Koordinative Übungsformen – Ausdauer- und Schnelligkeitstraining

Allgemeiner Trainingstipp:
Jeder Trainer/Übungsleiter muss seinen eigenen Stil entwickeln, Situationen erkennen und darauf lernen zu reagieren. Seiner Phantasie im Abändern der einen oder anderen Übung oder des Umstellens eines Spieles sind keine Grenzen gesetzt.

Viel Spaß bei Eurer Umsetzung!

Erwärmung

Laufen mit verschiedenen Übungsformen (z. Bsp. mit Begrüßung, vorw., rückw., Hopserlauf vw. und rw., seitl. Springen, usw.)
Zur Kräftigung:

- Häschensprünge vw. und rw.
- Spinnengang
- Leguan
- Frosch
- Ente
- Eigene Ideen selbst mit einbringen

Kleine Spiele

McDonaldsspiel:

Die Kinder laufen durch die Halle. Beim Rufen verschiedener „McDonaldsbegrifffe" müssen sie verschiedene Aufgaben erfüllen.
Pommes: Die Schüler legen sich gestreckt auf den Boden.
Hamburger: Zwei Kinder müssen sich übereinander legen.
Cheeseburger: Drei Kinder müssen sich übereinander legen.
BigMac: Vier Kinder müssen sich übereinander legen.

Dazwischen immer wieder laufen; auch mit Variationen, z.B. rückwärts laufen, seitlich laufen, Hopserlauf, usw..

Kettenfangen:

Alle Mitspieler laufen kreuz und quer durch ein Spielfeld. Ein Fänger jagt die Läufer und versucht, diese abzuschlagen. Abgeschlagene Spieler fassen sich an der Hand und werden zu neuen Jägern, die immer längere Ketten von Abgeschlagenen bilden. Sind alle Läufer gefangen, ist das Spiel beendet. Variation: Nach vier gefangenen Spielern teilt sich die Kette in Zweiergruppen, die wieder weiterfangen und bei vier Spielern sich wieder teilen, usw. ..

Müllabfuhr:

In der Hallenmitte liegt eine Turnmatte (Mülltonne) . Zwei Kinder werden zu Müllmännern gemacht und stehen auf dieser Turnmatte. Die anderen Kinder laufen in der Halle umher. Bei Los laufen die beiden Müllmänner los, die anderen zu fangen. Ist jemand angeschlagen, so legt sich dieser auf den Boden und die beiden Müllmänner schleppen ihn (der eine an den Armen und der andere an den Beinen) auf die Matte (Mülltonne). Sind zwei Leute in der Mülltonne werden diese auch zu Müllmännern, bis alle gefangen sind.

Zeitfangen:

Die Kinder werden in zwei gleich große und starke Gruppen eingeteilt. Der eine Teil (die Fänger) setzen sich auf eine Bank, die andere verteilt sich in der Halle. Bei Los läuft der erste der Fänger an der Bank ab und versucht einen der anderen Gruppe abzuschlagen. Hat er einen erwischt, läuft er zurück zur Bank und der nächste der Fänger darf starten. Bis alle angeschlagen sind. Dann Wechsel der Gruppen. Welche Gruppe am wenigsten Zeit benötigt, hat gewonnen.
TIP: Die langsameren Schüler sollten am Anfang fangen und die schnelleren am Schluss!

Feuer- Wasser- Blitz

Die Schüler laufen durch die Halle bei Feuer müssen sie schnellstmöglich in eine Hallenecke laufen, bei Wasser müssen sie auf etwas draufspringen und bei Blitz sich schnell auf den Bauch legen.
Variation: die letzten scheiden aus, bis nur noch ein Schüler über ist.

Chinesische Mauer

Ein Fänger versucht beim Durchqueren der Halle möglichst viele Konkurrenten anzuschlagen. Diese müssen an der Stelle, an der sie angeschlagen wurden, stehen bleiben und dürfen dort den Fänger unterstützen. Gewonnen hat der. Der als letztes nicht gefangen ist.

Atomspiel

Die Schüler laufen durch die Halle. Der Lehrer ruft eine Zahl x und es müssen sich x Schüler zusammenfinden. Die Schüler, die übrig sind (oder auch wenn es zu lange dauert) müssen dann „als Art der Bestrafung" Liegestützen oder Hockstrecksprünge machen und anschließend wieder mitlaufen.

