

Mutig und stark

Die Spiel- und Übungsformen des «3mal3» im Detail Trainingsschwerpunkt 2: Vielseitigkeit erleben

Die drei folgenden Themenbereiche sollen während des Trainings durch möglichst viele ergänzende Bewegungsgrundformen abgedeckt werden:

1. Mutig + stark

beinhaltet Formen zur Stärkung der Physis (kämpfen, raufen, stürzen) und der Psyche (kooperieren, Emotionen regulieren).

2. Rhythmisch + geschickt

umfasst körperliche Ausdrucksformen (Tiere imitieren), das rhythmische Seilspringen und den geschickten Umgang mit Bällen (Ballkünstler).

3. Flink + wendig

beinhaltet Aufgaben zur Schulung des Gleichgewichts (balancieren, hüpfen auf einem Bein), Fangspiele (orientieren im Raum, reagieren) und einen Hindernisparcours (klettern, hangeln, schwingen, drehen, rollen, laufen, springen).



Möglichst viele ergänzende Bewegungsgrundformen sollen die drei Themenbereiche «Mutig und stark», «Rhythmisch und geschickt», «Flink und wendig» abdecken.

Themenbereich 1: Mutig + stark

Mutig + stark

Schwierige Aufgaben lösen

Die Kinder verbessern in dieser Übung seine Körperwahrnehmung, den Umgang mit Körperkontakt und die Kooperation mit anderen Kindern.

Durchführung:

Laura und Simon klemmen einen Ball zwischen ihre Bäuche und absolvieren den Parcours, ohne dass der Ball herunterfällt und sie den Ball mit den Händen berühren. Nun binden sie je einen Fuss zusammen und absolvieren den Parcours auf drei Beinen.

Schaffen sie das auch als Schubkarren (ohne Ball)?

Variationen:

- Andere Gegenstände transportieren: Ballon, Stab etc.
- In der Halle: als Pferd und Kutscher (sitzt oder steht auf Teppichfliese).
- Simon verbindet seine Augen mit einem Überziehleibchen. Laura führt ihn durch den Parcours: an der Hand, an einem Seil, dirigierend mit Worten.

Fokus:

Setzen die Kinder die Vorgaben um?

Material:

Markierungsteller, Bälle etc.



Kategorie

G



- Laufen, Springen
- Balancieren
- Rollen, Drehen
- Klettern, Stützen
- Schaukeln, Schwingen
- Rhythmisieren, Tanzen
- Werfen, Fangen
- Kämpfen, Raufen
- Rutschen, Gleiten
- Weitere Formen

Mutig und stark

Mutig + stark

Kämpfen und Raufen

Die Kinder stärken während dieser Übung ihren gesamten Körper, lernen Regeln einzuhalten und ihre Emotionen zu regulieren.



Kategorie

F

Durchführung:

Laura und Simon sind in der Liegestützposition und begrüßen sich, dann gehts los: Simon versucht, Lauras Hand zu berühren, Laura jene von Simon. Nach einer halben Minute ist Schluss. Wer landete mehr Treffer?

Regeln:

- Was weh tut, ist nicht erlaubt!
- Ruft ein Kind «Stoppl», müssen alle Griffe sofort losgelassen werden.
- Vor dem Kampf begrüßen sich die Kämpfer. Nach dem Kampf gratuliert der Verlierer dem Sieger, und der Sieger dankt dem Verlierer für den fairen Kampf.
- Uhren, Schmuck o. Ä. ausziehen.

- Freier Sturzraum ausserhalb der Kampfzone.

Variationen:

- Laura und Simon stehen sich gegenüber und halten sich fest. Zwischen ihnen ist eine Pfütze (mit Seil eine Pfütze markieren). Wer kann den anderen in die Pfütze ziehen? Wer kann den anderen in die Pfütze ziehen?
- Simon kauert am Boden und hält die goldene Kugel fest. Kann Laura ihm die Kugel wegnehmen?

Hinweis:

Bemerkung: Partner durch Rotation häufig wechseln. Z. B. als Turnierform durchführen. Mit Springseilen oder dünnen Matten Kampfzone markieren.



- Laufen, Springen
- Balancieren
- Rollen, Drehen
- Klettern, Stützen
- Schaukeln, Schwingen
- Rhythmisieren, Tanzen
- Werfen, Fangen
- Kämpfen, Raufen
- Rutschen, Gleiten
- Weitere Formen

Fokus:

- Setzen die Kinder die Vorgaben um?
- Kämpfen die Kinder fair?
- Sind die Kämpfe ausgeglichen?

