

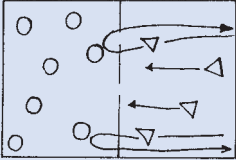
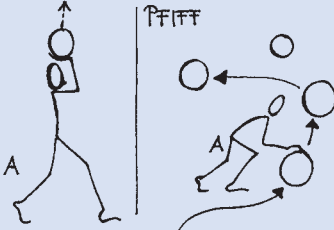
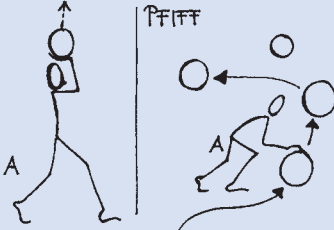
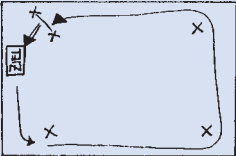

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Einleitung	5
Benutzungshinweise für diese Übungssammlung	7
1. Laufen	11
2. Werfen	67
3. Springen.....	101
4. Kräftigen	119
5. Dehnen.....	179
6. Koordinieren	203
7. Kooperieren	235
8. Organisationsformen zum Aufwärmen, einmal anders	257
9. (Meine) Top-Aufwärmprogramme (Muster-Raster)	267
10. Kleines ABC des Aufwärmens	271
Verwendete und weiterführende Literatur	296

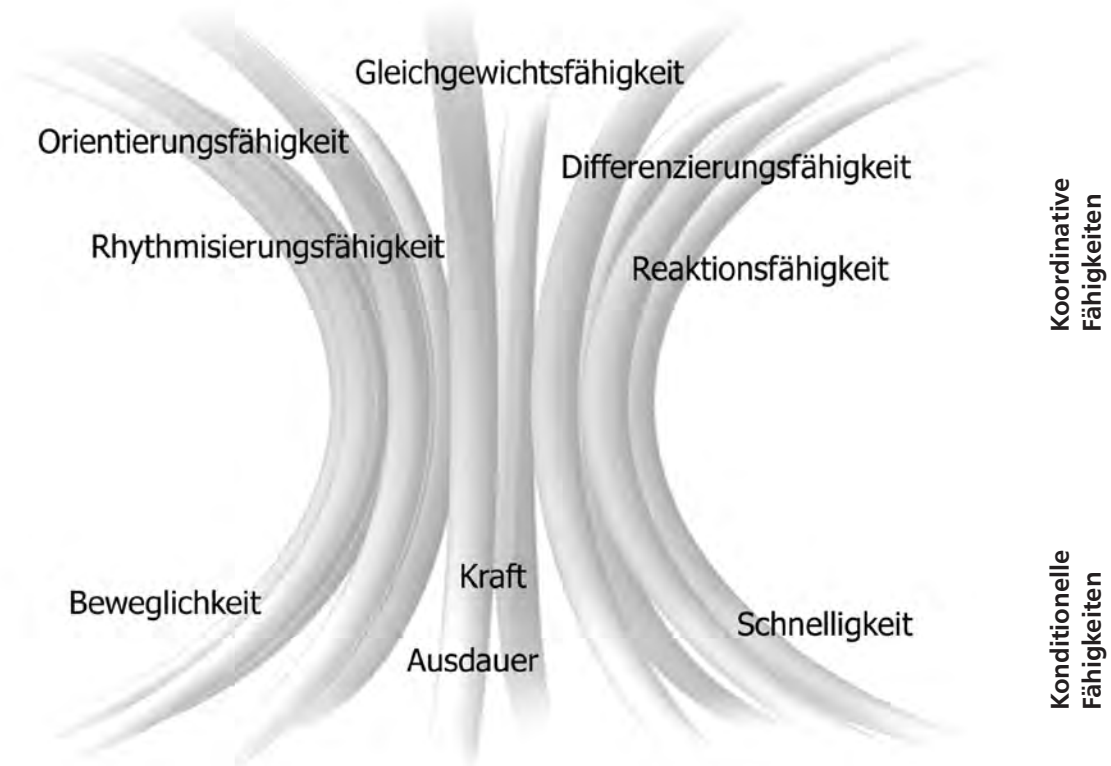
Nr.	Name der Spielform Ziele/Akzente	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
127	Stromturnen	Stromturnen zur Musik. Paarweise, jeder mit einem Ball. Nach jeweils 8 Zeiten erfolgt der Einsatz fürs nächste Paar. Auf 8 Zeiten vorwärts prellen, auf 8 Zeiten seitwärts, 8 Zeiten vorwärts ... <ul style="list-style-type: none"> • 8 Z. seitwärts nach re, 8 Z. rückwärts, 8 Z. seitwärts nach re, 8 Z. vorwärts, seitwärts 8 Z. nach re. 	
Inhalt	Ausdauer Rhythmus		
Verhalten	Miteinander		
128	Ballwechsel	Jeder führt einen Ball am Fuß (oder dribbelt), frei auf relativ engem Raum. Auf Pfiff spielt jeder einen Flachpass nach außen und versucht, einen neuen Ball zu erspurten. 2 bis 5 Bälle weniger als Spieler. Wer keinen Ball mehr erwischt, führt eine gymnastische Übung aus (Dehnen – Kräftigen).	
