

Training

RadSPORT (16–20): Ausdauer/Kraft

Die Jugendlichen stärken in diesem Circuit die Beinmuskulatur und arbeiten an der Rumpfstabilität. Darüberhinaus wird die Ausdauer mit spezifischen Übungen verbessert.

Bedingungen

Dauer: 60 Minuten

Alter: 16–20 Jahre

Niveau: Fortgeschrittene und Könner

Umgebung: Sporthalle

Lernziele

- Verbesserung der Ausdauerfähigkeit mit Jugendlichen
- Kräftigung der Rumpfstabilität
- Stärkung der Beinmuskulatur

Intensität

- Hoch

Sicherheit

- Individuelle Belastungstoleranz berücksichtigen

Postenblatt

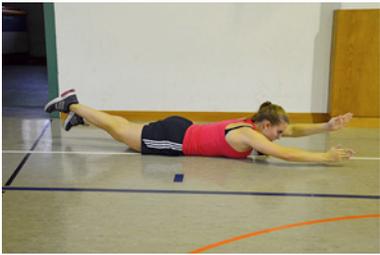
[Eine Datei mit sämtlichen Posten ist als pdf erhältlich.](#)

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	15'	Namensspiel mit Zeitung Eine Zeitung wird zu einem Schläger gerollt, allenfalls zusammengeklebt. Alle Sportler bis auf einen stehen in einem Kreis, eine Person steht in der Mitte des Kreises. Jemand aus dem Kreis beginnt und ruft einen Namen von jemandem der Gruppe. Die aufgerufene Person muss sofort einen anderen Namen rufen. Derjenige im Kreis versucht die aufgerufene Person mit der Zeitung zu treffen, bevor der aus dem stehenden Kreis einen Namen rufen kann. Trifft derjenige mit der Zeitung eine Person, bevor dieser einen anderen Namen rufen kann, muss der getroffene in den Kreis. Der Sportler, der vorher die Zeitung hatte, ruft nun einen neuen Namen etc.		Zeitung Kleber
		Pseudonym-Spiel mit der Zeitung Das gleiche Spiel wie oben, nur dass sich jeder einen Phantasienamen ausdenkt. Jeder teilt der Reihe nach seinen Namen mit, und die anderen versuchen sich diesen zu merken. Dies macht das Spiel wesentlich schwieriger, weil man sich die vielen unbekannt Namen merken muss und auch seinen eigenen Namen wieder erkennen muss.		Siehe oben
		Laufen mit Zuspiel mit Pseudonym Alle laufen kreuz und quer durch die Halle, einige haben einen Ball. Einer mit einem Ball ruft einen der vorher gewählten Pseudonym und spielt den Ball dann dieser Person zu.		Verschiedene Bälle oder Wurfgegenstände
Hauptteil	40'	Circuittraining: <ul style="list-style-type: none"> • Personen pro Posten: Es starten alle am Kraftposten an verschiedenen Stationen. Nachher verteilt es sich je nach Tempo der Teilnehmenden. Kraft-Stationen jeweils doppelt zur Verfügung stellen • Wiederholungen oder Dauer pro Übung: Kraft je nach Angabe auf der Karte • Pause: Keine, das Würfeln und Ball werfen ist die aktive Pause • Circuitwiederholungen: Ein Durchgang, bis die Zeit um ist, also 30 Minuten 		
		Circuit «Ausdauer/Kraft» aufstellen	Siehe Organisation in der Halle	Siehe unten

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	40'	<p>Laufstrecke</p> <p>Start: Jeder zieht eine Karte, bis alle Karten gezogen wurden. Dann werden die Karten abgelegt und jeder begibt sich auf seinen Kraftposten.</p> <p>Ablauf:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kraftübung nach vorgegebener Anzahl durchführen • Ball holen und Ziel treffen • Ev. Extraschleife: <ul style="list-style-type: none"> → Ziel getroffen: weiter zu den Würfeln → Ziel nicht getroffen: Den geworfenen Ball holen, mit dem Ball eine Ex-trarunde laufen und versuchen, nochmals zu treffen. So lange eine Ex-trarunde laufen, bis der Ball im Ziel ist. Sobald der Ball im Ziel gelandet ist, weiter zu den Würfeln • Würfeln und gewürfelte Zahl auf das eigene Blatt schreiben • Laufstrecke nach vorne joggen <ul style="list-style-type: none"> → In jedem Reifen zehn Tappings und in den nächsten Ring, bis alle Ringe durchlaufen sind → Auf der Langbankstrecke über die beiden umgedrehten Langbänke laufen → Auf der Einbeinstrecke jeweils abwechselungsweise drei Mal mit linkem Bein, drei Mal mit dem rechten Bein hüpfen → 20 Mal Springseilen → Hindernissprünge: Über vier Kastenmitelteile oder andere Hindernisse springen → Durch die Slalomstrecke laufen → 20 Mal über eine Linie hin- und herhüpfen → Laufstrecke zurück joggen • Eine Karte ziehen und die angezeigte Kraftübung in der vorgegebenen Anzahl durchführen • Ball holen und Ziel treffen • Etc. <p>Ende: Parcours wird nach 30 Minuten abgebrochen und jeder zählt seine Würfelzahlen auf dem Blatt zusammen. Sieger ist, wer am meisten Punkte hat.</p>	 	<p>Würfel Zettel und Stift pro Sportler 15 Kärtchen mit Nummern 1–15 Postenblatt</p>

