

Radsport (16–20): Ausdauer/Kraft

Die Jugendlichen stärken in diesem Circuit die Beinmuskulatur und arbeiten an der Rumpfstabilität. Darüberhinaus wird die Ausdauer mit spezifischen Übungen verbessert.

Rahmenbedingungen

Dauer: 60 Minuten
 Alter: 16–20 Jahre
 FTEM: F2, F3
 Umgebung: Sporthalle

Intensität

- Hoch

Sicherheit







- Individuelle Belastungstoleranz berücksichtigt








Lernziele

- Verbesserung der Ausdauerfähigkeit mit Jugendlichen
- Kräftigung der Rumpfstabilität
- Stärkung der Beinmuskulatur

	Dauer	Thema /Aufgabe /Übung /Spielform	Organisation / Skizze
Einstieg	15'	<p>Namenspiel mit Zeitung Eine Zeitung wird zu einem Schläger gerollt, allenfalls zusammengeklebt. Alle Sportler/innen bis auf eine/n stehen in einem Kreis, eine Person steht in der Mitte des Kreises. Jemand aus dem Kreis beginnt und ruft einen Namen von jemandem der Gruppe. Die aufgerufene Person muss sofort einen anderen Namen rufen. Derjenige im Kreis versucht die aufgerufene Person mit der Zeitung zu treffen, bevor der aus dem stehenden Kreis einen Namen rufen kann. Trifft derjenige mit der Zeitung jemanden, bevor diese/r einen anderen Namen rufen kann, muss der oder die Getroffene in den Kreis. Die Person, die vorher die Zeitung hatte, ruft nun einen neuen Namen etc.</p> <p>Material: Zeitung, Kleber</p>	
		<p>Pseudonym-Spiel mit der Zeitung Das gleiche Spiel wie oben, nur dass sich jede/r einen Phantasienamen ausdenkt. Jede/r teilt der Reihe nach den Namen mit, und die anderen versuchen sich diesen zu merken. Dies macht das Spiel wesentlich schwieriger, weil man sich die vielen unbekannt Namen merken muss und auch seinen eigenen Namen wieder erkennen muss.</p> <p>Material: Siehe oben</p>	
		<p>Laufen mit Zuspiel mit Pseudonym Alle laufen kreuz und quer durch die Halle, einige haben einen Ball. Eine/r mit einem Ball ruft einen der vorher gewählten Pseudonym und spielt den Ball dann dieser Person zu.</p> <p>Material: Verschiedene Bälle oder Wurfgegenstände</p>	
Hauptteil		<p>Circuittraining</p> <ul style="list-style-type: none"> • Personen pro Posten: Es starten alle am Kraftposten an verschiedenen Stationen. Nachher verteilt es sich je nach Tempo der Teilnehmenden. Kraft-Stationen jeweils doppelt zur Verfügung stellen • Wiederholungen oder Dauer pro Übung: Kraft je nach Angabe auf der Karte • Pause: Keine, das Würfeln und Ball werfen ist die aktive Pause • Circuitswiederholungen: Ein Durchgang, bis die Zeit um ist, also 30 Minuten <p>Circuit «Ausdauer/Kraft» aufstellen Material: Siehe nächste Seite</p>	Siehe Organisation und Postenblatt