Inhalt	Schnelligkeit		
Verhalten	Konzentration		
129	Balljagd	Der Lehrer (oder der Sieger des letzten Durchganges) spielt den Ball mit dem Fuß über die liegenden (kniende, stehende ...) Gruppe hinweg. Sobald der Ball am Boden aufprallt, darf gestartet werden. Wer schnappt sich den Ball?	
Inhalt	Start Schnelligkeit		
Verhalten	Ohne Frühstart!		
130	Farben-Start	Vier in einem Viereck aufgestellte Malstäbe werden mit Farbe bezeichnet. Jeder Spieler führt innerhalb dieses Vierecks den Ball am Fuß (oder Dribbling). Auf Kommando „rot!“ eilt jeder ohne Ball um den entsprechenden Pfosten und versucht, nachher wieder einen Ball zu erhaschen. Wer keinen Ball mehr erwischt, führt eine Dehn- oder Kräftigungsübung aus (2 bis 5 Bälle weniger als Spieler).	
Inhalt	Schnelligkeit		
Verhalten	Konzentration		
131	Die ruhenden Bälle	Die Bälle liegen in der Halle verstreut: Um die Bälle herumlaufen, sie überspringen, umkreisen ... <ul style="list-style-type: none"> • Zu zweit, in Gruppen (Schlange). • Sich auf Signal auf einen Ball setzen, sich in Balance halten, Liegestütz auf dem Ball machen etc. • Wer hat zuerst 20 (alle) Bälle mit dem Gesäß berührt? 	
Inhalt	Ausdauer		
Verhalten	Nicht immer am gleichen Ball!		

