

Circuit Mix L3a

Kondition und Koordination festigen

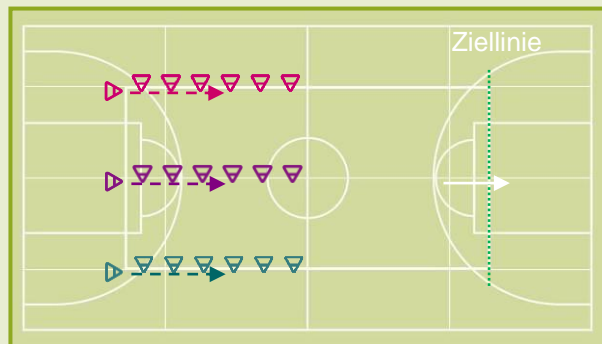
Ziele: - Gesundheitsfördernde Komponenten in einem Circuit erleben (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Geschicklichkeit und Schnelligkeit)
- Körperwahrnehmung verbessern

Umfang: 1-2 Lektionen
Level / Stufe: L3 / 6. Klasse
Voraussetzungen: Bereitschaft zum selbstständigen Arbeiten vorhanden
Stichworte: Spielerisches Kräftigen, Leisten, Herz-Kreislauf

Einlaufen/Einstimmung

Liegenwettkampf

2 Teams legen sich gemäss Skizze mit ausgestreckten Armen hin. Die benachbarten Teampartnerinnen berühren sich mit den Händen der ausgestreckten Arme, sodass zwischen ihnen ein etwa 2 Meter breiter Zwischenraum entsteht. Wenn das Spiel beginnt, steht die jeweils Hinterste der Mannschaft auf und bewegt sich schnellstmöglich über ihre Teampartnerinnen (sie liegen ja quer zur Laufrichtung) hinweg, um sich als neue Vorderste wieder liegend anzuschliessen. Ist diese Läuferin über die neue Hinterste hinweg, startet diese. Das Spiel ist vorbei, wenn eine Gruppe die vorher abgemachte Ziellinie erreicht hat. Das Spiel zielt auf die Reaktionsgeschwindigkeit, die Beschleunigung aus tiefer Position und den Laufrhythmus sowie ein gutes Teamwork ab.



Die nachfolgenden Einzel- und Partnerübungen können im Stationenbetrieb oder auch im Schwarm durchgeführt werden. Postenblätter sind am Schluss dieses Dokumentes zu finden. In Hallen mit hartem Boden können Gymnastikmatten (Yogamatten) oder dünne Matten als Unterlage verwendet werden.

Hauptteil

Einzelformen

Stütz vorwärts (vordere Rumpfmuskulatur)

Die Schülerinnen nehmen die Unterarmstützposition ein. Bei den Schultern und den Ellenbogen bilden die Arme einen rechten Winkel. Den Kopf halten sie gerade und blicken zwischen die Unterarme. In der korrekten Position haben die Schülerinnen keinen Buckel und kein hohles Kreuz.

Variante:

Die Schülerinnen heben die Füsse mit gestreckten Beinen zur Erschwerung abwechselnd und im Sekundentakt etwa eine Fusslänge vom Boden ab.



Stütz seitwärts (seitliche Rumpfmuskulatur)

Die Schülerinnen stützen sich auf dem Unterarm und den angewinkelten Knien ab und heben die Hüfte vom Boden ab, bis diese vollständig gestreckt ist. Dabei achten die Schülerinnen darauf, dass sie ihr Gesäss nicht nach hinten strecken, sondern in eine Linie mit dem Körper bringen.



Variante:

Zur Erschwerung führen die Schülerinnen aus der oben beschriebenen Position leichte, langsame Wippbewegungen aus, bei denen sich die Hüfte aus der Grundposition bis knapp über den Boden hin- und herbewegt.



Stütz rückwärts (hintere Rumpfmuskulatur)

Die Schülerinnen nehmen die Unterarmstützposition mit dem Rücken zum Boden ausgerichtet ein. Die Ellenbogen bilden einen rechten Winkel. Der Kopf wird in der Verlängerung des Körpers gerade gehalten.



Variante:

Zur Erschwerung heben die Schülerinnen die Füße abwechselnd und im Sekundentakt ca. eine Fusslänge vom Boden ab.