Würfelspiel

Jede Mannschaft hat einen Würfel. Es werden pro Mannschaft sechs Hütchen in einer Reihe aufgestellt (Abstand etwa 3m).
Der erste Schüler jeder Mannschaft würfelt. Würfelt er eine zwei läuft er zum zweiten Hütchen, kehrt um, hebt den Würfel auf und gibt diesen dem nächsten Schüler seiner Mannschaft (analog:
würfelt 1 läuft zum ersten Hütchen
würfelt 3 läuft zum dritten Hütchen
würfelt 4 läuft zum vierten Hütchen
würfelt 5 läuft zum fünften Hütchen
würfelt 6 läuft zum sechsten Hütchen).
Die Mannschaft, die zuerst über z. Bsp. 50 Punkte gesammelt hat, hat gewonnen.

Pferderennstaffel:

Ein Kind sitzt auf der Teppichfliese und wird von zwei anderen Kindern mit einem Gymnastikseil als Pferdchen gezogen.
Alternativ: Nur ein Kind zieht!
Der Sitzende wird von hinten geschoben.
Die Gruppe, die zuerst alle drei Personen gezogen hat, ist der Gewinner.

Buchstabenspiel:

Die Kinder laufen durch die Halle und müssen versuchen, den Buchstaben, den der Übungsleiter ruft, alleine, zu zweit oder zu dritt aus ihren Körpern zu formen.

Tag und Nacht

Zwei Mannschaften gleicher Anzahl stehen sich in der Mitte des Spielfeldes im Abstand von etwa 2m gegenüber. Eine Mannschaft ist die Tag-Mannschaft, die andere die Nacht-Mannschaft. Ruft der Spielleiter SCHWARZ, so muss die Nacht-Mannschaft vor der Tag-Mannschaft weglaufen.
Die Tag-Mannschaft muss die Nacht-Mannschaft vor einer gesetzten Ziellinie erreichen. Gefangene der Nachtmannschaft wechseln die Seiten und gehören jetzt zur Tag-Mannschaft.
Ziel ist es möglichst viele Teilnehmer der Gegner-Mannschaft zu fangen oder die Gegner-Mannschaft aufzulösen.

Schmetterlingsfangen:

Die Kinder verteilen sich paarweise in der Halle und setzen sich dort nebeneinander auf den Boden. Ein Kind wird zum Fänger bestimmt und einer muss weglaufen.
Setzt sich nun das weglaufende Kind neben einen auf dem Boden sitzenden Kind, so muss das neben diesem sitzende Kind schnell weglaufen und ist das gejagte Kind. Wird der Weglaufende vom Fänger erwischt, so wird der Weglaufende zum Fänger und umgekehrt.

Reaktionsspiel mit Stäben

Die Kinder stehen in einem Kreis. Jedes Kind hat einen Stab in der Hand. Bei einem Kommando lässt es den Stab gehen und greift nach dem Stab des Vordermannes.
Variation:
Bei einem Kommando vorwärts, bei einem anderen Kommando rückwärts.

Reifentransportspiel

Zwei Gruppen stehen je in einem Kreis. Die Teilnehmer reichen sich die Hände. Zwischen zwei Teilnehmer jeder Gruppe wird ein Reifen (2oder3 Reifen) installiert. Auf Kommando muss der Reifen von einem zum nächsten weiter gereicht werden, ohne dass der Kreis sich öffnet. Gewonnen hat die Gruppe, die als erstes eine Runde geschafft hat.

Rübenziehen:

Die Teilnehmer liegen in einem Kreis, rechts und links beim Nebenmann eingehakt. Ein Teilnehmer ist der Gärtner, der außen um den Kreis herum sich bewegt und versucht, einen im Kreis liegenden Teilnehmer (Rübe) herauszuziehen. Hat er eine Rübe herausgezogen, wird diese auch zum Gärtner.

Arbeiten mit der Zeitung:

Zeitungsrennen
Jeder Schüler bekommt einen Doppelbogen Zeitungspapier.
Dieser wird vor die Brust gehalten . Dann beginnen die Schüler zu laufen und nach fünf Metern müssen sie die Hände gehen lassen, dass die Zeitung nur durch den Luftwiderstand gehalten wird. Wer das geschafft hat, faltet seine Zeitung und versucht es wieder. Es wird so lange gefaltet, wie die Schüler in der Lage sind, mit der Zeitung ohne sie festzuhalten zu laufen.

