht sprunghoch)

4. Sprung in den Querhang mit Speichgriff an den Holmen (siehe Übungen 3 a bis 3 i)

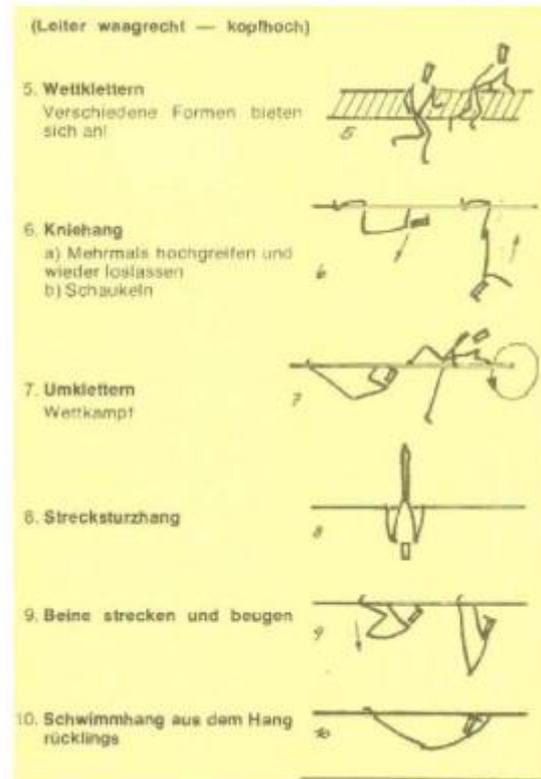
a) Im Beugehang vorwärts bzw. rückwärts hangeln
b) Schwingen

5. Sprung in den Querhang mit Ellgriff an den Holmen

6. Sprung in den Querhang mit Griff an einer Sprosse

a) Faultier
b) Siehe div. Übungen, wie vorher angegeben.

Bei fast allen angegebenen Übungen können mehrere Teilnehmer gleichzeitig üben!



Ich find das mit den Medizinbällen ganz cool!

Und

(http://www.oetb.at/fileadmin/Materialien/Klettern_und_Hangeln.pdf)

Hangübungen an der Leiter

Übung zur Verbesserung der Hangkraft. Abwechselnd sollen die Beine gestreckt, gehockt, gegrätscht sein. Vier bis fünf Kinder können an jeder Leiter hängen. Jede Hangübung sollte 4–6-mal durchgeturnt werden.

Hangeln und Klettern

Hangeln aufwärts an der Leiter (Bild 4). Variationen: hangeln vorwärts, rückwärts

Ja das wars! ☺ Da könnt ma ja glatt die ganze Stunde machen so viel wie des is^^

05.05.2014

Allgemeines Aufwärmen:

Spiel: Bombenball

Material: Bälle

Der Ball ist eine Bombe. Wer ihn hat muss versuchen, ihn so schnell wie möglich weiterzugeben (nicht werfen!). Wer mit dem Ball berührt wird, ist der nächste Besitzer und muss versuchen, diesen wieder loszuwerden. Der Lehrer zählt dabei von 30 rückwärts (leise)– wer bei 0 den Ball hat, muss eine Aufwärmübung vorzeigen, die alle nachmachen (z.B. Streck sprung, Liegestütz,...).

Variationen:

- Mehrere Bälle
- Verschiedene Laufarten

Übungen mit der Airex Matte:

1.) Gleichgewichtsübungen

a.) dynamisch:

- Die Airex Matte wird eingerollt. 1.) Auf die eingerollte Matte stellen. 2.) Ein 90° Winkel wird mit dem Körper eingenommen (90° zwischen Ober- und Unterkörper). 3.) Körper aufrichten und Arme in die Höhe strecken. 4.) Auf einen Fuß stellen. 5.) Standwaage machen. 6.) Körper aufrichten, Arme in die Höhe und die Handflächen zusammen. > Bewegungen wieder von vorne machen (Punkt 2-6).
- Beidbeiniges Wippen: Die Person beginnt sich nach vorne zu lehnen bis sie auf den Zehenspitzen steht und lehnt sich dann nach hinten bis die Zehenspitzen den Boden verlassen und die Person nur noch auf den Fersen steht. Dies wird einige Male wiederholt, wobei jede Position einige Sekunden gehalten wird.
- Seitliches Wippen: Die Person lehnt sich abwechselnd nach links und rechts, wobei das entlastende Bein sich stets vom Boden absetzt. Dies wird einige Male wiederholt, wobei jede Position einige Sekunden gehalten wird.
Vorsicht: Gefahr des Überknöchelns!
- Einbeiniges Schwingen (vor und zurück): Die Person steht auf einem Bein und schwingt das andere Bein vor und zurück.
- Einbeiniges Schwingen (seitlich): Die Person steht auf einem Bein und schwingt das andere Bein seitlich vor ihrem Körper

b.) statisch (hierzu werden Yogaübungen verwendet):

1.) Der Baum

- a. Die Person steht aufrecht und verlagert ihr Gewicht gleichmäßig auf beide Beine.
- b. Dann wird das Gewicht auf einen Fuß verlagert und das andere Bein wird zur Brust gezogen und
mit den Händen umfasst.
- c. Dann wird die Fußsohle des gehobenen Beins gegen die Wade des Standbeins gedrückt und das
Knie um 90° nach außen gedreht.
- d. Nun werden die Arme über den Kopf gestreckt und Nacken und Schultern entspannt
- e. Diese Position wird solange wie möglich gehalten und anschließend wird das Bein gewechselt.

2.) Der Adler

- a. Die Person beginnt mit einem schulterbreiten Stand
- b. Beide Knie werden gebeugt, dann wird ein Fuß hinter die Wade des anderen Beins geklemmt
- c. Dann werden die Arme so verschränkt, dass eine Hand den Daumen der anderen Hand umfasst.
- d. Diese Position wird solange wie möglich gehalten und anschließend wird das Bein gewechselt.

3.) Die Krähe

- a. Die Person geht in eine Hockstellung, wobei die Beine leicht ausgedreht werden.
- b. Die Hände werden flach auf den Boden aufgelegt und die Ellbogen werden gegen die Innenseite der Knie gepresst.
- c. Nun werden die Fersen angehoben, sodass der Körper nur noch von den Händen getragen wird.
- d. Diese Position wird solange wie möglich gehalten.



a.) der Baum



b.) der Adler



c.) die Krähe

2. Kräftigungsübungen

- Auf die eingerollte Matte setzen. Arme und Beine nach vorne strecken. Gleichgewicht ca. 30 sec. lang halten.
- Eine „shoulderbridge“ wird eingenommen. D.h. Der Oberkörper liegt am Boden. Die Beine sind angewinkelt. Nun wird das Becken hinauf und hinab bewegt. > Die Schwierigkeit kann gesteigert werden indem ein Bein gestreckt und wieder gebeugt wird, wenn das Becken oben ist.
- Auf eine Körperseite legen. Das Becken abwechselnd heben und senken. > Schwierigkeitssteigerung: beim Heben des Beckens auch das Bein anheben.
- Am Bauch liegen: Die Arme nach vorne strecken. Mit den Beinen Kraubewegungen machen.
Schwierigkeitssteigerung: Die Arme werden ebenso nach oben und unten bewegt.
- Sit ups diagonal: Beine sind angewinkelt und in der Luft. Die Hände hinter dem Kopf verschränkt. Bei den Sit ups wandern die Ellbogen abwechselnd und diagonal zu den Knien.
- Hundred: Beine und Schultern sind leicht in der Höhe. Arme gestreckt neben dem Körper. Diese wandern nun in kleinen Bewegungen hoch und hinab.

12.05.2014

„Parteiball“ ca. 5 – 10 min.

