

Training 1

Kräftig wie Lara

Kraft und Koordination stehen in diesem Training im Zentrum. Die Kinder führen zu zweit einen Circuit durch, der aus vier bis fünf Posten besteht.

Rahmenbedingungen



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

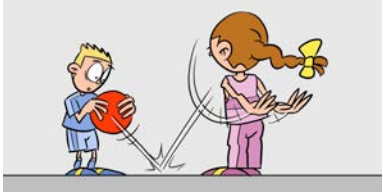
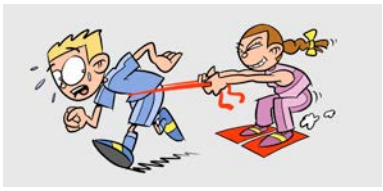
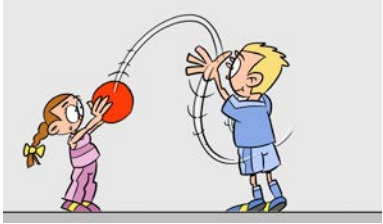

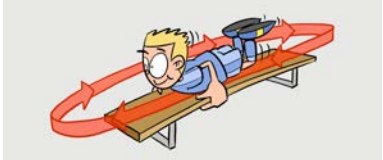
Lernziele


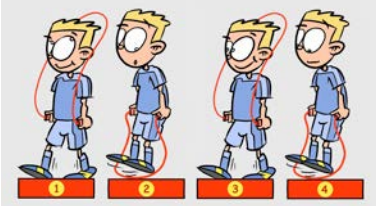

- Verbesserung der allgemeinen Kraft und Koordination.

Bemerkung: Die Kinder sollen durch ein Stationentraining, das in der Gruppe absolviert wird, richtig belastet und motiviert werden.

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

		Int.	Thema/ Aufgabe/ Übung	Organisation/ Skizze	Material
Einstieg/Aufwärmen	20' (4x5')	2–3	<p>Linienball</p> <p>Basketball- oder Volleyballfeld, oder ein Feld von ca. 12 x 24 m. Zwei Mannschaften versuchen, den Ball hinter der gegnerischen Grundlinie auf den Boden zu legen. Der Ball wird mit der Hand (den Händen) gespielt und darf im Stand oder in der Bewegung mehrfach und einhändig auf den Boden geprellt werden (= Dribbling): Mit dem gehaltenen Ball dürfen 3 Schritte nach dem Fangen im Stand oder im Lauf gemacht werden. Dies gilt auch vor und/ oder nach einem Dribbling. Wird der Ball nach dem Prellen an Ort oder nach einem Dribbling gehalten, so muss er anschliessend abgespielt werden.</p> <p> Tipp: Je kleiner das Spielfeld und die Mannschaftsgrösse, desto höher kann die Intensität gehalten werden!</p>		Volleyball Mannschaftsbandel
	Hauptteil	35'–45'	4	<p>Circuit</p> <p>In 2er-Teams Circuit durchlaufen. Alternierend Übungen ausführen: Wechsel der Funktionen.</p>	<p>Empfohlen: 4–5 Posten auswählen</p> <p>30" Belastung 1 30" Pause 30" Belastung 2 2' Pause und Wechsel zum nächsten Posten → Ablauf bei jedem Posten wiederholen</p> <p>Circuit 1 x vollständig durchlaufen, 5' Pause, Circuit 1 x durchlaufen</p> <p>Total benötigte Zeit für einmaliges Durchlaufen des Circuits: 15–20 Min.</p>
<p>Posten 1: Parallelslalom</p> <p>Hüpfen von einem Bein auf das andere. 2 x nacheinander. Einer gibt den Takt an, Wechsel. Steigerung: Hüpfen auf einem Bein.</p> <p>Schwieriger</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hüpfen auf einem Bein 				Dicke Matte Sprungseile Gummiseil oder Schlauch	

		Int.	Thema / Aufgabe / Übung	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	35'–45'	4	Posten 2: Start Die Kinder werfen sich einen Medizinball via Boden zu (impulsiver «Abstoss»). Ausgangsposition: Ball in Hochhalte.		Medizinbälle 1–4 kg Basketbälle
			Posten 3: Abfahrtstraining Schlepplauf: Ein Kind in der Hocke wird durch das zweite Kind mittels zwei zusammengeknüpften Springseilen, 15 bis 20 m hin- und hergeschleppt.		2 Teppichresten 2 Springseile
			Posten 4: Sprung Die Kinder werfen sich abwechselnd einen Medizinball mit angepasstem Gewicht zu. Ausgangsposition: Hocke mit aufrechtem Oberkörper!		Medizinbälle 1–4 kg Basketbälle
			Posten 5: Slalom Die Kinder führen einen Slalomlauf gegeneinander durch.		14–20 Malstäbe
			Posten 6: Sieger, Jubel im Zielraum Das Kind zieht sich mit beiden Händen auf dem Bauch längs über die Bank.		Bank, ev. Frottiertuch als Gleithilfe

		Int.	Thema / Aufgabe / Übung	Organisation / Skizze	Material
Ausklang	10'	1-2	<p>Grundsprung Im Gehen, beidbeinig Seilspringen. 20-25 Wiederholungen.</p> <p>Variation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mit Zwischensprung, direkt, vorwärts, rückwärts. 		Je ein Springseil pro Teilnehmer
			<p>Schrittsprung Im Schrittsprung Seilspringen. 20-25 Wiederholungen.</p> <p>Variation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorwärts, rückwärts. 		Je ein Springseil pro Teilnehmer
			<p>Balancieren auf Sprungseil Vorwärts, rückwärts, seitwärts.</p> <p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • In der Mitte stehen bleiben und Einbeinstand, Standwaage (Flugzeug), ... ausführen. • Auf allen Vieren übers Seil gehen. 		Je ein Springseil pro Teilnehmer