Zeitungskooperationsspiel
Es gehen je zwei Schüler mit je einem Bogen Zeitungspapier zusammen. Gestartet wird an einer Linie. Die beiden Schüler stehen auf einem Bogen Zeitungspapier, der andere Bogen wird davor gelegt. Bei Los steigen beide Schüler auf den vorderen Bogen, nehmen den hinteren Bogen, legen ihn wieder vorne dran, steigen auf diesen usw.. Die beiden Schüler dürfen den Boden nicht berühren und sich nur auf den Zeitungsbögen fortbewegen. Welches Schülerpaar zuerst eine bestimmte Strecke gemeistert hat, ist das Siegerpaar.

Biathlonstaffel
Jeder Schüler knüllt seinen Zeitungspapier so zusammen, dass er es als Wurfgeschoss einsetzen kann. Die Schüler werden in Mannschaften eingeteilt, die sich je in einer Reihe aufstellen. Bei Los läuft der erste jeder Mannschaft so schnell wie möglich zu einer Markierung und versucht von dort sein Zeitungsbällchen in eine 5m entfernte Kiste hineinzutreffen.
Trifft er, darf er zurücklaufen und den nächsten abschlagen.
Trifft er nicht, muss er sein Bällchen aufheben, in die Kiste werfen und dann erst zurücklaufen und den nächsten abschlagen.
Gewonnen hat die Mannschaft, die, nachdem alle gelaufen sind, als erste wieder in der Reihe steht .

Beispiel einer Übungsstunde mit Brix, Bananenkartons

Materialien: 20 Blockx (= Schaumstoffquader)
20 Bananenkartons
Ziel: Rhythmusschulung

Erwärmung: Blockx und Bananenkisten werden in der ganzen Halle verteilt.
Die Schüler müssen sie
- umlaufen
- mit einem Fuß überspringen
- mit zwei Füssen überspringen
- Hopserlauf um sie machen
- Paarweise überlaufen

Hauptteil: Spiel:
Überlaufe in x Sekunden so viele Hindernisse wie möglich!
(Tip: 30 sec).
Jeder zählt wie viele er schafft! (Appell an die Ehrlichkeit)

Ein Aufbau –
viele verschiedene
Aufgaben

Aufbau der Bananenkartonbahnen
(Mögliche Abstände Orientierung am „Lehrerfuß“
1.-3.Karton 2 Füße
4.-6.Karton 3 Füße
7.-9.Karton 4 Füße
usw.

- Slalom
  um die Bananenkartons
  im Hopserlauf
  rückwärts
  seitlich, immer Gesicht zur Kiste
  Bananenkartons dabei überlaufen
- Überlaufen
  geradlinig
  mit verschiedenen Abständen
  (Tip: Aufbau von vier Bahnen und Einteilung in vier Gruppen.
  Jede Bahn andere Abständez.B. Bahn 1: 3m
  Bahn 2: 5m
  Bahn 3: 3m-4m-5m-6m-7m
  Bahn 4: 3m-6m-3m-6m-3m-6m).
- Staffel

Beispiel einer Übungsstunde mit Reifen

Materialien: 3 Würfel
30 Reifenen
18 Markierungshütchen

Ziel: Frequenzbetontes Laufen -
Vom Drucklauf zum Sprint

Erwärmung: Alle Reifen werden in der Halle verteilt.
Die Schüler laufen um die Reifen, bis der Übungsleiter ein Kommando gibt

z.B.
- rechter Fuß und linke Hand in den Reifen
- rechter Fuß, linke Hand und linkes Ohr
- die Nasenspitze
- nur das Gesäß
- linkes Knie und rechter Ellenbogen
- der Kopf (Scheitel)
- usw.