- 2 Mannschaften (Mädchen – Burschen gemischt, markiert durch Schleifen), Spiel innerhalb der ganzen Turnhalle, 10 Kontakte innerhalb des Teams = 1 Punkt – andere Mannschaft bekommt den Ball; Zählweise, balltechnische Regeln variierbar!

Allgemeiner Teil: 10min

Liegestützstellung, mit linker Hand 30 mal dribbeln. Dann kurze Pause Handwechsel und mit rechter Hand 30 mal dribbeln. Wechsel zwischen linker und rechter Hand nach ermessens einbauen.

Danach in den Schwebesitz Ball um die Ausgestreckten Füße führen. Zuerst links kreisen, dann rechts kreisen. Danach den Ball in achtern durch die ausgestreckten gespreizten Beine führen. Wieder in beiden Richtungen.

Bauchlage. Ball 20 mal gegen die Wand prellen einmal aufpeppeln lassen und wieder fangen.

Liegestütz auf dem Ball. 20 Stück. Wer das nicht schafft kann sie auch im Kniestand machen. Wer schafft es sich mit beiden Händen auf den Ball abzustützen und mit dem Oberkörper so schnell nach oben zu schnellen, dass der Ball vom Boden abhebt?

Liegestütz rücklinks. Sohlen auf den Ball und den Ball nach vorne nach links und nach rechts führen. 15 mal.

Ball liegen lassen. Liegestützstellung und Wechselsprünge über den Ball. Kann auch über den flüchtigen Handstand geturnt werden.

Ball zwischen den Beinen einklemmen und gegen die Wand schießen. Wer schafft es den Ball wieder zu fangen?

Abschlussstaffel: 5min

In 3er Teams einteilen.

Gegenüber hinsetzen einen Ball in der Mitte und versuchen diesen in die Höhe zu bringen und ohne herunterzufallen wieder am Boden Ablegen. Vergessen 😊

Transportstaffel. Einer klemmt den Ball zwischen die Beine und wird von den anderen beiden getragen. Am Ende gibt es einen Wettbewerb über drei Hallenlängen.

19.05.2014

Aufwärmen

1) Einlaufen mit Zusatzübungen

Matten und Weichböden können in das Programm integriert werden. Springen auf Weichböden, Drehungen, Rollen vorwärts,....

vorwärts-, rückwärts, seitwärts Laufen

Arme schwingen, kreisen – vorwärts, rückwärts, gegengleich

2) Aufwärmspiel Ameisenball

Am Anfang sind alle Spieler und Spielerinnen „Jäger bzw. Jägerinnen“ und versuchen sich mit einem weichen Ball (später zwei Bälle) gegenseitig abzuwerfen. Wenn jemand getroffen wird, wird er oder sie zur Ameise (krabbelt auf allen vieren rücklings - „Krebsgang“).

Als Ameise kann man

1. versuchen einen Jäger oder eine Jägerin mit der Hand zu fangen, gelingt das, wird man selbst wieder zu einem Jäger bzw. zu einer Jägerin und die Gefangene Person zur Ameise.
2. versuchen einen Ball zu bekommen und einen Jäger oder eine Jägerin (eine der noch herumlaufenden Personen) abzuwerfen. Gelingt das, werden alle Ameisen wieder zu Jägern und Jägerinnen und die getroffene Person zur Ameise.

Die Ameisen dürfen sich den Ball auch zupassen

3) Mobilisieren

Alle beteiligten Personen bilden einen Kreis und zeigen je eine Übung vor, welche von allen durchgeführt werden soll.

Liegestütz, Sit-ups, Seitstütz, Kniebeugen, Sprünge, Handgelenk kreisen, Aufschwingen in den Handstand, Rückenstabilisation, Beinschere, Dreh und Rotationsübungen, Schwunggymnastik, Körperspannung im Liegen/Sitzen/ Bankstellung, Partnerübungen,...

