

Training

Radspport (11–15): Schnelligkeit/Kraft
In Teamarbeit wird während dieses Circuit-Trainings die Schnelligkeit und die Kraft verbessert. Die Übungen werden in Wettbewerbsformen ausgeführt.

Bedingungen

Bedingungen
 Dauer: 60 Minuten
 Alter: 11–15 Jahre
 Niveau: Fortgeschrittene und Könner
 Umgebung: Sporthalle

Lernziele

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

Intensität

- Mittel

Sicherheit

- Individuelle Belastungstoleranz berücksichtigen

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

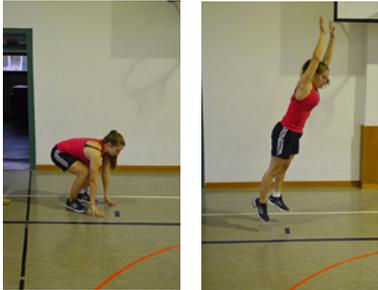
		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	15'	<p>Schere-Stein-Papier-Staffel</p> <p>Zwei Gruppen bilden. Diese Gruppen werden gegenüber aufgestellt. Die Mitte zwischen den Gruppen ist markiert und zwei weitere Punkte, gleich weit von der Mitte entfernt auf der Strecke sind ebenfalls markiert. Die vordersten der jeweiligen Gruppen laufen nach vorne und spielen einmal «Schere-Stein-Papier». Der Gewinner des Spiels versucht den Verlierer zu fangen, bevor er bei seiner Markierung zurück ist. Fängt der Gewinner den Verlierer vor der Markierung, bekommt die Gruppe des Spielgewinners einen Punkt, erwischt der Gewinner den Verlierer nicht, bekommt die andere Gruppe den Punkt. Kurze Strecken wählen. Die Gruppe mit den meisten Punkten gewinnt das Spiel.</p>		3 Markierungen
		<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 Läufern die Ziellinie überquert, gewinnt das Spiel.</p>		
Hauptteil	40'	<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. • Circuitswiederholungen: 1 Mal. • Organisation: Es laufen somit alle Paare gleichzeitig zwei Minuten am Posten, dann machen sich alle gleichzeitig bereit für die Kraftübung, welche 45s dauert. Dann stellen sich wieder alle bereit am nächsten Schnelligkeitsposten usw. 		

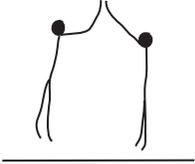
		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	40'	Circuit «Schnelligkeit/Kraft» aufstellen		Ca. 10 Blätter Ca. 10 Schreiber 1 Stoppuhr Ca. 15–30 Markierungshütchen 6 Reifen 3 Kastenoberteile 1 Kastenober-+ Mittelteil 8-10 Hanteln oder gefüllt Wasserflaschen 1 Schaumstoffwürfel 8 Memorypaare 1 Postkarte (20 Teile) 1 Springseil 1 Punkteblatt und Schreiber pro Team 1 Stoppuhr
		<p>Posten 1: Würfellauf Der erste Sportler würfelt am Start eine Zahl von 1–6 und muss dann um die jeweiligen Zahl laufen und wieder zurück. Dann kommt der andere Sportler dran und muss seine vorher gewürfelte Zahl umlaufen, etc. Bis zwei Minuten um sind. Die gewürfelte und gelaufene Zahl notiert der Sportler jeweils auf dem Punkteblatt.</p> <p>Hinweise: 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.</p>	 	1 Schaumstoffwürfel 5 Markierungen, ev. mit Nummern