Material:

Markierungsteller oder Seile, Bälle, evtl. dünne Matten (Halle)

Mutig + stark

Spiele wie Krebse und Spinnen

Die Kinder stärken in dieser Übung spielerisch ihre Arme, Beine und den Rumpf.



Kategorie

E

Durchführung:

Laura und Simon spielen gegen Erdan und Milla. Als Krebse bewegen sie sich auf allen Vieren rücklings fort. Laura und Simon versuchen, den Ball mit den Füßen hinter die Torlinie von Erdan und Milla zu spielen.

Hinweis:

Bemerkung: Das Spiel ist anstrengend. Genügend Pausen zulassen. Evtl. als Turnierform durchführen.

Variationen:

- Wie Spinnen auf allen Vieren bäuchlings bewegen und den Ball nur mit den Händen spielen.
- Auf Tore spielen.
- 1. Halbzeit als Krebse, 2. Halbzeit als Spinnen.
- Auf Signal (akustisch oder visuell) die Rollen wechseln.



- Laufen, Springen
- Balancieren
- Rollen, Drehen
- Klettern, Stützen
- Schaukeln, Schwingen
- Rhythmisieren, Tanzen
- Werfen, Fangen
- Kämpfen, Raufen
- Rutschen, Gleiten
- Weitere Formen

Fokus:

- Setzen die Kinder die Vorgaben um?
- Ist das Spiel spannend? Evtl. Torgrösse anpassen.

Material:

Markierungsteller, Tore, Bälle, Überziehleichen

Rhythmisch und geschickt

Die Spiel- und Übungsformen des «3mal3» im Detail Trainingsschwerpunkt 2: Vielseitigkeit erleben



Themenbereich 2: Rhythmisch + geschickt

Rhythmisch + geschickt

Bewegen wie die Tiere

Die Kinder imitieren während dieser Übung verschiedene Tiere und bewegen sich entsprechend fort.

Durchführung:

Simon ist der König der Tiere. Er steht mit geschlossenen Augen und vom Spielfeld abgewendet da. Der König will, dass sich alle wie Schlangen bewegen. Laura wartet an der Startlinie, bis ihr Simon den Rücken zudreht. Dann kriecht sie leise wie eine Schlange auf ihn zu. Simon ruft laut: «1, 2, 3, 4, Ich bin der König der Tiere!» Sobald Simon fertig gesprochen hat, muss Laura erstarren. Nach dem Wort «Tiere» dreht sich Simon um und benennt alle Schlangen, die sich noch bewegen. Diese müssen zur Startlinie zurück. Laura schafft es als Erste, Simon zu berühren. Nun darf sie bestimmen, welche Tiere sich ihr annähern dürfen.

Variationen:

Mit Musik Tiere imitieren (siehe Lehrmittel «J+S-Kindersport»: CDs «Musik und Bewegung», «Bewegungsspiele für Kids» und «Bewegungsimitationen für Kids»).



- | | |
|------------------------|-------------------------|
| ■ Laufen, Springen | ■ Rhythmisieren, Tanzen |
| ■ Balancieren | ■ Werfen, Fangen |
| ■ Rollen, Drehen | ■ Kämpfen, Rauten |
| ■ Klettern, Stützen | ■ Rutschen, Gleiten |
| ■ Schaukeln, Schwingen | ■ Weitere Formen |

Fokus:

- Setzen die Kinder die Vorgaben um?
- Ist das Spiel spannend?

Rhythmisch und geschickt

Rhythmisch + geschickt

Ballkünstler

Die Kinder trainieren in dieser Übung selbstständig neue Kunststücke mit dem Ball.



Kategorie

F

Durchführung:

- 10-mal den Ball hochwerfen und fangen.
- 9-mal den Ball hochwerfen, mit beiden Händen den Boden berühren und den Ball stehend fangen.
- 8-mal den Ball einhändig hochwerfen und einhändig fangen (4-mal links, 4-mal rechts).
- 7-mal den Ball hochwerfen, sich umdrehen und ihn fangen.
- 6-mal den Ball hochwerfen, ihn mit dem Kopf spielen und dann fangen.
- 5-mal den Ball mit den Händen hochwerfen und hinter dem Rücken fangen.
- 4-mal den Ball in die Luft kicken (2-mal links und 2-mal rechts) und ihn mit beiden Händen fangen, bevor er den Boden berührt.
- 3-mal den Ball vom Boden hochspielen (ohne die Hände zu gebrauchen) und ihn fangen.