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	40'	Posten 1: Barren durchhängeln (Schulterpartie) Mit den Armen einmal durch den Barren hängeln.		Barren
		Posten 2: Hocksprünge (Beinmuskulatur) Mit den Händen die Langbank halten und 20 Sprünge über die Langbank machen.		Langbank
		Posten 3: Seitliche Sprünge (Beinmuskulatur) Seitlich auf ein Kastenoberteil springen und wieder runter ohne Unterbruch. 20 Mal hochspringen.		Kastenoberteil
		Posten 4: Umgekehrte Liegestütze (Oberarme und Schulterpartie) Verkehrt auf zwei Kastenoberteilen oder einer Langbank 30 umgekehrte Liegestützen machen.		Zwei Kastenoberteile oder Langbank

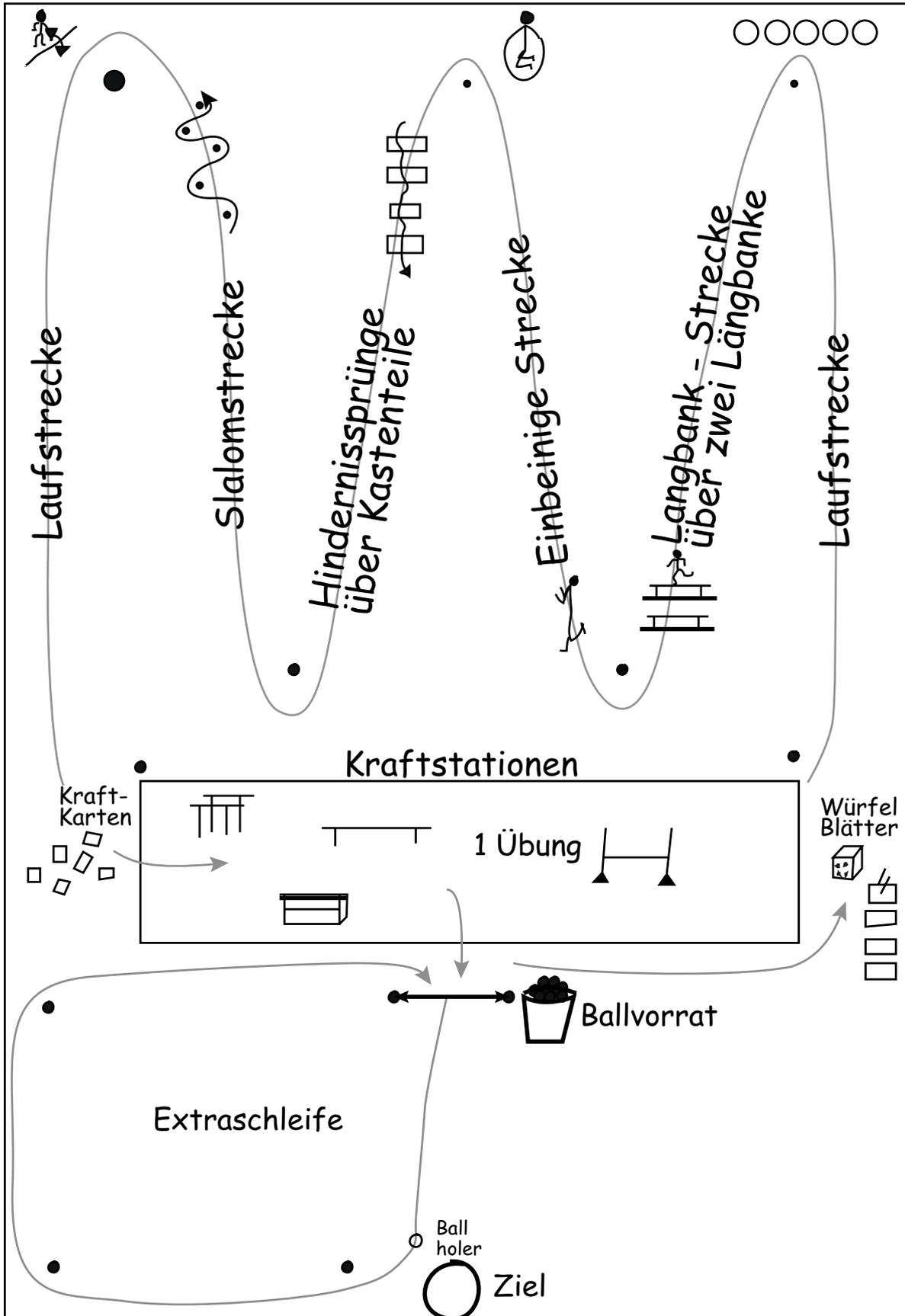
		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	40'	Posten 5: Bauchmuskel (Bauchmuskulatur) 30 Situps machen.		
		Posten 6: Rumpfspannung Abwechselnd Beine heben und so 50 Schritte machen.		
		Posten 7: Hantelübung (Schulterpartie) Arme im rechten Winkel nach oben halten. Zwei Hanteln in den Händen, die Arme vor das Gesicht halten und nach hinten drücken. 30 Wiederholungen.		2–4 Hanteln oder gefüllte Wasserflaschen
		Posten 8: Vorrollen, Liegestütz, Zurückrollen (Rumpfspannung der Arm- und Schulterpartie) Mit dem Bauch auf dem Swissball nach vorne rollen, so dass nur noch die Schienbeine auf dem Ball sind, 1 Liegestütz machen, wieder zurückrollen. Fünf Mal wiederholen.		1–2 Swissball