26.05.2014

- 1. Sprung- und Koordinationsübungen auf und über zwei Mattenbahnen**
- 2. Mattentransport:**

Die SchülerInnen werden in zwei Gruppen eingeteilt. Jede Gruppe hat als Aufgabe mit einer auf einem Weichboden positionierten Person eine Linie auf der anderen Hallenseite zu überqueren. Nach dem überqueren wird die Matte abgelegt und eine andere Person platziert sich auf dem Weichboden. Die Gruppe trägt den Weichboden wieder in die entgegengesetzte Richtung über eine vorgegebene Linie. Es geschehen so viele Wechsel bis jede/r Schüler/in jeweils einmal auf dem Weichboden transportiert wurde.

- 3. Tapata (6 min – mit Erklärung und nachfolgende Erholungspause ca. 9-10 min):**

Beim Tapata Training handelt es sich um ein Intervalltraining, das sich aus acht Übungen zusammensetzt. Jede Übung dauert dabei 20 Sekunden. In diesen 20 Sekunden soll jeder versuchen an sein Limit zu gehen. Zwischen den Übungen gibt es eine Pause von 10 Sekunden. Das Training eignet sich perfekt zur Fettverbrennung, Muskelaufbau und zum Training der anaeroben Ausdauer.

Da wir in unserem Fall unseren Körper nicht bis zur Erschöpfung treiben wollen, ändern wir das Verhältnis Belastung : Erholung (15sec Belastung: 15sec Erholung) erhöhen aber auch die Übungsanzahl zu insgesamt 12 Übungen (jede der nachfolgenden Übungen wird zweimal durchgeführt).

1. Burpees
2. Sit up gerade
3. Knie anhocken
4. Schwimmen
5. Kniebeugen
6. Schnurspringen

Die vorliegende Übungsauswahl wurde speziell als Kräftigungsteil für eine Sportart gewählt, welche eine Ganzkörperbelastung fordert. Also eignet sich dieser Kräftigungsteil insbesondere für turnerische Bewegungshandlungen mit federnde und schleudernde Absprunghilfen.