Hauptteil: Spiel:
Trete in x Sekunden in so viele Reifen wie möglich!
(Tipp: 30 sec).
Jeder zählt wie viele er schafft! (Appell an die Ehrlichkeit)

Reifenbahnen:

a) Reifen an Reifen
- jeder Reifen ein Kontakt
- jeder Reifen zwei Kontakte
- beidbeinig durchhüpfen
- einbeinig durchspringen (jeder Reifen zwei Kontakte, wer es schafft nur ein Kontakt mit links, dann mit rechts)

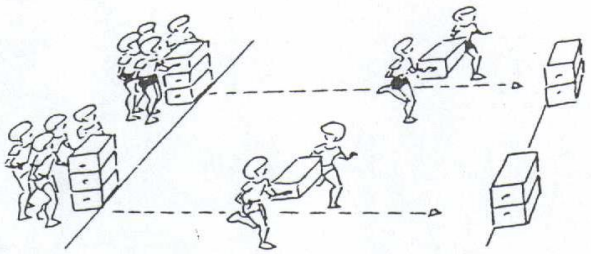
b) Reifen - 30 cm Abstand – Reifen
- durchlaufen und in die Lücken auch ein Kontakt
- ein Kontakt in jeden Reifen (durchlaufen)
- zwei Kontakte in jeden Reifen (durchlaufen)
- Slalom um die Reifen
- beidbeinig Hüpfen (Füße zusammen , Füße gegrätscht, mit Drehung, usw.)

c) Reifenbahnen mit wachsenden Abständen
Durchlaufen

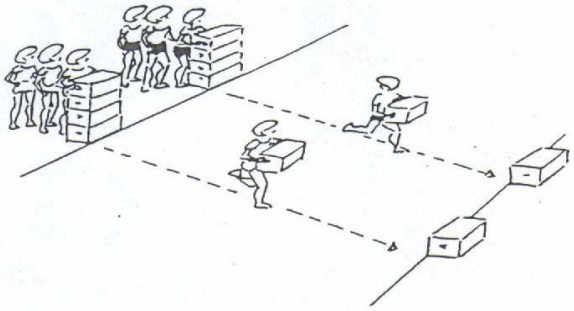
Staffel:
Verschiedene Variationen möglich.
Tipp:
Hinweg mit Reifenbahn – nach Wendepunkt – Sprint zurück und den nächsten Schüler abschlagen.

Weitere Ideen:

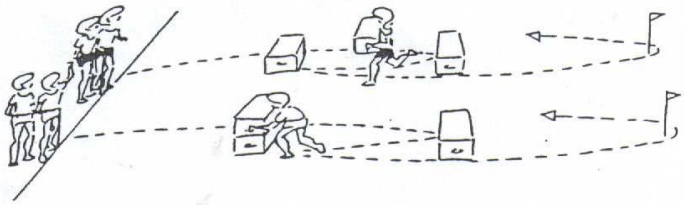
Partner-Tragestaffel: ein Karton wird von zwei Läufern getragen. Läufer 1 scheidet am Start aus, Läufer 3 steigt ein usw. Läufer 1 läuft dann mit dem letzten Läufer nochmals (Abb.55).



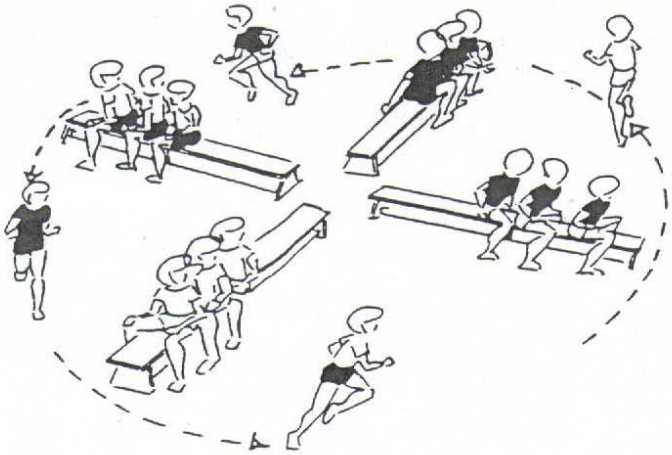
Bananenkarton-Aufbaustaffel: Jeder Teilnehmer trägt seinen Karton zu einem entfernten Mal. Wenn alle Kartonsgestapelt sind, wird der Stapel wieder abgebaut



Karton-Vertauschstaffel (Abb.56): In einiger Entfernung vom Start liegen zwei Kartons aufeinander, nach etwa fünf Metern nochmals einer. Läufer 1 startet zum ersten Stapel, nimmt den ersten Karton, legt ihn auf den fünf Meter entfernten, läuft dann um das Mal und wieder zum Start zurück. Läufer 2 läuft zuerst um das Mal, nimmt den vorher abgelegten Karton, legt ihn wieder auf den ersten und läuft dann zum Start zurück, wo er den nächsten Läufer abschlägt.

