

Training

Schnell wie Fanny

Wer schnell sein will, braucht nicht nur schnelle Beine. Dieses Training verbessert auch die Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit der Kinder.

Rahmenbedingungen




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

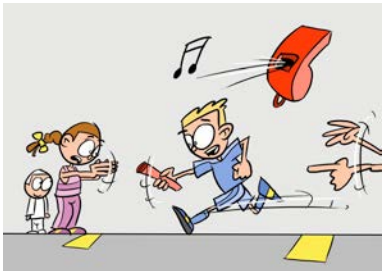

Lernziele


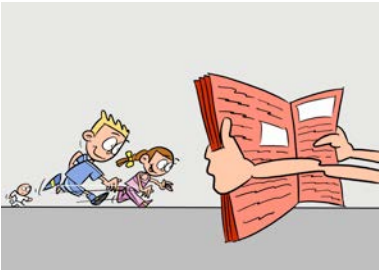
- Die Kinder können wiederkehrende Laufdistanzen maximal schnell laufen. Die Reaktion wird über verschiedene Wahrnehmungskanäle geschult.

Bemerkung: Die Distanz bei wiederkehrenden Läufen (z. B. Stafetten) soll bei Kindern dem Alter angepasst sein. (Faustregel gemäss Trainingshandbuch J+S-Kindersport Allround «5 Meter pro Altersjahr» maximal schnell laufen, Bsp. 5-Jährige = 25 Meter, 10-Jährige = 50 Meter). Das Verhältnis von Belastungs- und Pausendauer ist von 1:12 bis 1:20. Nach Möglichkeit soll diese Lektion im Freien durchgeführt werden. Anstelle von Zeitungen können für einzelne Übungen auch Stäbe verwendet werden.

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

	Int.	Thema/ Aufgabe / Übung	Organisation/ Skizze	Material
Einstieg/Aufwärmen	8'	2 Zeitungsspiel Jeder Schüler erhält eine Zeitungsseite und läuft so, dass diese durch den «Fahrtwind» an den Oberkörper gedrückt wird, ohne herunterzufallen. Dann wird die Zeitung 1 x, später 2 x oder 3 x gefaltet und die Geschwindigkeit erhöht, damit sie nicht herunterfällt.		Zeitung
	7'	1–2 Zeitungsfangis 2–3 Fänger haben eine Zeitung als Stab in der Hand. Wer mit der Zeitung berührt wird, macht Skipping an Ort, bis er von einem Mitspieler erlöst wird. Variationen <ul style="list-style-type: none"> Anfersen, Hampelmann,... 		Zeitung als Stab geformt Skipping
Hauptteil	10'	2–3 Reaktionsübungen 2er- Gruppen. <ul style="list-style-type: none"> Zeitung liegt vor A auf dem Boden. A hüpfte beidbeinig gemäss Anweisungen von B, B steht gegenüber und gibt mit Armen Hüpfrichtung an. A steht hinter B, welcher am Boden sitzt und lässt Zeitung fallen, B soll sie fangen. A steht hinter B und wirft Zeitung nach vorne. Sobald B die Zeitung sieht, startet er und holt die Zeitung so schnell wie möglich. dito, als Startsignal berührt A den Rücken von B. Variation <ul style="list-style-type: none"> Auch als Wettkampfformen durchführen! 		Zeitung als Ball zusammengedrückt

		Int.	Thema / Aufgabe / Übung	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	20'	4	<p>Stafetten</p> <p>Jeweils 2–3 Kinder stehen sich gegenüber (Distanz siehe Bemerkungen) welche Gruppe ist zuerst wieder am gleichen Ort:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeitung übergeben • Dito, Lehrer wirft Zeitungsknäuel auf, wenn er auf den Boden fällt ist Start • Dito, verschiedene Fortbewegungsarten: 1 Pfiff = vw, 2 Pfiße = rw, 3 Pfiße = sw, 4 Pfiße = Laufsprünge, Quak = Froschhüpfen • Eigene Ideen <p>Variation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je nach Übung können auch 2 Durchgänge gemacht werden! 		<p>Zeitungen zu Stäben geformt</p> <p>Pfeife</p>
		3	<p>Zeitungssprungparcours</p> <p>Mit Zeitungen diverse Sprungparcours legen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • vw beidbeinig über Zeitung springen • sw beidbeinig über Zeitung springen • einbeinig über Zeitung springen • dito anderes Bein • dito 2 × re, 2 × li • auf Zuruf von Leiter Bein wechseln • A gibt Sprungfolge vor, B macht sie nach. • Eigene Ideen <p>Wichtig: Die Übungen werden schnell ausgeführt. Präzision verlangen!</p>		<p>Zeitungen zu Stäben geformt</p>

		Int.	Thema/ Aufgabe/ Übung	Organisation/ Skizze	Material
Ausklang	10'	2	<p>Tag und Nacht</p> <p>A und B liegen sich gegenüber, dazwischen liegt eine Zeitung. Lehrer erzählt eine Geschichte mit Tag und Nacht. Wenn «Tag» ertönt, muss A eine Zeitung fassen und hinter die Grundlinie rennen, wenn «Nacht» kommt muss B die Zeitung fassen und hinter Grundlinie rennen ohne von A gefangen zu werden.</p> <p>Variation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verschiedene Ausgangspositionen 		<p>Zeitung Markierungskegel</p>
	5'	1-2	<p>Zeitungslesen</p> <p>Der Lehrer steht vorne und ist am Zeitung lesen. Die Kinder stehen in einem Abstand von ca. 50 m gegenüber und rennen nach vorne, wenn der Lehrer die Zeitung hinunter nimmt, müssen die Kinder stoppen. Wer noch am Laufen ist, muss wieder hinten starten.</p>		<p>Zeitung</p>