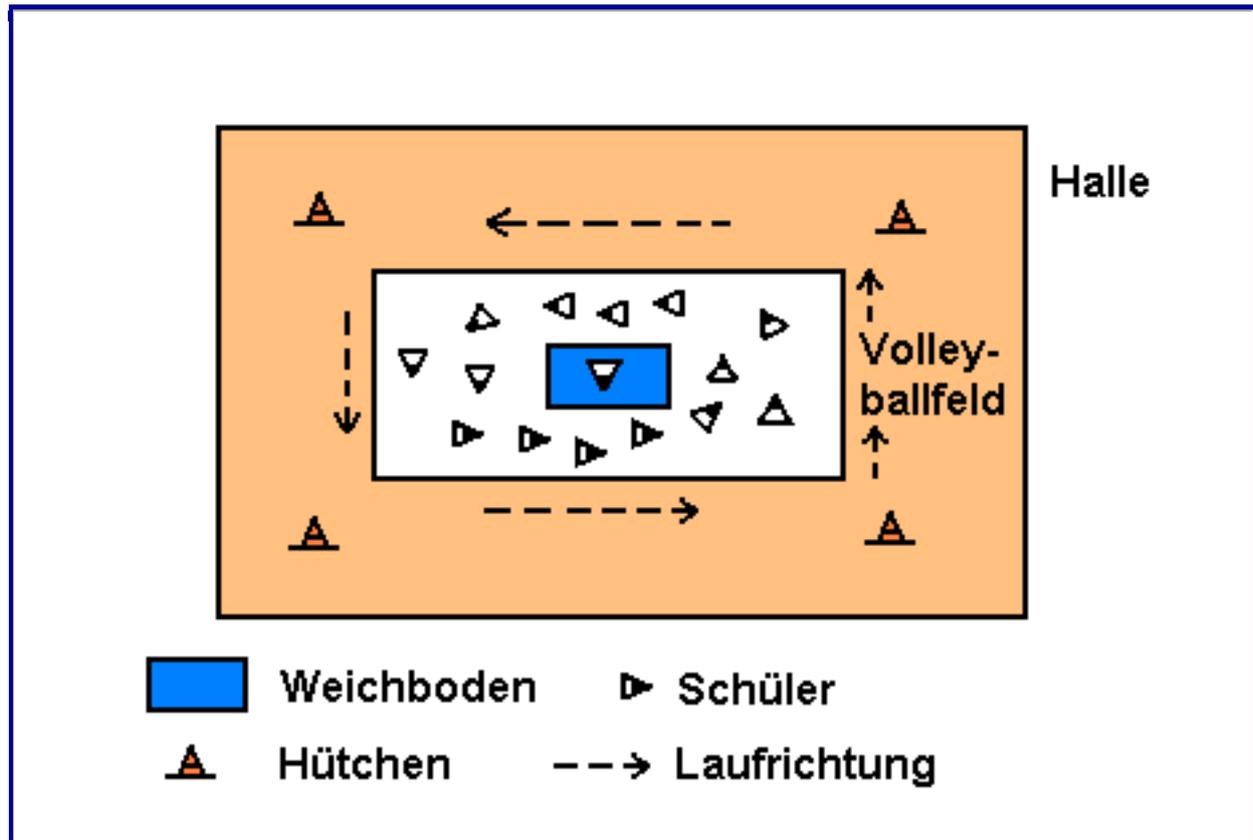
02.06.2014

Bälle raus! (Ballspiel)

Organisationsform: Gruppe	Materialien: 20 bis 30 unterschiedliche Bälle und eine Stoppuhr
<p>Beschreibung des Spiels: Gespielt wird in der gesamten Halle oder in einem Drittel der Halle. In der Mitte des Spielfeldes wird - aus 4 umgelegten Bänken - ein Ballreservoir aufgebaut, in welches alle Bälle gelegt werden. 3 bis 5 Spieler werden nun vom Spielleiter ausgesucht und müssen versuchen - so schnell wie möglich - die Bälle aus dem Reservoir herauszuwerfen. Alle anderen Spieler versuchen, die Bälle wieder einzusammeln und in das Ballreservoir zurückzulegen. Wenn sich kein einziger Ball mehr im Reservoir befindet, stoppt der Spielleiter die Zeit und eine andere Gruppe ist an der Reihe. Die Gruppe, welche am schnellsten die Aufgabe bewältigt hat, gilt als Siegermannschaft.</p> <p>Hinweis: Die Anzahl der Bälle im Reservoir richtet sich nach der Gruppenstärke. Hier sollte man etwas experimentieren.</p>	

Das Seeungeheuer (Lauf- und Fangspiel)

Organisationsform: 4 Mannschaften	Materialien: Eine große Weichbodenmatte, Parteibänder
<p>Beschreibung des Spiels: Bei diesem lustigen Lauf- und Fangspiel werden die Schüler in 4 Mannschaften (z.B. Delfine, Haie, Wale, Rochen) eingeteilt. Ein Schüler der Klasse ist das "Seeungeheuer" und stellt sich auf die Weichbodenmatte, die sich genau in der Mitte der Halle befindet. Alle anderen Kinder laufen nun entgegen dem Uhrzeigersinn durch die Halle und umkreisen das Versteck des "Seeungeheuers" (Weichbodenmatte). Ruft nun der Spielleiter z.B. laut "Delphine", so müssen sich alle Schüler der Delphingruppe hinter ihr Markierungshütchen in Sicherheit bringen. Ruft der Lehrer laut "Haie", so müssen alle Haie "um ihr Leben schwimmen" usw. Wird ein Meerestier vom Seeungeheuer gefangen bzw. abgeschlagen, so gehört es ab sofort zur Gruppe der Seeungeheuer und muss mit auf den Weichboden. Gewonnen hat diejenige Mannschaft, von der noch als letztes ein Meerestier im Ozean schwimmt (siehe Abbildung).</p>	