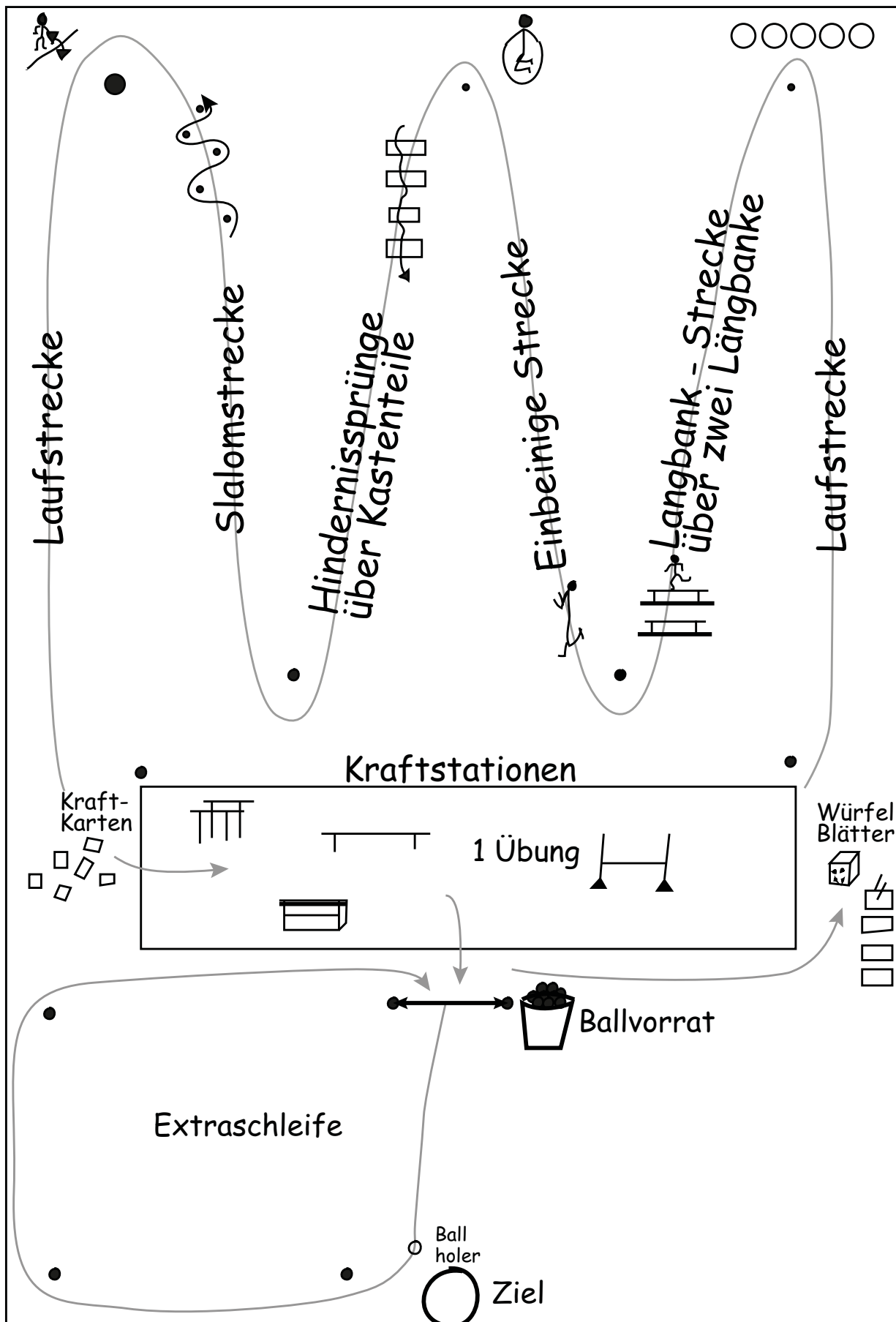
	Dauer Thema /Aufgabe /Übung /Spielform	Organisation /Skizze
Hauptteil	<p>40' Laufstrecke</p> <p>Start: Jede/r zieht eine Karte, bis alle Karten gezogen wurden. Dann werden die Karten abgelegt und jede/r begibt sich auf den Kraftposten.</p> <p>Ablauf:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kraftübung nach vorgegebener Anzahl durchführen • Ball holen und Ziel treffen • Ev. Extraschleife: <ul style="list-style-type: none"> – Ziel getroffen: weiter zu den Würfeln – Ziel nicht getroffen: Den geworfenen Ball holen, mit dem Ball eine Extrarunde laufen und versuchen, nochmals zu treffen. So lange eine Extrarunde laufen, bis der Ball im Ziel ist. Sobald der Ball im Ziel gelandet ist, weiter zu den Würfeln • Würfeln und gewürfelte Zahl auf das eigene Blatt schreiben • Laufstrecke nach vorne joggen <ul style="list-style-type: none"> – In jedem Reifen zehn Tappings und in den nächsten Ring, bis alle Ringe durchlaufen sind – Auf der Langbankstrecke über die beiden umgedrehten Langbänke laufen – Auf der Einbeinstrecke jeweils abwechselungsweise drei Mal mit linkem Bein, drei Mal mit dem rechten Bein hüpfen – 20 Mal Seilspringen – Hindernissprünge: Über vier Kastenmittelteile oder andere Hindernisse springen – Durch die Slalomstrecke laufen – 20 Mal über eine Linie hin- und herhüpfen – Laufstrecke zurück joggen • Eine Karte ziehen und die angezeigte Kraftübung in der vorgegebenen Anzahl durchführen • Ball holen und Ziel treffen • Etc. <p>Ende: Parcours wird nach 30 Minuten abgebrochen und jeder zählt seine Würfelzahlen auf dem Blatt zusammen. Sieger/in ist, wer am meisten Punkte hat.</p> <p>Material: Würfel, Zettel und Stift pro Sportler/in 15 Kärtchen mit Nummern 1–15, Postenblatt</p>	 
	<p>Posten 1: Barren durchhangeln (Schulterpartie) Mit den Armen einmal durch den Barren hangeln. Material: Barren</p>	
	<p>Posten 2: Hocksprünge (Beinmuskulatur) Mit den Händen die Langbank halten und 20 Sprünge über die Langbank machen. Material: Langbank</p>	