Rumpfheugen (Bauchmuskulatur)

In der Ausgangsposition legen sich die Schülerinnen auf den Rücken und ziehen die Fersen nahe ans Gesäss. Für die Ausführung der Rumpfheugen heben sie die Schultern an, bis ca. 2/3 des Rückens angehoben sind. Die Hände bewegen sich neben den Oberschenkeln nach vorne. Die Schülerinnen achten darauf, dass sie den Kopf nicht zu stark einrollen, ihn zwischen den Wiederholungen nicht auf den Boden legen und den Blick eher nach oben richten.



Superman (Rücken- und Gesässmuskulatur)

Die Schülerinnen liegen auf dem Bauch und heben ihre Arme und Beine gestreckt vom Boden ab. Das Gesicht bleibt zum Boden ausgerichtet.

Variante:

Die Schülerinnen heben zur Erschwerung ein Bein und einen Arm abwechselnd diagonal nach oben.



Liegestützen (Ellenbogenstrecker- und Brustmuskulatur)

Die Schülerinnen stützen sich schulterbreit auf einer Langbank oder einer anderen erhöhten Fläche ab. Dann senken sie langsam den Körper und strecken anschliessend wieder die Arme. Während der ganzen Ausführung bleibt der Körper in einer Geraden.

Variante:

Zur Erleichterung führen die Schülerinnen die Liegestützen auf den Knien aus.

Material: Langbank



Partnerformen

Reifenwechsel (Bauchmuskulatur)

2 Schülerinnen liegen einander gegenüber auf dem Rücken. Ein Bein ist angewinkelt, während das andere senkrecht nach oben gestreckt ist. Die Fersen der gestreckten Beine berühren sich. Die eine Schülerin übergibt einen Reifen, indem sie ihn mittels einer Rumpfbeuge über die beiden gestreckten Beine führt. Die andere Schülerin übernimmt ihn, hebt ihn über die gestreckten Beine ab und legt sich

mit dem Rücken sowie dem Reifen in der Hand auf den Boden. Anschliessend legt sie den Reifen wieder über die gestreckten Beine. Nach einigen Durchgängen wechseln die Schülerinnen das Bein.



Material: Reifen

Schubkarre (vordere Rumpf- und Schultermuskulatur)

Eine Schülerin geht in die Liegestützposition und spannt ihren Körper. Die andere Schülerin hebt diese an den Füßen an und schiebt sie vorsichtig über eine vorgegebene Strecke.

Variante:

Die Schülerinnen gehen rückwärts und ziehen die Schubkarre.



Kampf um Kegel (Arm-, Rumpf-, Beinmuskulatur)

2 Schülerinnen stehen auf einer Linie und geben sich die Hand. Beide versuchen den Markierkegel zu berühren, der sich ca. 1,5 Meter hinter ihnen auf der Linie befindet. Sie dürfen sich dabei nicht loslassen.

Varianten:

Die Schülerinnen versuchen ohne Markierkegel-Bezug die Gegnerin durch kräftiges Ziehen und Stossen von der Linie zu befördern («Linienkampf»). Die Grundübung und die Variante «Linienkampf» können kombiniert werden.

Material: Markierkegel



Aufstehen-Absitzen (Beinmuskulatur)

2 Schülerinnen stellen sich Rücken an Rücken auf, haken einander mit ihren Ellenbogen ein und positionieren ihre Füße eine gute Schrittlänge voneinander entfernt. Sie versuchen sich in dieser Position zu setzen und danach wieder aufzustehen. Der Rücken bleibt dabei möglichst gerade. Nach einigen gelungenen Wiederholungen gibt es einen Partnerwechsel.



Spielformen

Kraft-Fangis

2 bis 4 Schülerinnen werden mit einem Spielbändel als Fängerinnen markiert. Wird eine Schülerin gefangen, geht sie an Ort und Stelle sofort in eine von der Lehrperson vorgegebene Stützposition: Liegestützposition, Stütz rücklings oder seitwärts (alle Positionen auf den Händen und nicht auf den Ellenbogen, damit mehr Höhe zum Befreien vorhanden ist). Diese Position wird nun gehalten, bis eine freie Schülerin unter der Gefangenen durchkriechen kann und sie befreit. Bei einem Wechsel der Fängerinnen gibt die Lehrperson eine neue Stützposition vor. Wer die Position nicht halten kann, geht trotzdem immer wieder kurz in die Stützposition zurück, damit ein Befreien überhaupt möglich ist. Während der Befreiungsaktion kann eine Schülerin nicht gefangen werden.