Mobilisieren:

- Auf einem Bein stehen, das andere Fußgelenk kreisen (beide Seiten)
- Leicht in die Knie gehen, Hände über den Knien fixieren und Knie kreisen
- Auf einem Bein stehen, abgewinkeltes Bein nach hinten bzw. vorne kreisen (beide Beine)
- Auf einem Bein stehen, anderes gestrecktes Bein nach vorne und hinten schwingen (beide Beine)
- Hüften kreisen
- Arme beginnen mit kleinen kreisen, das dann immer größer wird
- Seitliches schwingen beider Arme
- Kreisen der Handgelenke

Kreislaufaktivierung

- Alle bilden einen großes Kreis
- Es gibt nun vier unterschiedliche Signale
- Alle der Gruppe machen tappings, während der Übungsleiter die Signale gibt
- Signal 1: flache Hand = in Bauchlage auf den Boden legen
- Signal 2: zwei Finger = auf den Boden setzen
- Signal 3: klatschen = springen
- Signal 4: mit dem Zeigefinger eine Drehbewegung nachmachen = einmal im Sprung eine ganze Drehung machen
- Diese Übungen werden während den Tappings variiert

16.06.2014

Spiele

Fangspiel „Versteinern“

- Es werden 2-3 FängerInnen ausgewählt, die mit Schleifen gekennzeichnet werden.
- Wird man gefangen muss man in einer der drei beschriebenen Stellungen verharren, so lange bis man von einer/m noch freien MitspielerIn erlöst wird.
- Wird man wieder gefangen ist eine andere Stellung zu wählen.
 1. Stellung: Liegestützstellung → Erlösung: unten durch kriechen
 2. Stellung: Brücke → Erlösung: unten durch kriechen
 3. Stellung: Seitstütz Arm und Bein weggestreckt → Erlösung: unten durch kriechen

Fangspiel „der rettende Ball“

- Es werden 2 FängerInnen ausgewählt, die mit Schleifen gekennzeichnet werden.
- Es sind 2 Bälle im Spiel, welche zwischen den SpielerInnen frei hin und her gespielt werden können. Hat jemand einen Ball in den Händen, so ist diese Person sicher vor dem Gefangen-Werden. Der Ball darf nicht länger als nötig in den Händen gehalten werden.
- Wird man gefangen muss man eine der beschriebenen Strafübungen ausführen. Wird man wieder gefangen ist eine andere Strafübung zu wählen.
 1. 5 Liegestütze
 2. 10 Strecksprünge
 3. 5 Mal in den Handstand aufschwingen
 4. 10 Sit-Ups

Kräftigungsübungen

- Stütz in Bauchlage mit Blick zum Boden halten. 10x das rechte Bein in die Höhe heben, dann 10x das linke Bein heben.
- 90° weiterdrehen in die Seitstützposition und diese Position halten. Nun das obere Bein 10mal abspreizen.

- Wieder 90° in die Stützposition in Rückenlage mit Blick zur Hallendecke weiterdrehen. Jetzt das linke und rechte Bein nacheinander jeweils 10mal nach oben heben.
- Zuletzt noch einmal weiter drehen in die Seitstützposition (andere als zuvor). 10x das obere Bein heben.
- Über den Rücken abrollen und in die Kerze gehen, dabei die gesamte Rumpf- und Beinmuskulatur anspannen. 10 Sekunden halten, anschließend wieder abrollen.