1.2.2 Bälle (andere Formen)

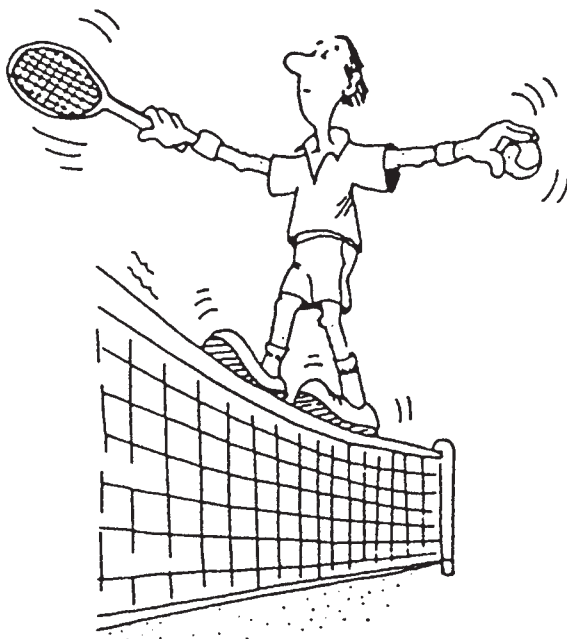
1 Laufen

Nr.	Name der Spielform Ziele/Akzente	Idee/Beschreibung	Hinweise/Organisation
132 Inhalt Verhalten	Pendellauf Schnelligkeit Jeder zählt ehrlich für sich selbst	Die (Medizin-)Bälle liegen in einer Hallenhälfte verteilt. Auf Pfiff Start von der anderen Seite, Pendellauf zu 8 verschiedenen Bällen (immer wieder zur Grundlinie zurück). Welcher Läufer ist zuerst fertig? <ul style="list-style-type: none"> Bei jedem Ball muss eine Zusatzübung ausgeführt werden (z. B. Liegestütz, Stretcsprung, Wechselhüpfen über den Ball ...). 	
133 Inhalt Verhalten	Ballwurf plus Zusatzaufgabe 1 Schnelligkeit Kraftausdauer Spiel fair!	Jeder läuft kreuz und quer durch die Halle und wirft dabei ständig einen (Medizin-)Ball beidhändig vor dem Körper hoch. Auf Pfiff wird der Ball auf den Boden gelegt. Jeder Spieler muss danach 3 verschiedene Bälle berühren (mit verschiedenen Körperteilen) und zu seinem Ball zurücklaufen. Wer ist zuletzt fertig?	
134 Inhalt Verhalten	Ballwurf plus Zusatzaufgabe 2 Schnelligkeit Kraftausdauer Eigene Formen suchen	<ul style="list-style-type: none"> Die Spieler müssen sich auf 3 verschiedene Bälle setzen. Die Spieler müssen über 3 Bällen eine Liegestütz machen. Die Spieler umrunden 3 Bälle. Die Spieler überhüpfen (beidbeinig, einbeinig, etc.) 3 Bälle. 	
135 Inhalt Verhalten	Glückstrefferlauf Ausdauer Zielwurf Ehrlich selber zählen	Jeder Spieler hat einen (Tennis-)Ball und absolviert eine abgesteckte Runde bzw. einen Parcour. Nach jeder gelaufenen Runde darf 1 x auf ein Ziel (z. B. in einen Korb) geworfen werden. Jede Runde und jeder Treffer zählt je 1 Punkt. Wer erzielt zuerst x Punkte? <ul style="list-style-type: none"> Wer hat zuerst so viele Punkte, wie er Jahre alt ist? Wer hat nach 5 Min. mehr Punkte? 	
136 Inhalt Verhalten	Hol-den-Ball Ausdauer Bewegung	Möglichst viele Bälle (oder andere Gegenstände, z. B. Bändchen) liegen hinter der Grundlinie. Die Klasse stellt sich paarweise auf der anderen Seite auf. Auf Pfiff holen beide abwechslungsweise jeweils einen Ball. Welches Paar holt am meisten Bälle?	

Keine Praxis ohne Theorie – keine Theorie ohne Praxis !



Konditionelle und koordinative Fähigkeiten sind gegenseitig voneinander abhängig.
Ohne ausreichende konditionelle Grundlagen können die koordinativen Fähigkeiten nicht optimal gefördert werden.
Beide gehören zusammen und sollten deshalb auch im Training immer wieder miteinander trainiert werden.



In diesem Kapitel wird das Schwergewicht auf die Schulung und Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten gelegt. Dabei ist es kaum möglich und auch wenig sinnvoll, einzelne koordinative Fähigkeiten völlig isoliert von anderen trainieren zu wollen. Wir haben versucht, Akzente (siehe INHALT) zu setzen.

In der Folge sollen die einzelnen koordinativen Fähigkeiten definiert werden:

Orientierungsfähigkeit

Diese Fähigkeit ermöglicht es, sich in der Vielfalt von Positionen und Bewegungen (Zeit, eigener Körper, Gegner, Mitspieler, Ball, Spielfeld) zu orientieren. Sie beinhaltet die Antizipationsfähigkeit.

Differenzierungsfähigkeit

Sie erlaubt es, die eintreffenden Sinnes-Informationen auf das Wichtigste zu überprüfen (differenzieren) und die eigene Bewegungsantwort entsprechend zu dosieren.

Gleichgewichtsfähigkeit

Das Gleichgewicht halten oder nach Positionsänderungen schnell wieder einnehmen zu können, ist von dieser Fähigkeit abhängig.

Rhythmisierungsfähigkeit


Damit ist das Vermögen gemeint, einen Bewegungsablauf rhythmisch zu gestalten oder einen vorgegebenen Rhythmus zu erfassen.


