Die *FitForFire*

SPORTSTUNDE DES MONATS

KOORDINATIONSLEITER

Schnelligkeit und koordinative Fähigkeiten sind vor allem im Einsatzgeschehen gefragt, wenn es an die körperliche Leistungsgrenze gehen kann. Mehrere Bewegungsabläufe einer Person müssen koordiniert ablaufen, Hirn und Muskeln müssen zusammenspielen, damit die Bewegung möglichst ökonomisch („rund") abläuft. Hinzu kommt ein gewisses Maß an Explosivität, denn unter gegebenen Umständen bleibt nicht viel Zeit für langsame, allmähliche Bewegungen. Hier ist Konzentration und Energie gefragt.

AUFWÄRMEN

Ja-Nein-Lauf

Übungsablauf:
Gespielt wird in der ganzen Halle (oder auf dem Sportplatz). 2 Mannschaften bilden, eine Ja-Gruppe und eine Nein-Gruppe. Der Spielleiter/die Spielleiterin stellt eine Frage, bspw. „Ist Göteborg die Hauptstadt von Schweden?". Wenn die Antwort "Nein" lautet muss die Ja-Gruppe weglaufen. Die Nein-Gruppe muss die Mitglieder der Ja-Gruppe fangen. Gefangene Ja-Mitglieder kommen in die Nein-Gruppe. Danach wird die nächste Frage gestellt, die z.B. mit Ja beantwortet wird, bspw. „Haben alle Nadelbäume Nadeln?" (Ja). Nun läuft die Nein-Gruppe weg und die Ja-Gruppe verfolgt die Mitglieder der Nein-Gruppe usw. Es können auch schwierigere Fragen gestellt werden.

HAUPTTEIL

Koordinationsleiter: Geschicklichkeit und Konzentration

möglicher Geräteeinsatz: Koordinationsleiter, 4-5 Bälle, vier Hütchen

Übungsablauf:
jeder TN durchläuft die Koordinationsleiter nach Vorgabe des Übungsleiters in einer bestimmten Bewegungsform; es sollte zu Beginn jede Übung einmal in einem moderaten Tempo (zum Kennenlernen und Finden des Rhythmus), anschließend mit steigendem Tempo (Technik beachten) und abschließend einmal im maximalen Tempo (Förderung von Schnelligkeit und Konzentration)

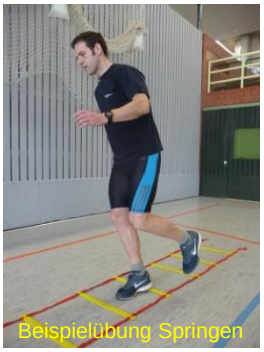
Laufübungen:

Vorwärts Durchlaufen: pro Feld ein Schritt; Variationen: pro Feld zwei Schritte (mit wechselndem Führungsfuß), bestimmte Schrittreihenfolge (1-2-1-2-1 usw. oder 1-2-3-2-1 usw.)
Seitwärts Durchlaufen: pro Feld zwei Schritte (in beide Richtungen); Variation: seitlich 4 Felder vor, 1 zurück (in beide Richtungen)
Rückwärts Durchlaufen: pro Feld ein Schritt; Variation: bestimmte Schrittreihenfolge (1-2-1-2-1 usw.)

Beispielübung Vorwärts Durchlaufen

Weitere Variationen: vorwärts laufen (pro Feld ein Schritt), dabei in jedem zweiten Feld in die Hände klatschen (vorn) oder in jedem geradem Feld vor dem Körper die Hände zusammenklatschen und in jedem ungeradem Feld die Hände hinter dem Körper zusammenklatschen oder Klatschreihenfolge (vor dem Körper-hinter dem Körper-über dem Kopf); in jedem zweiten Feld die Ferse zum Gesäß führen (links und rechts abwechselnd) oder Kniehebelauf oder Kombination (in jedem geradem Feld anfersen, in jedem ungeradem Feld Knie anheben, Wechsel links-rechts nicht vergessen); pro Feld zwei Schritte, ein Schritt außerhalb („Icky-Shuffle")

Sprungübungen:



Vorwärts Springen: beidbeinig jedes Feld/ jedes zweite Feld (Gleichgewicht halten); einbeinig jedes Feld/jedes zweite Feld (Gleichgewicht halten, Körperspannung); zwei Felder vorspringen, ein Feld zurückspringen (geeignet als beid- und einbeinige Übung); einbeinige Sprungreihenfolge „ins Feld-aus dem Feld raus (parallel)-in das nächste Feld-aus dem Feld raus (parallel)-usw.“, Hopserlauf
Seitwärts Springen: gleiche Übungen wie beim Vorwärts Springen möglich
Rückwärts Springen: gleiche Übungen wie beim Vorwärts Springen möglich
Komplex: Drehsprung (pro Feld 90° Drehung im/gegen Uhrzeigersinn; sowohl beid- als auch einbeinig); Hampelmann (Sprung in jedes Feld mit dementsprechender Hampelmann-Bewegung 1. Beine auseinander/Arme über dem Kopf zusammen, 2. Beine zusammen/Arme seitlich am Körper fallen lassen)

Mit Geräten I: Ball

Beim Vorwärtslaufen (pro Feld ein Schritt) umkreist ein Ball die Hüfte (2. Durchgang mit wechselnder Richtung); beim Vorwärtslaufen Ball mit einer Hand prellen (dabei kann die Laufform variiert werden, s.oben), Ball bei jedem zweiten Feld zweimal prellen; in jedem Feld Ball in unterschiedliche Richtungen in bestimmten wiederholendem Rhythmus beidhändig ausstrecken, bspw. vorwärts, links, rechts, über Kopf, vorwärts, links, rechts, usw.

Mit Geräten II: Hütchen

Hütchen werden als Markierung genutzt, um zu signalisieren, an welcher Stelle eine Bewegungsänderung erfolgen soll, bspw. die ersten vier Felder einbeinig springen (rechtes Bein), dann ab Hütchen einbeinig springen mit Klatschen; unterschiedliche Hütchenfarben nutzen, um diesen Übungen zuzuordnen (max. 4 Hütchen pro Koordinationsleiter), bspw. am 2. Feld gelbes Hütchen=zweimal klatschen, am 5. Feld grünes Hütchen=10 Tippelschritte auf der Stelle, 7. Feld rotes Hütchen= einmal ein Feld zurückhüpfen (beidbeinig), 10. Feld blaues Hütchen=aus dem Feld und wieder in das Feld springen, Reihenfolge der Hütchen nach zwei Durchgängen tauschen, Übungen beibehalten

COOL-DOWN

Linienlauf

Übungsablauf:

Zum Abkühlen werden zunächst im lockeren Trab, dann im Walken die Linien auf dem Hallenboden abgelaufen, keine weitere Aufmerksamkeit für weitere Bewegungen erforderlich, da nur ausgelaufen wird