Partnerübungen:

- Langsitz: Beine heben und den Namen in die Luft schreiben, der Partner schreibt nach. Danach wechseln.
- Die beiden Partner gehen in Liegestützposition. Danach geben Sie sich die rechte Hand und versuchen einander durch Ziehen aus dem Gleichgewicht zu bringen. Das gleiche auf die linke Seite.
- Eine/r der Partner/innen verbleibt in der Liegestützposition, der/die andere steht auf und nimmt seine/n Partner/in an den Fußgelenken. Die Person im Liegestütz versucht sich nun in 90° Drehungsschritten einmal um sich selbst zu drehen, wobei in der Hüfte nicht abgeknickt werden darf.
- Beide Partner/innen sitzen gegenüber auf dem Boden. Die Beine werden mit leicht gebeugten Knien angehoben und mit den Fußsohlen an die Beine der/des Übungspartners/in gelegt. Die Arme werden hinter dem Kopf verschränkt, sodass die Beine durch Anspannen der Bauchmuskulatur in dieser Position gehalten werden müssen. Durch leichtes Schubsen an den Füßen soll der/die Partner/in aus dem Gleichgewicht gebracht werden.
- Beide Partner/innen stehen einander im Abstand von ungefähr eineinhalb Metern gegenüber. Die Übungspartner/innen legen ihre Handflächen mit vor sich ausgestreckten Armen aneinander und lehnen sich dagegen. In dieser Position sollen die Arme nun soweit gebeugt werden, dass die Personen zuerst ihren Kopf auf die Schulter der/des jeweils anderen legen und sich dann durch ein Strecken der Arme trotz der Einwirkung des Gewichts wieder aufrichten können. Die Hände werden dabei nie ausgelassen.
- Eine/r der Beiden nimmt die Bankstellung ein, die/der Andere legt sich mit dem Bauch auf der/des Partner/In Rücken und hält sich mit ihren/seinen Händen in der eigenen Kniekehle fest. Nun versucht die/der Untere aufzustehen und mit der/dem Partner/In aufzustehen und durch die Halle zu gehen.

Dehnübungen

Die Studierenden sollen nach eigenem Interesse und Notwendigkeit dehnen und mobilisieren.

Vorschläge zur Mobilisation:

- An der Schulter der/des Partners/in festhalten und das linke und rechte Bein schwingen
- Mit dem Gesicht zur Wand stellen, sich daran mit beiden Händen abstützen und das Bein in Afterschleifen mit dem Knie nach oben vor dem Körper und mit der Ferse nach oben hinter dem Körper schwingen
- Arme kreisen, wobei mit großen Kreisbewegungen begonnen wird, die immer kleiner werden sollen.
- In leichter Grätsche stehen, Arme seitlich ausstrecken und dann mit gebeugtem Oberkörper schnell abwechselnd mit der rechten Hand auf den linken Fuß und mit der linken Hand auf den rechten Fuß tippen.
- In leichter Grätsche stehen, mit einem Armkreisen nach vorne zwischen die Beine nach unten strecken, mit einem Armkreisen nach hinten aufrichten und den Körper nach oben hinten überstrecken. Mehrere Wiederholungen durchlaufen, Geschwindigkeit ev. steigern.
- ...

23.06.2014

Peter Pan (Fangspiel)

Material: Parteibänder

Organisationsform: alle SchülerInnen benutzen die gesamte Halle

Zwei bis sechs SchülerInnen werden ausgewählt, bekommen ein Parteiband und übernehmen die Rolle der FängerInnen. Die anderen SchülerInnen sollen eine Person als „Peter Pan“ bestimmen, ohne dass die FängerInnen es wissen (dazu sollten die FängerInnen die Halle verlassen oder am anderen Ende der Halle sein). Wird jemand gefangen, bleibt die Person auf der Stelle stehen. Die FängerInnen haben die Aufgabe herauszufinden, wer Peter Pan ist und sollten diesen fangen. Nur er hat nämlich die magische Kraft und kann durch berühren die gefangenen SchülerInnen erlösen. Das Spiel ist zu Ende, wenn Peter Pan gefangen wurde.

Variation: Mehrere SchülerInnen werden als Peter Pan ausgewählt.

