

Training

Von links nach rechts

Für dieses Off-Snow-Training braucht es ein Minimum an Material. Trainiert werden die unterschiedlichen Formen der Fortbewegung. Der Fokus liegt auf Rhythmuswechsel, Gewichtsverlagerung und Reaktion.

Rahmenbedingungen

- Dauer: 90 Minuten
- Alter: 9–12 Jahre
- Niveaustufe: Fortgeschrittene
- Lernstufe: Anwenden

Lernziel

- Fortbewegungsarten variieren

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	10'	Safari Die Kinder ahmen während der Fortbewegung verschiedene Tiere nach, die der Trainer zuvor nennt. Beispiele: Elefanten, Löwen, Affen, Krokodile, Giraffen, Leoparden.	Auf begrenztem Feld (z. B. 10×10 Meter)	4 Kegel
	15'	Ball hinter die Linie Zwei Teams bilden. Jedes Team versucht, den Ball hinter die Linie der gegnerischen Mannschaft zu bringen. Es ist nicht erlaubt, mit den Ball in den Händen zu laufen.	Regeln klar fixieren (Fortbewegung, Zeit, Distanz)	4 Kegel 1 Ball Spielbänder
Hauptteil	20'	Skilanglauf ohne Ski Die Kinder bewegen sich – auf einer Linie oder frei – und wenden den Schritt an, der von der Leiterperson zuvor genannt wurde: abwechselnd mit Händen auf dem Rücken, abwechselnd normal, langsamer Einschritt, Einschritt gesprungen, 2–1 links, 2–1 rechts, etc. Variation Sprungseil (stellt einen Ski dar) der Länge nach vor sich hinlegen. Vorgängig beschriebene Schritte auf dieser Unterlage durchführen und dabei die Stabilisation nach jedem Schritt gewährleisten.		1 Sprungseil pro Kind
	15'	Reaktion Ohne Ski. Auf akustisches oder visuelles Signal wechseln die Kinder die Belastung des Fusses möglichst schnell. Variation Wie oben, zusätzlich die Grundposition möglichst schnell auf einem Sprungseil stabilisieren.		1 Sprungseil pro Kind
	10'	Wettbewerb Die Kinder bewegen sich auf Bodenmarkierungen oder auf ausgelegten Sprungseilen in der ganzen Halle fort. Bei jedem «Stop!» der Leiterperson müssen sie die vereinbarte Position einnehmen und stabilisieren. Die Leiterperson erwähnt die Kinder, welche nach dem Signal nicht stillstanden.		Sprungseile
Ausklang	12'	Füsse und Hände Zu zweit. Die Kinder bewegen sich gemäss Vorgaben und möglichst schnell von Punkt A zu Punkt B. Die Leiterperson bestimmt die Körperpartien, welche die Kinder während der Fortbewegung den Boden berühren müssen. Beispiele: Vier Füsse und vier Hände, drei Füsse und zwei Hände, etc.	Strecke nicht zu lange (ca. 10 Meter insgesamt für Hin- und Rückweg)	Kegel
	8'	Stille Safari Ein Kind übernimmt die Rolle der Leiterperson und bestimmt ganz leise das Tier, das von den anderen jeweils nachgeahmt werden muss. Das Spiel verläuft ganz leise und langsam.	Die Rolle der Leiterperson dem ruhigsten Kind überlassen.	