

Radsport (11–15): Schnelligkeit/Kraft

In Teamarbeit wird während dieses Circuit-Trainings die Schnelligkeit und die Kraft verbessert.
Die Übungen werden in Wettbewerbsformen ausgeführt.

Rahmenbedingungen

Dauer: 60 Minuten
Alter: 11–15 Jahre
FTEM: F2, F3
Umgebung: Sporthalle

Intensität

- Mittel

Sicherheit

- Individuelle Belastungstoleranz berücksichtigen

Lernziele









- Verbesserung der Schnelligkeit
- Kräftigung der Rumpfstabilität
- Arbeiten im Team

	Dauer	Thema /Aufgabe /Übung /Spielform	Organisation / Skizze
Einstieg	15'	<p>Ball-Staffel 1</p> <p>Zwei Gruppen bilden. Die Gruppen stehen hintereinander hinter der Startlinie bereit. Der Abstand zwischen den Teilnehmenden ist immer eine Armlänge. Zur Kontrolle die Schultern der vorderen Person berühren. Die vorderste Person rollt den Ball unter den Beinen aller Teilnehmenden nach hinten. Wenn der Ball bei der hintersten Person angekommen ist, rennt diese mit dem Ball nach vorne, stellt sich in die Reihe und rollt den Ball wieder unter den Beinen aller anderen durch. Dies wird so lange gemacht, bis alle der Gruppe die Ziellinie überquert haben. Die Gruppe, die zuerst alle hinter der Ziellinie hat, gewinnt das Spiel.</p> <p>Material: 2 Bälle</p>	
		<p>Ball-Staffel 2</p> <p>Zwei Gruppen bilden. Die Sportler/innen der beiden Gruppen sitzen hintereinander hinter der Startlinie. Der Ball ist bei der vordersten Person, welche den Ball zwischen die Füße klemmt. Sie dreht sich nach hinten und übergibt den Ball zwischen den Füßen der hinteren Person, diese nimmt den Ball ebenfalls mit den Füßen entgegen und gibt den Ball weiter nach hinten. Ist der Ball bei der hintersten Person angekommen, nimmt diese den Ball mit den Händen, läuft nach vorne, sitzt wieder ab, klemmt den Ball zwischen die Beine und gibt ihn wieder nach hinten. Sobald die erste Gruppe mit allen die Ziellinie überquert hat, ist das Spiel fertig.</p> <p>Material: 2 Bälle</p>	
		<p>Ball-Staffel 3</p> <p>Die Gruppen stehen hintereinander mit Blickrichtung nach vorne. Die erste Person gibt den Ball unter den Beinen durch, die nächste nimmt den Ball entgegen und gibt den Ball über dem Kopf der nächsten Person weiter. Der Ball geht also immer unter den Beinen und dann über den Kopf und wieder unten durch. Ist der Ball bei der letzten Person angekommen, rennt diese nach vorne und stellt sich in die Reihe und gibt den Ball wieder unter den Beinen nach hinten. Die Gruppe, die als erstes mit allen Teilnehmenden über der Ziellinie ist, hat das Spiel gewonnen.</p> <p>Material: 2 Bälle</p>	