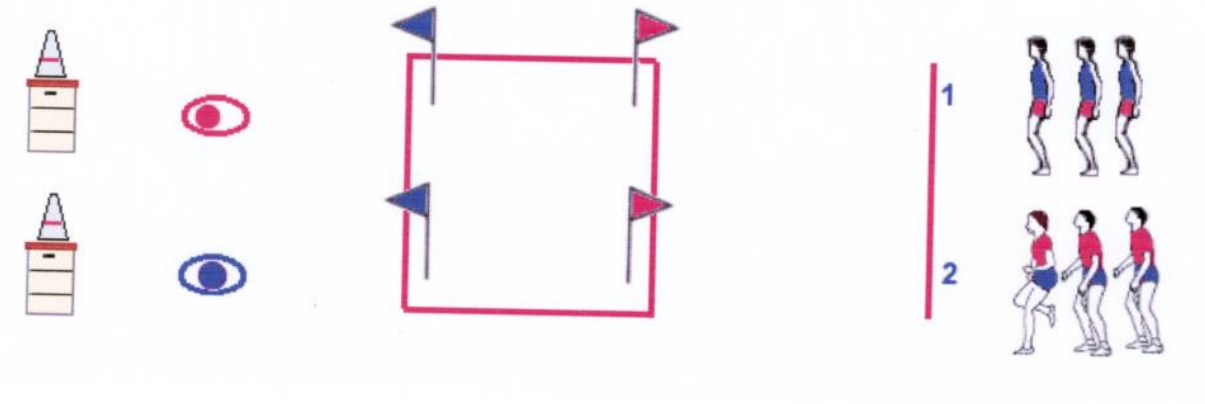


Viereckstaffel mit Langbänken



Die Spieler werden mit Zahlen nummeriert. Der erst Schüler auf jeder Bank hat die 1, der zweite die 2, der dritte die 3, usw..
Ruft der Lehrer z. Bsp. 2 müssen alle 2er eine Runde laufen und der Schüler, der zuerst wieder auf seinem Platz sitzt, hat gewonnen.

Biathlon:



Kasten Bälle Strafrunde Mannschaften

Der erste Läufer startet und läuft zu den Bällen. Er versucht mit fünf Bällen die fünf Hütchen abzuwerfen. Für jedes nicht abgeworfene Hütchen muss der Schüler eine Strafrunde laufen, bevor der nächste Schüler startet.
Wurfvariationen:
- im Stehen
- im Liegen
- im Knien
- rückwärts , usw..

<u>Werfen</u>

Jeder Schüler einen Tennisball:
(Rechtshänder)
- linker Fuß vorne -prelle den Ball auf den Boden, klatsche einmal (zweimal, dreimal,usw.) in die Hand und fang den Ball wieder auf.
- prelle den Ball auf den Boden ,dreh dich einmal im Kreis und fang den Ball wieder auf
- prelle den Ball auf den Boden, leg dich in Rückenlage (Bauchlage) auf den Boden und fang den Ball wieder auf

Jeder Schüler einen Gymnastikball
- Ball rollen
- Achten durch die Beine kreisen
- Dribbeln links / rechts

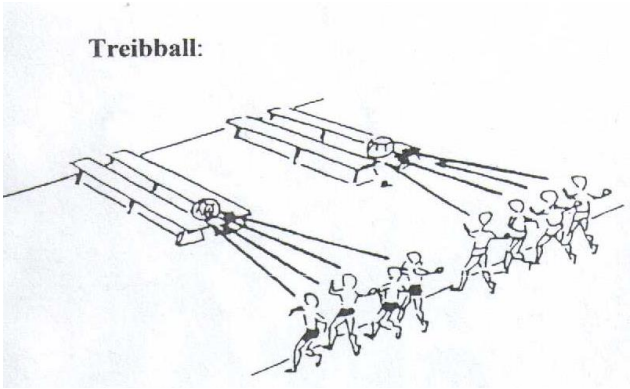
Partnerweise:
Ball übergeben - oben – unten
- linkks – recht > Ballgewöhnung