- 2-mal den Ball mit den Händen hochwerfen, hinter dem Rücken fangen, ihn wieder nach vorne werfen und vorne fangen.
- 1-mal den Ball hochwerfen, absetzen und ihn stehend fangen.

Wenn Simon an der Reihe ist, darf er dem Trainer eine Aufgabe vorzeigen.

Variationen:

- Kinder kreieren eigenes 10er-Spiel.
- Ball darf jeweils 1- oder 2-mal auf dem Boden aufprallen.

Hinweis:

10er-Spiel ausdrucken und ins Training mitbringen.



- Laufen, Springen
- Balancieren
- Rollen, Drehen
- Klettern, Stützen
- Schaukeln, Schwingen
- Rhythmisieren, Tanzen
- Werfen, Fangen
- Kämpfen, Raufen
- Rutschen, Gleiten
- Weitere Formen

Fokus:

- Sind die Aufgaben dem Können der Kinder angepasst?

Material:

1 Ball für jedes Kind

Rhythmisch + geschickt

Seilspringen

Die Kinder trainieren in dieser Übung den Grundsprung, verbessern ihre Kondition und Koordination.



Kategorie

E

Durchführung:

Simon übt den Grundsprung. Er hält das Seil an den Enden fest und stellt sich vor das Seil. Nun schwingt er es über den Kopf nach vorne, springt darüber und schwingt und springt und schwingt und springt ...
Laura springt mit Zwischenhup, Thomas übt den Humpelmann, Milia probiert den Galopp, Erdan springt wie ein Storch auf einem Bein, Alja schwingt das Seil rückwärts, und Luis überkreuzt die Arme.
Ein Wettlauf zum Schluss: Laura, Simon und Erdan springen mit dem Seil um die aufgestellten Tore. Welches Dreierteam schafft dies ohne Fehler? Wer am schnellsten?

Variationen:

- Im nächsten Training dürfen die Kinder ihre Tricks den anderen vorzeigen und mit ihnen üben.
- Auf harter Unterlage zu springen, ist einfacher als auf dem Rasen.
- Seilspringen als 10erli einführen.
- Springen mit dem langen Seil (mehrere Seile miteinander verknoten).

Hinweis:

Springseile (ohne Griffe) können im Fußballtraining vielseitig eingesetzt werden.



- Laufen, Springen
- Balancieren
- Rollen, Drehen
- Klettern, Stützen
- Schaukeln, Schwingen
- Rhythmisieren, Tanzen
- Werfen, Fangen
- Kämpfen, Raufen
- Rutschen, Gleiten
- Weitere Formen

Fokus:

- Sind die Aufgaben dem Können der Kinder angepasst?

Material:

Springseile

Flink und wendig

Die Spiel- und Übungsformen des «3mal3» im Detail Trainingsschwerpunkt 2: Vielseitigkeit erleben



Themenbereich 3: Flink + wendig

Flink + wendig

Hüpfen und balancieren

In dieser Übung führen die Kinder zahlreiche Hüpfformen aus und balancieren über Seile.

Durchführung:

Laura und Simon befinden sich in ihrem «Haus». Alle Bälle und Hütchen sind im Farbenland ausgelegt. Nun versucht Laura, auf einem Bein hüpfend einen Ball zu holen.

Sie nimmt den Ball in die Hände und hüpfert auf dem anderen Bein zurück. Simon holt sich einen farbigen Markierungsteiler. Dabei muss er aber beidbeinig hüpfen. Schaffen sie den Weg hin und zurück?

Wächterspiel:

Simon wird zum Wächter bestimmt. Er versucht, Laura und die anderen Kinder daran zu hindern, einen farbigen Markierungsteiler oder einen Ball aus dem Farbenland zu stehlen.

In Sicherheit sind die Kinder zu Hause und bei den Gegenständen im Farbenland. Wer unterwegs erwisch wird, legt den Markierungsteiler oder den Ball zurück und balanciert über die Seile zurück zum Haus. Und versucht es noch einmal ...

Variationen:

- Laura und Simon erfinden noch weitere Hüpf- und Springformen. Für jede Hütchenfarbe bestimmen sie eine andere Hüpfform.
- Es werden mehrere Wächter bestimmt.
- Simon muss als Wächter ebenfalls hüpfen.
- Wenn Laura erwisch wird, bleibt sie in Grätschstellung stehen. Sie wird erlöst, indem ein anderes Kind durch ihre Grätsche kriecht.

Fokus:

- Setzen die Kinder die Vorgaben um?
- Ist das Spiel spannend?