	Dauer	Thema /Aufgabe /Übung /Spielform	Organisation /Skizze
Einstieg		<p>Schere-Stein-Papier-Staffel</p> <p>Zwei Gruppen bilden und gegenüber aufstellen. Die Mitte zwischen den Gruppen und zwei weitere Punkte, gleich weit von der Mitte entfernt auf der Strecke markieren. Die vordersten der jeweiligen Gruppen laufen nach vorne und spielen einmal «Schere-Stein-Papier». Die Siegerin/der Sieger versucht den Verlierer zu fangen, bevor sie/ er bei der Markierung zurück ist. Wird die/der Verlierer/in vor der Markierung abgefangen, bekommt die Gruppe der Siegerin/des Siegers einen Punkt. Ist das nicht der Fall, bekommt die andere Gruppe den Punkt. Kurze Strecken wählen. Die Gruppe mit den meisten Punkten gewinnt das Spiel.</p> <p>Material: 3 Markierungen</p>	
		<p>Gruppenlauf-Staffel</p> <p>Zwei Gruppen bilden. Die zwei Gruppen stehen in zwei Kreisen und schauen nach aussen. Dann hacken sie sich an den Armen ein beim Nachbarn und sitzen zusammen hinter der Startlinie ab. Auf ein Startzeichen steht die ganze Gruppe auf und läuft gemeinsam zur Startlinie. Die Gruppe welche als erstes mit allen die Ziellinie überquert, gewinnt das Spiel.</p>	
Hauptteil		<p>Circuittraining</p> <ul style="list-style-type: none"> • Person pro Posten: Jeweils 2 Personen pro Posten, bei ungrader Gruppengröße die drei Jüngsten zu einem 3er Team zusammenstellen. • Wiederholungen oder Dauer pro Übung: 2 Min pro Posten, anschliessend 45s Kraft • Pause: Aktive Pause (Kraftübungen mit jeweils 45s Kraftübungen nach jedem Posten). Die Pausendauer nur so lange, bis alle wieder an den Posten bereit sind. • Circuitwiederholungen: 1 Mal. • Organisation: Es laufen somit alle Paare gleichzeitig zwei Minuten am Posten, dann machen sich alle gleichzeitig bereit für die Kraftübung, welche 45 Sek. dauert. Dann stellen sich wieder alle bereit am nächsten Schnelligkeitsposten usw. 	
	40'	<p>Circuit «Schnelligkeit/Kraft» aufstellen</p> <p>Material: Ca. 10 Blätter Ca. 10 Schreiber 1 Stoppuhr Ca. 15–30 Markierungshütchen 6 Reifen 3 Kastenoberteile 1 Kastenober- + Mittelteil 8–10 Hanteln oder gefüllt Wasserflaschen 1 Schaumstoffwürfel 8 Memorypaare 1 Postkarte (20 Teile) 1 Springseil 1 Punkteblatt und Schreiber pro Team 1 Stoppuhr</p>	

Siehe [Organisation in der Halle](#)

Hauptteil	Dauer Thema /Aufgabe /Übung /Spielform	Organisation /Skizze
	<p>Posten 1: Würfellauf Die erste Person würfelt am Start eine Zahl von 1–6 und muss dann um die jeweilige Zahl laufen und wieder zurück. Dann ist die nächste Person an der Reihe und muss die gewürfelte Zahl umlaufen etc. bis zwei Minuten um sind. Die gewürfelte und gelaufene Zahl wird auf dem Punkteblatt notiert. Bemerkungen: Die Zahlen von 1 bis 5 hintereinander aufstellen, je grösser die Zahl desto weiter weg. Die Zahl 6 ist der Joker, dies bedeutet der andere Sportler kommt dran. Die Zahl 1 nicht zu nah an der Startlinie aufstellen.</p>	
<p>Kraftübung (Rückenmuskulatur): Mit Armen und Beinen paddeln auf dem Bauch. Material: 1 Schaumstoffwürfel, 5 Markierungen, ev. mit Nummern, Punkteblatt</p>		
<p>Posten 2: Memory-Lauf Die erste Person läuft nach vorne und deckt zwei Kärtchen auf. Sind sie unterschiedlich, deckt sie diese wieder zu und läuft zurück. Sind sie gleich, lässt sie offen liegen, läuft zurück. Dann kommt die nächste Person an die Reihe. Für jedes aufgedeckte Paar erhält die Gruppe einen Punkt, diese wird auf dem Punkteblatt notiert. Memory am Ende wieder verdeckt hinlegen.</p>		
<p>Kraftübung (Rumpfspannung): Brückenspannung halten. Material: 8 Memorypaare, 1 Reifen</p>		
<p>Posten 3: Strecksprung-Lauf Die erste Person läuft nach vorne, macht an der vorderen Linie 7 Strecksprünge, läuft wieder zurück. Dann ist die nächste Person an der Reihe. Pro gelaufene Runde gibt es einen Punkt.</p>		
<p>Kraftübung (Bauchmuskulatur): Rudern.</p>		