Reaktionsfähigkeit

Die wichtigsten Informationen schnell aufnehmen, um eine zweckmäßige Bewegungsantwort auszuführen.

In den folgenden Übungs- und Spielformen werden diese Begriffe verwendet unter „INHALT“. Dabei handelt es sich um Akzente, denn die einzelnen koordinativen Fähigkeiten lassen sich nicht scharf voneinander trennen. Sie sind gegenseitig sowie mit den konditionellen Fähigkeiten vernetzt.

10 Kleines ABC des Aufwärmens

Buchstabe	Absicht/Akzent	Didaktische Überlegungen und Konsequenzen	Leitidee
	<p>Anregung von Atmung, Herzrätigkeit, Blutzirkulation</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sofort alle in Bewegung setzen. • Einfache, evtl. zum Teil bekannte Formen. • Alle machen (gerne) mit. Also Wahl einer motivierenden (Lauf-)Form. • Anfänglich nicht zu intensive, schnelle Formen (alters- und trainingsabhangig). 	<p>Sport für <u>alle</u></p>
	<p>Anpassen an die Gegebenheiten</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wie kommen die Teilnehmer in die Stunde? Aufgeschlossen? Fröhlich? Verärgert? • Was war kurz vorher? (Z. B. eine Prüfung?) • Wie ist die Stimmung? (Z. B. 1. Morgenstunde) • Drängt sich eine kurzfristige Umstellung auf? 	<p>Den „Puls“ fühlen</p>
	<p>Animieren</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die ersten Worte, die ersten (Spiel-)Formen, die Art und Weise des Auftretens, der Blick, der Ton, die Sprache, die eigene Ausstrahlung usw. All dies entscheidet häufig über das (gute) Gelingen einer Sportstunde. • Es lohnt sich, immer wieder an diese Dinge zu denken, bzw. sich diesbezüglich zu bemuhlen. 	<p>Anfang gut – vieles gut</p>
	<p>Außentemperatur</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hohe Außentemperaturen verkürzen die Aufwärmzeit. • Regnerisches Wetter und Kälte verlängern das Einlaufen. • Zweckmäßige Kleidung gleicht klimatische Unterschiede etwas aus. • Besser zu warm als zu kalt angezogen. 	<p>Wetterkarte</p>

Buchstabe	Absicht/Akzent	Didaktische Überlegungen und Konsequenzen	Leitidee
	Beweglichkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Dehnen der großen Muskelgruppen, vor allem im Hinblick auf die nachfolgenden Belastungen. • Grundsatz: Erst nach dem Aufwärmen mit Dehnübungen beginnen. • Langsam und gefühlvoll dehnen. 	Langsam und gezielt dehnen
	Bezug zum Hauptteil	<ul style="list-style-type: none"> • Der „rote“ Faden sollte schon beim Aufwärmen spürbar und transparent werden. 	Wozu?
	Bekannte Formen	<ul style="list-style-type: none"> • Bedeutung der Regelmäßigkeit und der Wiederholung (Trainingseffekt) erwähnen. • Ohne (zu) lange Erklärungen sollte sofort begonnen werden. 	Altes in neuem Gewand
	Beidseitigkeit	<ul style="list-style-type: none"> • Alle Übungen, vor allem beim Aufwärmen, sollten links und rechts (sowohl mit den Händen wie mit den Füßen) ausgeführt werden. Dies wäre ein wesentlicher Beitrag zur Förderung der Koordinationsfähigkeit. 	Vielseitig heißt auch beidseitig!
	Bauchmuskeltraining	<ul style="list-style-type: none"> • Durch ihre Struktur (phasische Muskulatur) und zugleich durch die „Unterforderung“ im Alltag (wir sitzen zu viel), neigt die Bauchmuskulatur dazu, schwächer zu werden. Deshalb muss diese Muskelgruppe in jeder Sportstunde gezielt gefördert, d. h. trainiert werden. Dabei ist besonders darauf zu achten, dass nicht die Hüftbeuger, sondern wirklich gezielt die Bauchmuskulatur trainiert wird! 	Kein schlaffer Bauch