

Training

Stylisch wie Dave

Mit verschiedenen Geräten kann die Koordination verbessert werden. Gymball, Slackline, Minitrampolin sollen in diesem Training dabei helfen, das Gleichgewicht und die Stabilität beim Balancieren und Landen zu verbessern.

Rahmenbedingungen

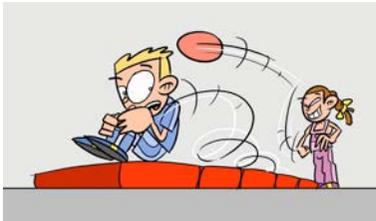
Dauer: 60–90 Minuten
 Gruppengrösse: 8–16
 Alter: 7–12 Jahre

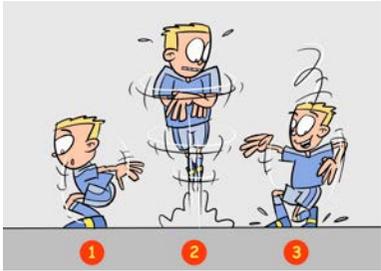
Lernziele

- Verbesserung der allgemeinen Koordination.

Bemerkung: Für eine bessere Stabilität beim Balancieren und Landen sollte der Oberkörper aufrecht und der Blick nach vorne gerichtet sein!

Int. = Intensität 1–4
 (1 = niedrig, 2 = mittel, 3 = hoch, 4 = maximal)

	Int.	Thema/ Aufgabe/ Übung	Organisation/ Skizze	Material
Einstieg/Aufwärmen	10'	1–2 Sitzball Wer getroffen wurde, macht auf der Mattenbahn Rolle vw, rw, sw, Rad, etc. und darf danach wieder am Spiel teilnehmen.		1–2 Softbälle 5 dünne Matten
Hauptteil	40'	3–4 Circuit In 2er bis 4er-Teams Circuit durchlaufen.	5 Posten à 5' Circuit wird 2 x absolviert	
		Posten 1: «Balancieren» Die Kinder sitzen, knien, stehen, springen auf einen Gymnastikball. Pro dicke Matte nur ein Gymball! Auf genügend Sturzraum achten.		2 Gymbälle (60 cm) 2 dicke Matten
		Posten 2: Kopfüber Die Kinder führen Rollen oder den Sitzumschwung vw, rw (ev. mehrere hintereinander) an Schaukelringen, bzw. am Reck aus. Evtl. Hilfestellung leisten.		2 Schaukelringe oder 2 Reck brusthoch 2 x 15 cm Matten

	Int.	Thema / Aufgabe / Übung	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	40'	Posten 3: Slackline Ein Kind zeigt einen Trick, die anderen versuchen den Trick nachzumachen.		1 Slackline oder 1 Langbank 4 dünne Matten
	3-4	Posten 4: Spin-Session Die Kinder führen einen Sprung aus mit 180°-Drehung und stabiler Landung auf der Line. Danach versuchen sie einen 360°-Sprung aus, evtl. 540° (immer beidseitig).		Linien auf Hallenboden
		Posten 5: Airtime Ein Kind zeigt einen Trick, die anderen versuchen den Trick nachzumachen und stabil zu landen.		1 Minitrampolin 1 dicke Matte
Ausklang	15'	1-2 Stylewurf Zwei Gruppen bilden. Nach einem Sprung auf dem Minitrampolin führt jedes Kind einen Wurf aus. Welches Team erzielt mehr Treffer, hat mehr Style?		1 Minitrampolin 1 dicke Matte 2 Softbälle 3 Kegel/Hütchen