Hauptteil	Dauer Thema /Aufgabe /Übung /Spielform	Organisation /Skizze
	<p>Posten 4: Slalom Die erste Person läuft durch den Slalom nach vorne, mit einem Spurt zurück zum Start. Dann kommt die/der nächste Läufer/in an die Reihe. Pro gelaufene Strecke gibt es einen Punkt. Material: 8–10 Markierungen für eine Slalomstrecke</p> <p>Kraftübung (seitliche Bauchmuskulatur): Scheibenwischer, mit gestreckten Beinen wie bei einem Scheibenwischer die Beine auf beide Seiten bewegen. Die Schultern bleiben dabei am Boden.</p>	  
<p>Posten 5: Linienlauf Die erste Person startet auf der Startlinie, läuft bis zur ersten Linie (ev. Linien markieren) und wieder zurück. Dann läuft er zur zweiten Linie und wieder zur Startlinie usw. bis er alle Linien abgelaufen ist. Dann kommt die andere Person dran. Jeder Durchgang eines Sportlers ergibt einen Punkt. Maximal 6 Linien wählen. Material: Ev. Markierungen pro Linie</p> <p>Kraftübung (Bauchmuskulatur): Situps</p>	 	
<p>Posten 6: Springseil-Lauf Die erste Person läuft nach vorne, nimmt das Springseil und macht mit dem Springseil zwanzig Sprünge, legt das Seil ab und läuft wieder zurück. Dann kommt die nächste an die Reihe. Pro gelaufene Runde gibt es einen Punkt.</p> <p>Kraftübung (Schultermuskulatur): Hantelübung, Arme von vorne nach hinten drücken und wieder nach vorne. Material: 1 Springseil, 4–6 Hanteln oder gefüllte Wasserflaschen</p>	  	

Dauer Thema /Aufgabe /Übung /Spielform

Organisation /Skizze

Posten 7: Tappinglauf und Spurt

5 Reifen liegen hintereinander und pro Reifen muss der Sportler 10 Tappings machen, dann zum nächsten Reifen tappen. Wenn alle fünf Reifen durchlaufen sind, einen Spurt nach vorne und wieder zurück. Dann kommt der andere Sportler dran. Pro gelaufene Runde bekommt man einen Punkt.



Kraftübung (Armmuskulatur): Umgekehrte Liegestütz am Kastenoberteil. Mit gestreckten Beinen umgekehrt auf den Kasten gestützt rauf und runter gehen

Material: 2 Kastenteile, die obersten zwei Teile, 5 Reifen



Posten 8: Froschsprung-Lauf

Der Sportler springt mit Froschhüpfen bis zur Ziellinie und mit einem Spurt wieder zurück. Dann kommt der andere Sportler dran. Pro gelaufene Strecke gibt es einen Punkt.



Kraftübung (Rumpfmuskulatur): Stern auf linkem Arm. Alternativ kann auch eine normale seitliche Stütze auf dem linken Arm gemacht werden.



Posten 9: Puzzellauf

Bei jedem Lauf nach vorne zum Puzzle darf man sich ein Puzzle-Teil mitnehmen und legt es an den Start und versucht so das Puzzle zu vervollständigen. Jedes geholte Puzzleteil gibt einen Punkt. Ist das ganze Puzzle vollständig und zusammengesetzt, dann gibt es 5 Extrapunkte. Puzzle am Ende wieder zurücklegen.

Material: 1 Postkarte in ca. 20 Teile schneiden



Kraftübung (Rumpfmuskulatur): Stern auf rechtem Arm. Alternativ kann auch eine normale seitliche Stütze auf dem rechten Arm gemacht werden.



	Dauer	Thema /Aufgabe /Übung /Spielform	Organisation /Skizze
Hauptteil		<p>Posten 10: Kastensprung-Lauf Die erste Person startet, läuft bis zum ersten Kastenteil, dann springt er beidbeinig auf den ersten Kasten, in einem Sprung runter und dann gleich auf den zweiten Kasten. Wieder beidbeinig runterspringen und direkt auf den dritten Kasten springen. Nach dem dritten Kastenteil nach vorne zur Ziellinie laufen und ohne Sprünge wieder an den Start zurück laufen. Dann kommt der andere Sportler dran. Pro gelaufene Runde bekommt man einen Punkt.</p>	
		<p>Kraftübung (Arm- und Schultermuskulatur): Hanteln nach oben stossen. Jede Gruppe zählt ihre Punkte aus allen Posten zusammen. Dann wird das Siegerteam gekürt. Material: 3 Kastenoberteile oder allenfalls auch Hürden, 4–6 Hanteln oder gefüllte Wasserflaschen</p>	
		<p>Material aufräumen</p>	
Ausklang	5'	<p>Auslaufen Alle Sportler laufen kreuz und quer durch die Halle. Immer wenn sie jemandem begegnen, springen sie gleichzeitig hoch und klatschen die Hände gegen seitig während dem Sprung zusammen und laufen dann wieder weiter.</p>	

Autorin: Daniela Keller, J+S-Fachleiterin Radsport (2012)

Organisation in der Halle für den Circuit «Radsport (11–15): Schnelligkeit/Kraft»