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	40'	Posten 9: Paddeln (Rumpfmuskulatur) Auf dem Bauch liegen, Arme und Beine vom Boden heben, mit Armen und Beinen 30 Sekunden in der Luft paddeln.		
		Posten 10: Hürdensprung (Beinmuskulatur) Ohne Unterbruch seitlich 20 Sprünge über die Hürde und zurück.		Hürde oder anderes Hindernis
		Posten 11: Stern (Rumpfmuskulatur) Seitlich auf einen Arm gestützt, ein Bein und einen Arm abspreizen. Spannung 30 Sekunden halten.		
		Posten 12: Seitliche Stütze auf dem Ball (Rumpfmuskulatur) Seitlich auf einen Ball stützen und Spannung 30 Sekunden halten.		Ball

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	40'	<p>Posten 13: Körperspannung (Rumpfmuskulatur) Auf dem Rücken liegend, Füsse auf einem Gymnastikball und Körper spannen 20 Mal das Knie zum Kinn ziehen. Das Gesäss ist in der Luft.</p>		Ball
		<p>Posten 14: Körperspannung (Rumpfmuskulatur) Füsse auf einem Gymnastikball und Knie abwechselungsweise 20 Mal zum Kinn ziehen.</p>		Ball
		<p>Posten 15: Brückenspannung (Rumpfmuskulatur) Auf die Arme aufgestützt, Gesicht nach oben, 30 Sekunden die Spannung halten.</p>		
		Material aufräumen		
Ausklang	5'	<p>Auslaufen Nochmaliges lockeres Joggen durch die Halle und den Ball jemandem zuwerfen mit zuvor gewähltem Pseudonym. Siehe Einstieg, 3. Spiel.</p>		Verschiedene Bälle oder Wurfgegenstände

Autorin: Daniela Keller, J+S-Fachleiterin Radsport

Radsport (16–20): Organisation in der Halle für den Circuit «Ausdauer/Kraft»



Radspport (16–20): Postenblatt für das Circuit «Ausdauer/Kraft»

<p>Posten 1</p>  <p>1 Mal durch den Barren hangeln</p>	<p>Posten 2</p>  <p>20 Mal Sprünge über die Bank</p>	<p>Posten 3</p>  <p>20 Mal hochspringen</p>
<p>Posten 4</p>  <p>30 Liegestützen umgekehrt</p>	<p>Posten 5</p>  <p>30 Situps</p>	<p>Posten 6</p>  <p>50 Schritte laufen</p>
<p>Posten 7</p>  <p>30 Mal Arme öffnen und schliessen</p>	<p>Posten 8</p>  <p>5 Mal vor, Liegestütz, zurück</p>	<p>Posten 9</p>  <p>30 Sekunden paddeln</p>
<p>Posten 10</p>  <p>20 Sprünge über Hürde</p>	<p>Posten 11</p>  <p>Stern 30 Sekunden</p>	<p>Posten 12</p>  <p>Seitl. Stütze 30 Sekunden</p>
<p>Posten 13</p>  <p>20 Mal Knie zum Kinn ziehen</p>	<p>Posten 14</p>  <p>20 Mal Knie zum Kinn ziehen</p>	<p>Posten 15</p>  <p>Stütze 30 Sekunden halten</p>