Varianten:

- In der Stützposition zählen die Schülerinnen langsam und laut auf 10 und dürfen sich dann wieder am Spiel beteiligen.
- Wenn eine Schülerin die Stützposition einer gefangenen Schülerin direkt daneben während 10 Sekunden kopiert, ist die Gefangene wieder frei.

Material: Spielbändel

Spinnen-Fussball

Die Schülerinnen spielen mit mehreren Softbällen Fussball und dürfen sich dabei nur wie Spinnen fortbewegen, also auf allen vieren (Hände und Füße) mit dem Bauch zum Boden gewandt. Da Spinnen nur Beine und keine Hände haben, darf der Ball mit allen 4 «Beinen» gespielt werden. Pro Seite werden 2 bis 3 dünne Matten als Tore aufgestellt (oder die ganze Wand zählt als Tor), es wird mit mehreren Bällen gespielt. Da diese Spielform für die Rumpfmuskulatur sehr anspruchsvoll ist, achtet die Lehrperson darauf, dass die Schülerinnen sich regelmässig gegenseitig auswechseln.



Variante:

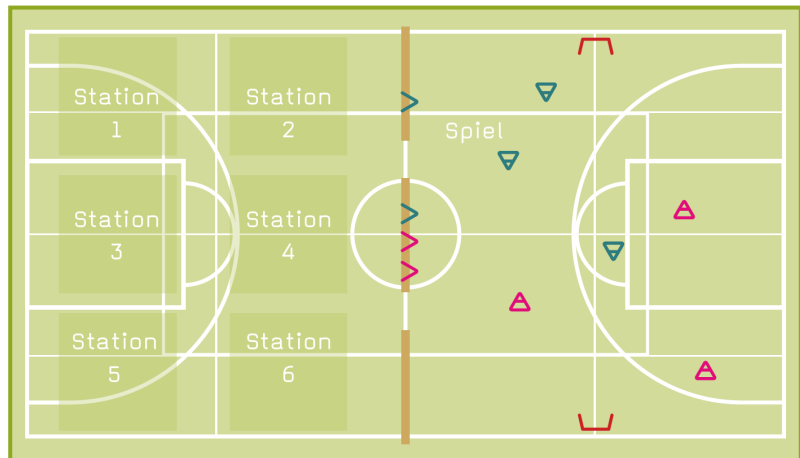
Eine Spielerin pro Team bewegt sich als Spinnenkönigin auf 2 Beinen fort, darf aber keine Tore erzielen. Sie wird hauptsächlich als Spielmacherin eingesetzt, um die freien Mitspielerinnen anzuspielen.

Material:

- 2–3 Softbälle
- 4–6 dünne Matten
- Spielbändel

Organisationshilfen / Methodisch-didaktische Hinweise

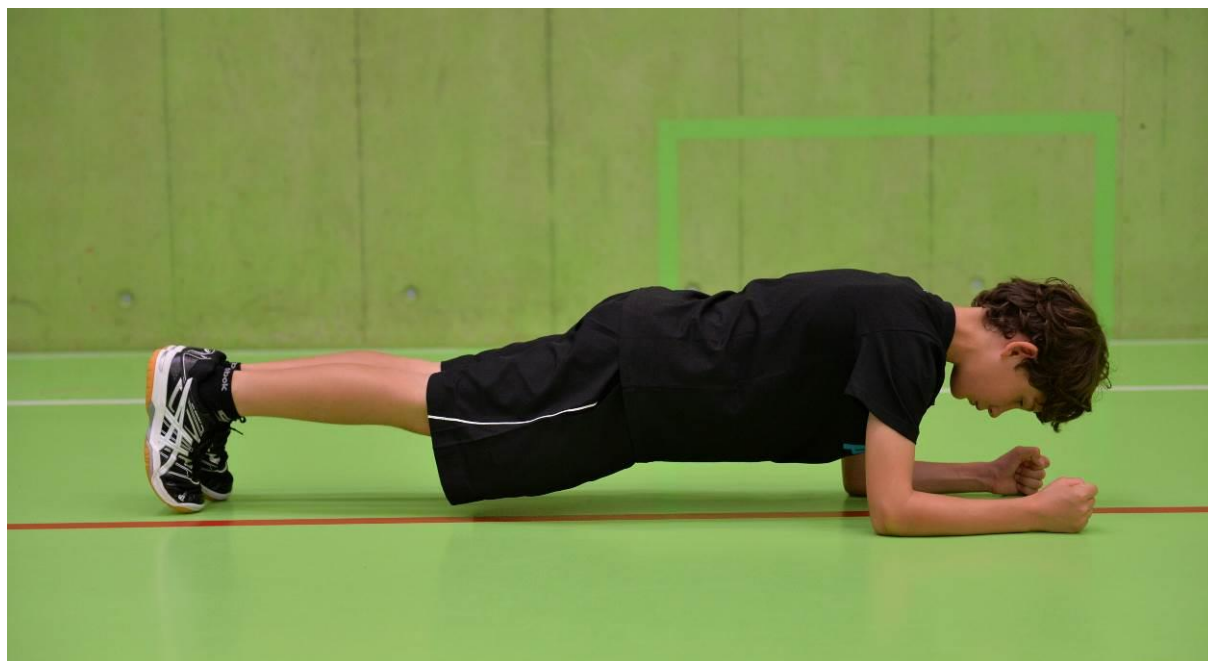
- Organisationsformen mit weiteren Inhalten: Die Halle wird mit 2 oder 3 Langbänken halbiert. In der einen Hälfte spielen die Schülerinnen selbstständig ein Spiel (Fussball, Unihockey oder Basketball), während die Lehrperson im anderen Hallenteil mit einer Halbklassse die Kraftübungen durchführt (als Circuit oder im Schwarm).



- Die Kraftübungen werden je nach Trainingsstand der Schülerinnen 30 bis 60 Sekunden lang ausgeführt.
- Um einen Trainingseffekt zu erzielen, empfiehlt es sich, die Kraftübungen in regelmässigen Abständen zu wiederholen und allenfalls die Belastungsdauer zu erhöhen.
- Falls die Schülerinnen eine Übung wegen Müdigkeit unterbrechen, werden sie von der Lehrperson motiviert, die Übung möglichst rasch weiterzuführen.
- Bei Übungen mit Bewegung ist auf eine korrekte und langsame Ausführung zu achten. Die Lehrperson greift falls nötig unterstützend ein.
- Als Organisationshilfe kann die Lehrperson motivierende Musik einsetzen. Bei einem Unterbruch werden die Stationen gewechselt.
- Nach dem Krafttraining empfiehlt es sich, Stretching-Übungen für die soeben beanspruchte Muskulatur durchzuführen.