Hauptteil	Dauer	Thema /Aufgabe /Übung /Spielform	Organisation /Skizze	
	Posten 3: Seitliche Sprünge (Beinmuskulatur)	Seitlich auf ein Kastenoberteil springen und wieder runter ohne Unterbruch. 20 Mal hochspringen.	Material: Kastenoberteil	
	Posten 4: Kastendips (Oberarme und Schulterpartie)	Verkehrt auf zwei Kastenoberteilen oder einer Langbank 30 umgekehrte Liegestützen machen.	Material: Zwei Kastenoberteile oder Langbank	
	Posten 5: Gerade Bauchmuskulatur	30 Situps machen.		
	Posten 6: Rumpfspannung	Abwechselnd Beine heben und so 50 Schritte machen.		
	Posten 7: Hantelübung (Schulterpartie)	Arme im rechten Winkel nach oben halten. Zwei Hanteln in den Händen, die Arme vor das Gesicht halten und nach hinten drücken. 30 Wiederholungen.	Material: 2-4 Hanteln oder gefüllte Wasserflaschen	
	Posten 8: Vorrollen, Liegestütz, Zurückrollen (Rumpfspannung der Arm- und Schulterpartie)	Mit dem Bauch auf dem Swissball nach vorne rollen, so dass nur noch die Schienbeine auf dem Ball sind, 1 Liegestütz machen, wieder zurückrollen. Fünf Mal wiederholen.	Material: 1-2 Swissball	

	Dauer Thema /Aufgabe /Übung /Spielform	Organisation /Skizze
Hauptteil	<p>Posten 9: Schwimmen (Rumpfmuskulatur) Auf dem Bauch liegen, Arme und Beine vom Boden heben, mit Armen und Beinen 30 Sekunden in der Luft paddeln.</p>	
	<p>Posten 10: Hürdensprung (Beinmuskulatur) Ohne Unterbruch seitlich 20 Sprünge über die Hürde und zurück. Material: Hürde oder anderes Hindernis</p>	
	<p>Posten 11: Stern (Rumpfmuskulatur) Seitlich auf einen Arm gestützt, ein Bein und einen Arm abspreizen. Spannung 30 Sekunden halten.</p>	
	<p>Posten 12: Seitliche Stütze auf dem Ball (Rumpfmuskulatur) Seitlich auf einen Ball stützen und Spannung 30 Sekunden halten. Material: Ball</p>	
	<p>Posten 13: Körperspannung (Rumpfmuskulatur) Auf dem Rücken liegend, Füsse auf einem Gymnastikball und Körper spannen 20 Mal das Knie zum Kinn ziehen. Das Gesäss ist in der Luft. Material: Ball</p>	
	<p>Posten 14: Körperspannung (Rumpfmuskulatur) Füsse auf einem Gymnastikball und Knie abwechselungsweise 20 Mal zum Kinn ziehen. Material: Ball</p>	
<p>Posten 15: Brückenspannung (Rumpfmuskulatur) Auf die Arme aufgestützt, Gesicht nach oben, 30 Sekunden die Spannung halten.</p>		
Ausklang	<p>Material aufräumen</p>	
	<p>40' Auslaufen Nochmaliges lockeres Joggen durch die Halle und den Ball jemandem zuwerfen mit zuvor gewähltem Pseudonym. Siehe Einstieg, 3. Spiel. Material: Verschiedene Bälle oder Wurfgegenstände</p>	

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

Organisation in der Halle für den Circuit «Ausdauer/Kraft»



Radspport (16–20): Postenblatt für das Circuit «Ausdauer/Kraft»

Posten 1



1 Mal durch den Barren hangeln

Posten 2



20 Mal Sprünge über die Bank

Posten 3



20 Mal hochspringen

Posten 4



30 Liegestützen umgekehrt

Posten 5



30 Situps

Posten 6



50 Schritte laufen

Posten 7



30 Mal Arme öffnen und schliessen

Posten 8



5 Mal vor, Liegestütz, zurück

Posten 9



30 Sekunden paddeln

Posten 10



20 Sprünge über Hürde

Posten 11



Stern 30 Sekunden

Posten 12



Seitl. Stütze 30 Sekunden

Posten 13



20 Mal Knie zum Kinn ziehen

Posten 14



20 Mal Knie zum Kinn ziehen

Posten 15



Stütze 30 Sekunden halten