<http://www.die-schnelle-sportstunde.de/spi.htm#Ankereinundvierzig>

Pirat (Fangspiel)

Material: Matten (ca. so viele wie SchülerInnen)

Organisationsform: gesamte Gruppe spielen in der gesamten Halle

Die Matten werden in der Turnhalle in einem Abstand von 1-1,5 Meter aufgelegt, so dass man von Matte zu Matte springen kann (Je nach Alter der Kinder muss der Abstand variiert werden).

1-2 Fänger werden ausgewählt und werden, durch Parteibänder gekennzeichnet, zu Piraten. Sie sollen nun versuchen die anderen zu fangen. Man darf allerdings nur über die Matten laufen, da man sonst ins „Wasser“ (Boden) fällt und ausscheidet. Ist man gefangen oder ins „Wasser“ gefallen, so scheidet man aus und setzt sich auf die Seite. Fällt ein Pirat ins „Wasser“, so ist das Spiel zu Ende. Wenn schon einige ausgeschieden sind, sollte bald eine neue Runde eingeleitet werden, da sonst der Spielverlauf für die ausgeschiedenen SchülerInnen langweilig wird.

Variation: Die SchülerInnen müssen eine Aufgabe erledigen, und dürfen dann wieder ins Spiel.

<http://www.die-schnelle-sportstunde.de/spi.htm#Ankervierundzwanzig>

Akrobatik-Übungen

Material: Matten (Anzahl der SchülerInnen durch zwei dividiert)

Organisationsform: Paarweise

➤ Schulterstand:

Ein/e Schüler/in liegt am Rücken, Beine aufgestellt; Hände auf den Knien und Schultern auf den gestreckten Armen des liegenden Ablegen und in die Hockstellung gehen, OK senkrecht; wenn diese Stellung stabil gehalten werden kann, Beine strecken



➤ Stuhl - Gallionsfigur:

2 Schüler/innen stehen sich gegenüber, Ellenbogengriff, untere/r steht gegrätscht mit gebeugten Beinen, obere/r stellt einen Fuß auf den Oberschenkel und auf Kommando den zweiten Fuß auf den anderen Oberschenkel und streckt den Körper. Dabei wechselt der Griff auf einen Handgelenksgriff. Am Ende kann noch ein Arm gestreckt werden.



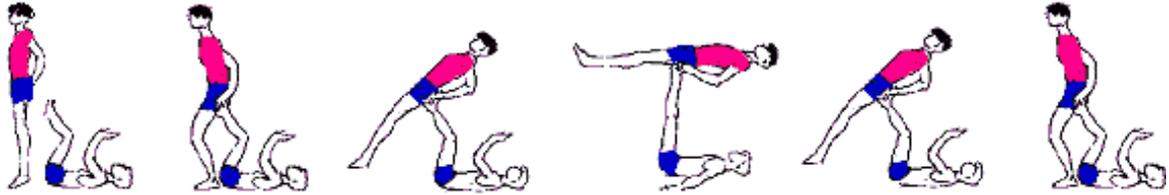
➤ Flieger vorwärts:

Ein/e Schüler/in liegt in Rückenlage, beugt die Beine und stellt die Füße außenrotiert auf die Leiste der/des zweiten Schülers/in, der/die wird dann mit viel Körperspannung in die Luft abgehoben, Hände an den Fußgelenken abstützen. (Tipp: falls dies zu schwer ist, kann die liegende Person noch in der Schulter stützen, bis die fliegende Person fähig ist, es selbst zu halten)



➤ Rückenflieger:

Die fliegende Person geht in der Rückenlage in die Position, Füße außenrotiert unter Gesäß platzieren



Pyramide bauen

Organisationsform: Mehrere

- *Pyramide zu dritt:*
Es dürfen nur 4 Knie und zwei Hände den Boden berühren
(2 in Bankstellung mit 1 Arm im Stütz diagonal, 3. Oben drauf)

- *Pyramide zu fünft:*
Es dürfen zwei Gesäße und 8 Füße den Boden berühren



Quellen: <http://www.sportunterricht.de/akro/partner1.html>
<http://www.sportunterricht.de/akro/download.html>