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	40'	<p>Posten 2: Memory-Lauf</p> <p>Der erste Sportler läuft nach vorne und deckt zwei Kärtchen auf. Sind sie unterschiedlich, deckt er diese wieder zu und läuft zurück. Sind sie gleich, lässt er sie offen liegen, läuft zurück. Dann kommt der andere Sportler dran. Für jedes aufgedeckte Paar erhält die Gruppe einen Punkt, dieser wird auf dem Punkteblatt notiert.</p> <p>Memory am Ende wieder verdeckt hinlegen.</p> <p>Kraftübung (Rumpfspannung): Brückenspannung halten.</p>	 	8 Memorypaare 1 Reifen
		<p>Posten 3: Strecksprung-Lauf</p> <p>Der erste Sportler läuft nach vorne, macht an der vorderen Linie 7 Strecksprünge, läuft wieder zurück. Dann kommt der nächste Sportler dran. Pro gelaufene Runde gibt es einen Punkt.</p> <p>Kraftübung (Bauchmuskulatur): Rudern.</p>	  	

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	40'	<p>Posten 4: Slalom</p> <p>Der erste Sportler läuft durch den Slalom nach vorne, mit einem Spurt zurück zum Start. Dann kommt der andere Läufer dran. Pro gelaufene Strecke gibt es einen Punkt.</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>	  	8-10 Markierungen für eine Slalomstrecke
		<p>Posten 5: Linienlauf</p> <p>Der erste Sportler 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 der andere Sportler dran. Jeder Durchgang eines Sportlers ergibt einen Punkt. Maximal 6 Linien wählen.</p> <p>Kraftübung (Bauchmuskulatur): Situps</p>	 	Ev. Markierungen pro Linie

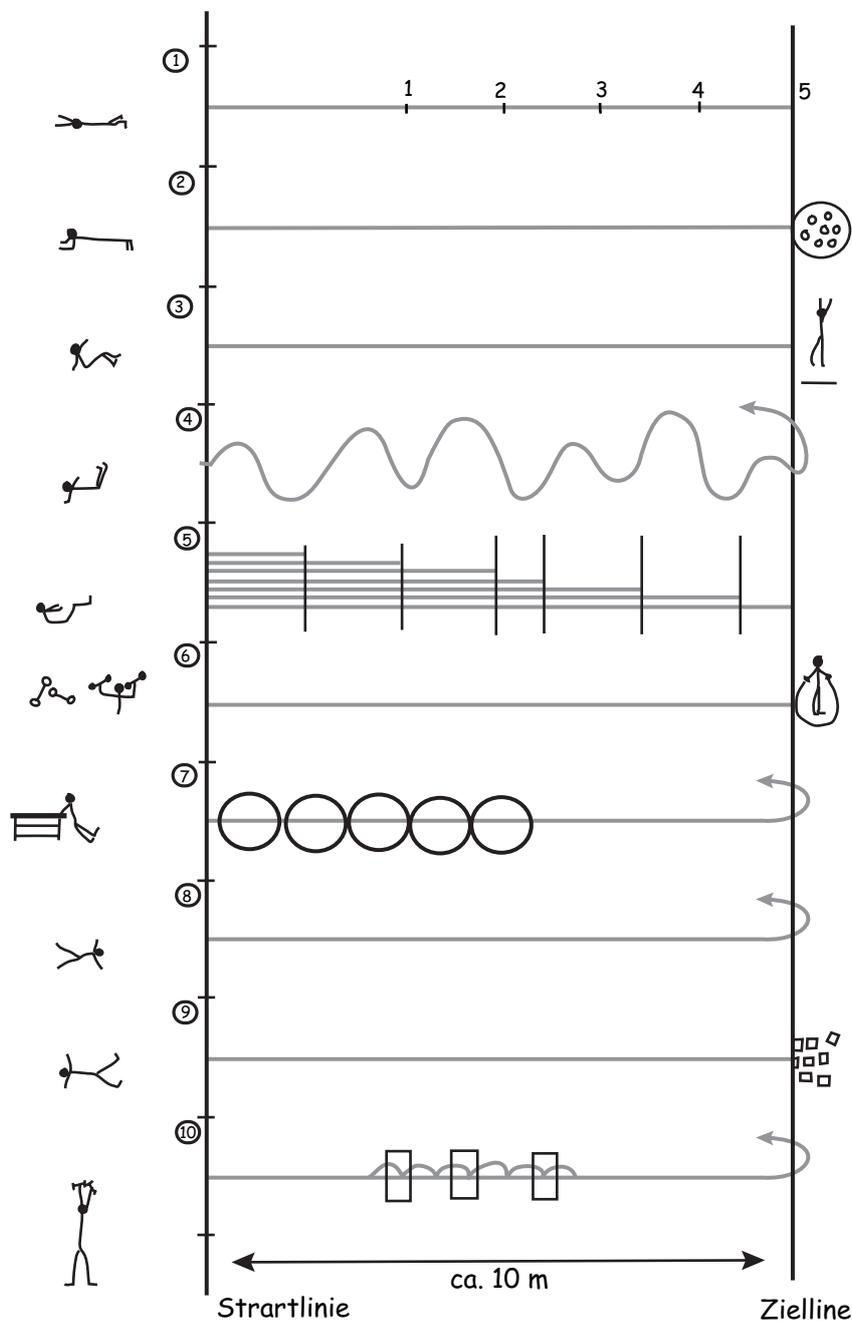
		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	40'	<p>Posten 6: Springseil-Lauf</p> <p>Der erste Sportler läuft nach vorne, nimmt das Springseil und macht mit dem Springseil zwanzig Sprünge, legt das Seil ab und läuft wieder zurück. Dann kommt der andere Sportler dran. Pro gelaufene Runde gibt es einen Punkt.</p> <p>Kraftübung (Schultermuskulatur): Hantelübung, Arme von vorne nach hinten drücken und wieder nach vorne.</p>	  	<p>1 Springseil 4-6 Hanteln oder gefüllte Wasserflaschen</p>
		<p>Posten 7: Tappinglauf und Spurt</p> <p>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.</p> <p>Kraftübung (Armmuskulatur): Umgekehrte Liegestütz am Kastenoberteil. Mit gestreckten Beinen umgekehrt auf den Kasten gestützt rauf und runter gehen</p>	 	<p>2 Kastenteile, die obersten zwei Teile 5 Reifen</p>