Stütz vorwärts

Vordere Rumpfmuskulatur



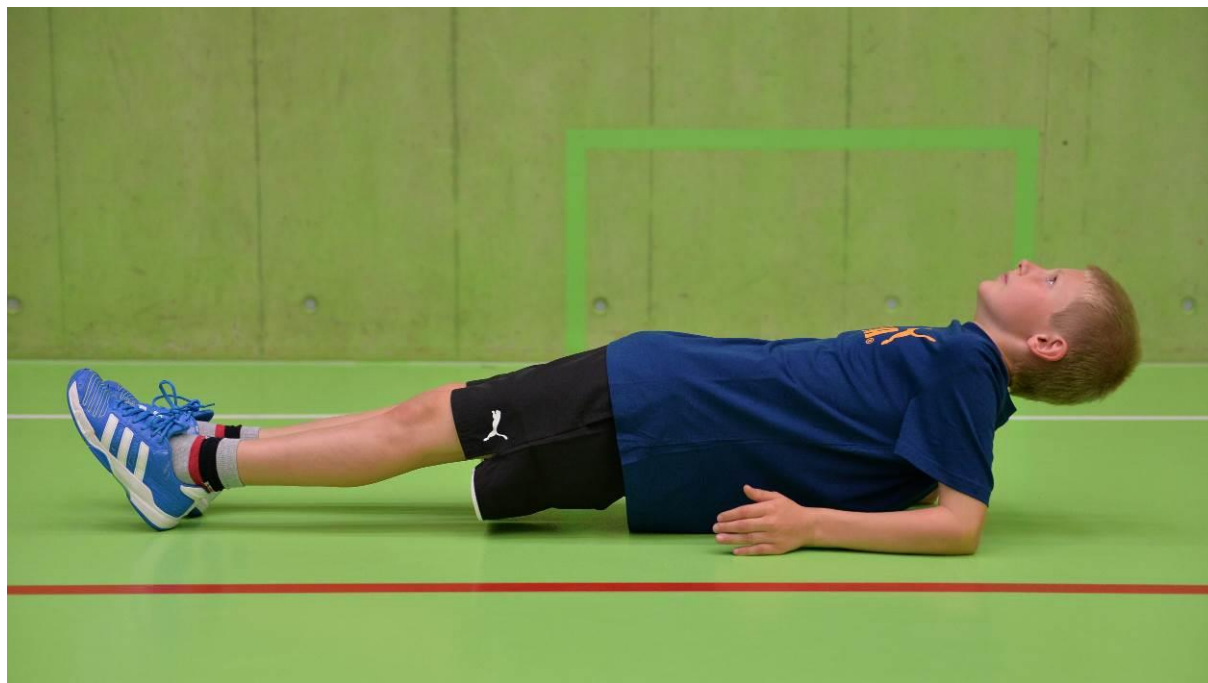
Stütz seitwärts

Seitliche Rumpfmuskulatur



Stütz rückwärts

Hintere Rumpfmuskulatur



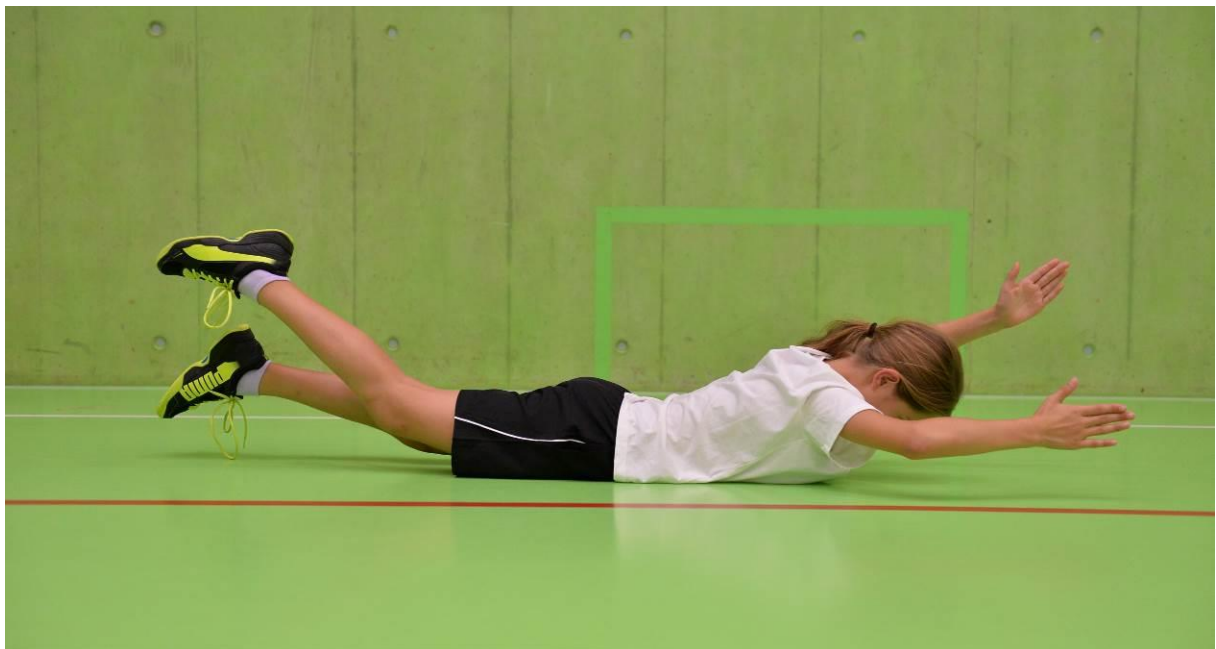
Rumpfbeugen

Bauchmuskulatur



Superman

Rücken- und Gesässmuskulatur



Liegestützen

Ellenbogenstrecker- und Brustmuskulatur