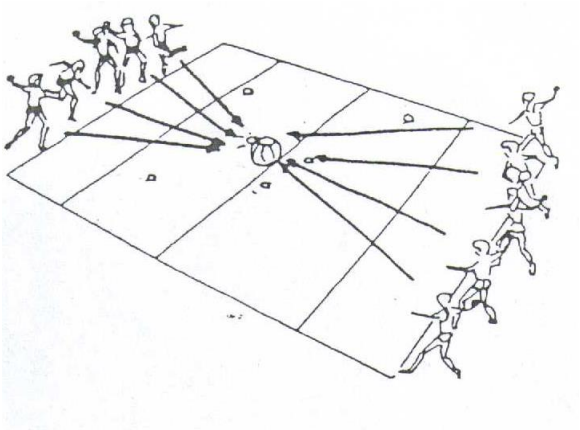
Kistenkönig:

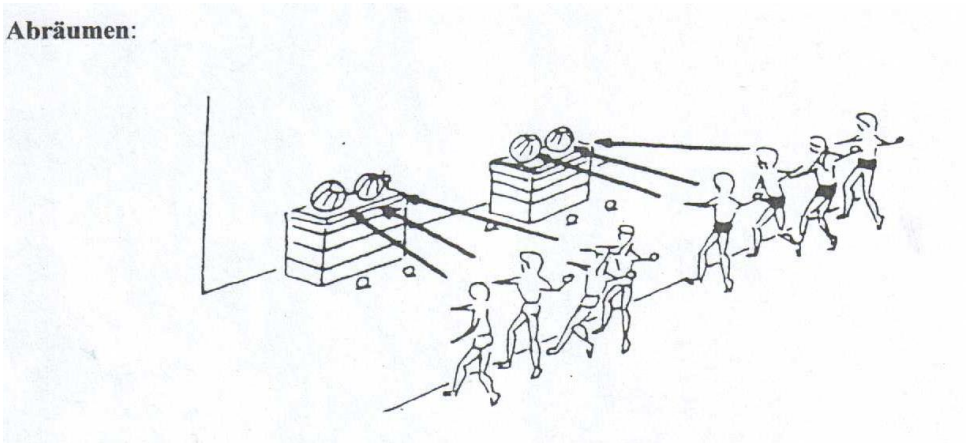
Zwei Mannschaften

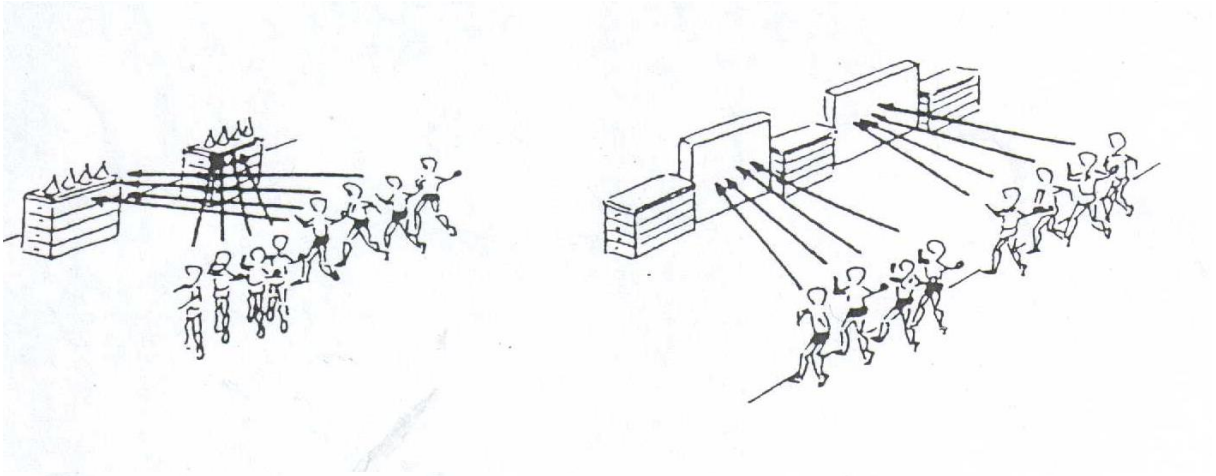
Ziel: Ein Team muss versuchen den Ball in den eigenen Reihen zu ihrem Torwart zu passen, der unter dem Korb der gegnerischen Mannschaft auf einer Kiste steht. Fängt dieser denn Ball, so hat die Mannschaft einen Punkt. Die gegnerische Mannschaft muss versuchen diesen Vorgang zu unterbinden.
Man kann das Spiel erweitern: z. Bsp. Muss der Torwart den Ball in den Korb werfen.

