

5. Trainingshilfen in der Praxis

28



Reifen



Koordinationsleiter



Hütchen



Minihürden



Slalomstange



Markierungsteller



Schaumstoffblock

Die hier genannten Übungsformen sind für alle Sportarten gedacht. Die aufgeführten Fertigkeiten und Fähigkeiten werden sowohl in den Individualsportarten (z.B. Tennis, Leichtathletik) als auch in allen Sportspielen (z.B. Handball, Basketball) benötigt. Generell sind aber alle Schüler mit ihren unterschiedlichen Leistungsvoraussetzungen und Interessen zu fördern.

Wichtig ist bei allen vorgestellten Übungen, dass Eintönigkeit vermieden wird, da sonst Langeweile bei den Schülern aufkommt und der Lernerfolg ausbleibt.

Die folgende Einteilung bezieht sich auf Fähigkeiten, die vorwiegend zum Tragen kommen. Natürlich beschränken sich die meisten Trainingsbeispiele nicht nur auf die Förderung einer Fähigkeit, sondern sind mehrdimensional. So

steht die Übung „Kreuzlauf“ sowohl für konditionelle wie auch für rhythmische Fähigkeiten.

Eigenverantwortliches Üben

Die Schüler sollen nach ihren eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten selbständig üben. Dabei kommt es zur Ausbildung und Weiterentwicklung der konditionellen und koordinativen Grundlagen und zur Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit.

Üben mit Wettkampfcharakter

Der Lehrer hat die Aufgabe, gleichstarke Partner oder Gruppen zu bilden. Dadurch entstehen Chancengleichheit und ein faires „Kräftemessen“. Es soll niemand bloßgestellt oder vernachlässigt werden.

5.1 Reaktions- und Schnelligkeitsschulung

Eigenverantwortliches Üben

„180 Grad“

Material: Hütchen



29



Beschreibung:

Die Kinder stehen nebeneinander an der Grundlinie. Alle traben gemeinsam los, jeder in seinem Tempo. Auf Pfiff dreht sich jeder Schüler um 180 Grad und sprintet so schnell wie möglich wieder zum Ausgangspunkt.

„Hütchen umkreisen“

Material: Hütchen



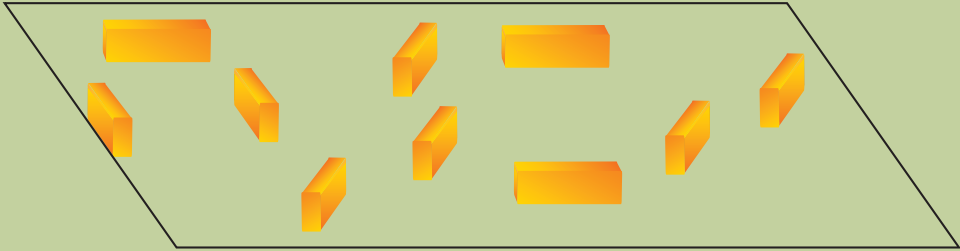
Beschreibung:

3 Hütchen in einer Reihe aufstellen. Sprint zum mittleren Hütchen. Dieses schnell umkreisen und wieder Sprint zum nächsten Hütchen. Der Rückweg wird locker getrabt.
→ Abstand zwischen den Hütchen ca. 10 m

„Partner-Lauf“

Material: Schaumstoffblöcke

30



Beschreibung:

In einem Feld werden wahllos Schaumstoffblöcke verteilt. Die Schüler laufen paarweise hintereinander in der Halle. Es soll versucht werden, möglichst viele Schaumstoffteile zu überlaufen. Auf Pfiff versucht der hintere Schüler den vorderen einzufangen. Auf ein weiteres Signal wird der Versuch beendet.

→ Gleichstarke Partner bilden

„Raus aus dem Liegestütz“

Material: Hütchen



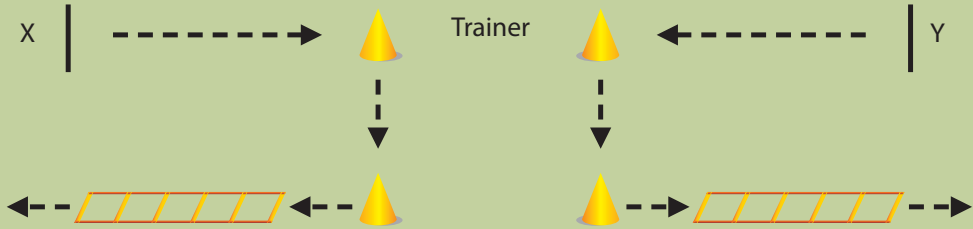
Beschreibung:

Eine Strecke von 10 m bis 15 m mit Hütchen markieren.

Auf Signal beginnen die Schüler auf der Startlinie mit 5 Liegestützen. Wer fertig ist, sprintet sofort los, um das Hütchen und wieder zurück.

„Auf den Trainer los“

Material: Koordinationsleiter, Hütchen



31

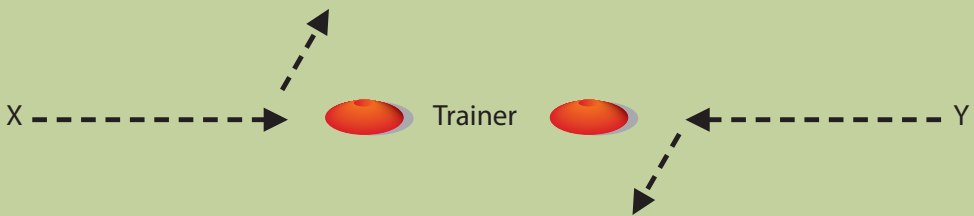
Beschreibung:

Auf Pfiff des Lehrers sprinten Schüler X und Schüler Y in Richtung Trainer. Kurz vor dem Trainer biegen sie am Hütchen ab und laufen mit Skippings zum anderen Hütchen. Dann durch die Koordinationsleiter zurück zur Startlinie.

- Die Sprintstrecke sollte ca. 10 m lang sein.
- Skippingstrecke 5 m bis 8 m
- Es kann auch ein Kniehebelauf, Anfersen etc. erfolgen.
- Übungen durch die Koordinationsleiter variieren!

„Rechts – Links“

Material: Markierungsteller



Beschreibung:

Auf Signal des Lehrers starten die ersten zwei Schüler los. Aufgabenstellung sind Skippings. Kurz vor den Markierungsteller ruft der Lehrer „links“ oder „rechts“. Sofort müssen die Schüler reagieren und die Bewegungsrichtung ändern. Es geht mit einem Sprint zurück zur Ausgangsstellung.