Material:

Markierungsteiler, Springseile, Bälle



- | | |
|------------------------|-------------------------|
| ■ Laufen, Springen | ■ Rhythmisieren, Tanzen |
| ■ Balancieren | ■ Werfen, Fangen |
| ■ Rollen, Drehen | ■ Kämpfen, Raufen |
| ■ Klettern, Stützen | ■ Rutschen, Gleiten |
| ■ Schaukeln, Schwingen | ■ Weitere Formen |

Flink und wendig

Flink + wendig

Fangspiele

Die Kinder müssen sich während dieses Spiels ständig neu orientieren und verbessern spielerisch ihre Kondition.

Durchführung:

Im Hühnerstall: Stolz präsentieren Laura und die anderen Kinder ihren Federschmuck (Überziehleibchen hinten in Hose gesteckt) und laufen durch den Stall (Viereck).

Thomas, Ailja und Milla sind Füchse und stehen vor dem Stall. Plötzlich kommt Thomas in den Stall und versucht, einem Huhn den Federschmuck wegzunehmen. Gelingt ihm dies, darf er sich mit den fremden Federn schmücken und verwandelt sich in ein Huhn. Sofort schreckt Ailja als nächster Fuchs die Hühner auf. Simon verliert seinen Federschmuck an Ailja und muss den Stall verlassen. Er wird bald als Fuchs wiederkommen.

Variationen:

- Stall mit Hindernis in der Mitte.
- Hühner rollen einen Ball. Füchse versuchen, einen Ball zu erobern.
- Hühner prellen einen Ball.
- Hühner führen einen Ball am Fuss.

Hinweis:

Feldgrösse ca. 15 x 15 Meter.
Führen die Hühner einen Ball, muss das Feld grösser sein.

Fokus:

- Ist das Spiel spannend?
- Spielen die Kinder fair?

Material:

Markierungsteller, Überziehleibchen, kleine Tore als Hindernisse, evtl. Bälle



Kategorie

F



- Laufen, Springen
- Balancieren
- Rollen, Drehen
- Klettern, Stützen
- Schaukeln, Schwingen
- Rhythmisieren, Tanzen
- Werfen, Fangen
- Kämpfen, Raufen
- Rutschen, Gleiten
- Weitere Formen

Flink + wendig

Hindernisparcours

Die Kinder erweitern ihr Bewegungsrepertoire, indem sie verschiedene Geschicklichkeitsübungen absolvieren.

Durchführung:

Simon springt über die erste Hürde und kriecht unter der zweiten durch. Er balanciert mit geschlossenen Augen das ausgelegte Seil entlang. Hat er das geschafft, macht er einen Purzelbaum, rennt weiter durch die Leiter (ein Fuss in jedes Feld) und springt einbeinig von Hütchen zu Hütchen, wobei er bei jedem Hütchen auf einem Bein erstarrt (er zählt bis fünf). Mit einem Purzelbaum rückwärts rollt er ins Ziel.

Hinweis:

Die Kinder sollen den Parcours zunächst selber ausprobieren und eigene Bewegungsvorgaben entwickeln. In einer nächsten Phase kann die Qualität der Ausführung (Wer schafft ...?) und in einer letzten Phase die Geschwindigkeit

(Wer ist zuerst?) im Fokus stehen. Geht es um die Geschwindigkeit, muss der Parcours einfach und sicher sein (ohne Sprunggeräte).

Variationen:

- Laura und Simon dürfen mit den Geräten (ohne Sprunggeräte – Sicherheit) in der Sporthalle einen Parcours kreieren. Alle Kinder versuchen, ohne Fehler durch den Parcours zu gelangen.
- Sie starten gleichzeitig auf zwei identischen Hindernisparcours. Wer erreicht das Ziel zuerst?
- Rad anstatt Purzelbaum, über Langbank balancieren, drei Bodenkontakte in jedem Feld der Leiter.
- Einzelne Teile des Parcours rückwärts absolvieren.

Fokus:

- Setzen die Kinder die Vorgaben um?
- Ist das Spiel spannend? Evtl. Torgrösse anpassen.

Material:

Markierungsteller, Tore, Bälle, Überziehleibchen



Kategorie

E



- Laufen, Springen
- Balancieren
- Rollen, Drehen
- Klettern, Stützen
- Schaukeln, Schwingen
- Rhythmisieren, Tanzen
- Werfen, Fangen
- Kämpfen, Raufen
- Rutschen, Gleiten
- Weitere Formen