Treibball

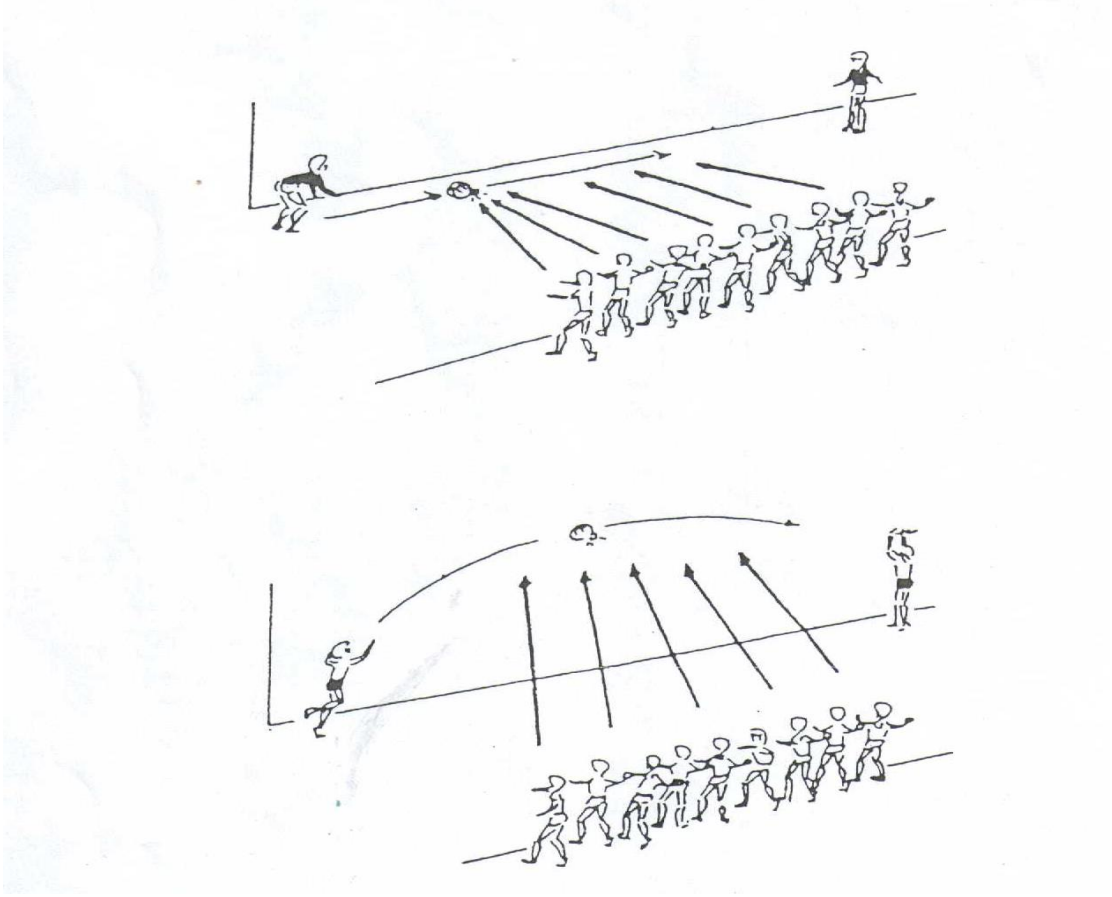








Andere Wurfspiele:



<u>Völkerball verkehrt:</u>

Zwei Mannschaften stehen um die Spielfelder. Beide bestimmen einen Spieler der ins Feld muss. Dieser muss von der gegnerischen Mannschaft abgeworfen werden. Wird er getroffen, darf der Spieler der geworfen hat ins Feld hinein.
Ist jemand erst im Feld und wird abgeworfen, bleibt er trotzdem im Feld.
Gewonnen hat die Mannschaft, die zuerst alle Spieler im Feld hat.
Alternative: Mit mehreren Bällen.

<u>Vorteil dieser Spielvariation</u>: die Schwächeren werden besser ins Spiel integriert.