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	40'	<p>Posten 8: Froschsprung-Lauf</p> <p>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.</p>		
		<p>Kraftübung (Rumpfmuskulatur): Stern auf linkem Arm. Alternativ kann auch eine normale seitliche Stütze auf dem linken Arm gemacht werden.</p>		
		<p>Posten 9: Puzzellauf</p> <p>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.</p> <p>Puzzle am Ende wieder zurücklegen.</p>		1 Postkarte in ca. 20 Teile schneiden
		<p>Kraftübung (Rumpfmuskulatur): Stern auf rechtem Arm. Alternativ kann auch eine normale seitliche Stütze auf dem rechten Arm gemacht werden.</p>		

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	40'	<p>Posten 10: Kastensprung-Lauf</p> <p>Der erste Sportler 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.</p> <p>Jede Gruppe zählt ihre Punkte aus allen Posten zusammen. Dann wird das Siegerteam gekürt.</p>	  	<p>3 Kastenoberteile oder allenfalls auch Hürden 4-6 Hanteln oder gefüllte Wasserflaschen</p>
		<p>Material aufräumen</p>		
Ausklang	5'	<p>Auslaufen</p> <p>Alle Sportler laufen kreuz und quer durch die Halle. Immer wenn sie jemandem begegnen, springen sie gleichzeitig hoch und klatschen die Hände gegenseitig während dem Sprung zusammen und laufen dann wieder weiter.</p>		

Autorin: Daniela Keller, J+S-Fachleiterin Radsport

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



- Posten 1:** Würfellauf
- Posten 2:** Memory-Lauf
- Posten 3:** Strecksprung-Lauf
- Posten 4:** Slalom
- Posten 5:** Linienlauf
- Posten 6:** Springseil-Lauf
- Posten 7:** Tappinglauf und Spurt
- Posten 8:** Froschsprung-Lauf
- Posten 9:** Puzzellauf
- Posten 10:** Kastensprung-Lauf