Die *FitForFire*

SPORTSTUNDE DES MONATS

AUSDAUERSPIELE, TEIL 2

Diese Ausdauerspiele sind eine Fortführung der ersten Einheit „Leichte Ausdauerspiele“ und dienen dem moderaten Training des Herz-Kreislauf-Systems, das Wahrnehmen und Kennenlernen der eigenen Belastungssteuerung sowie der Förderung der Sozialfähigkeit. Wer ausreichend Puste hat, kann länger konzentrierter arbeiten und erholt sich schneller!

AUFWÄRMEN

Schattenlaufen

Übungsablauf:
beliebig viele Teilnehmer bilden Paare und laufen in der Halle umher; vorderer TN gibt abwechslungsreiches Übungen vor, die der hintere TN, der als „Schatten“ möglichst nah hinter dem vorderen TN läuft, genau nachmachen muss; nach 2 Min. Wechsel der Rollen; möglichst viele, neue Bewegungen erfinden; mögliche Variation Paarschattenlaufen (gleicher Ablauf, jedoch laufen Paare dicht hintereinander und ein „Schattenpaar“ ahmt Übungen des vorderen Paars nach)

HAUPTTEIL

Kettenfangen

Übungsablauf:
beliebig viele TN laufen in der Halle umher und werden von einem Fänger verfolgt; hat der Fänger einen Läufer abgeschlagen, fassen sie sich an der Hand und bilden eine Kette; jeder weitere abgeschlagene TN kommt zur Kette dazu; nur die äußeren TN können als Fänger agieren; Ziel ist es, möglichst viele TN zu fangen; Variation 1: wird bei einer Dreierkette ein weiterer TN abgeschlagen, bilden sie zwei Zweierketten, somit gibt es im Verlauf des Fangspiels immer mehr Ketten; Variation 2: Fangen als Mannschaftswettbewerb: zwei Gruppen bilden (Läufer und Fänger); Fänger bilden Kette und versuchen schnellstmöglich alle Läufer zu fangen; wer abgeschlagen ist, scheidet aus; sind alle Läufer gefangen, erfolgt ein Rollentausch; es gewinnt die Mannschaft, die weniger Fangzeit benötigt

Irrgarten

möglicher Geräteeinsatz: Markierungshütchen, evtl. Musikeinsatz

Übungsablauf:
Hütchen in der Halle verteilen=Irrgarten; jeder TN läuft bei vorgegebener Zeit seinen eigenen Weg durch den Irrgarten; bei jedem Hütchen muss ein neuer Richtungswechsel erfolgen (also abwechselnd nach links-rechts-links usw.); Variation 1: bei zwei Hütchenfarben Abbiegerichtungen vorgeben (z.B. bei gelb=links, bei rot=rechts); Variation 2: Übungsleiter gibt Signal, auf das hin die Richtung geändert werden muss; bei mehreren TN im Irrgarten gilt rechts vor links!

Haltet den Kasten frei!

möglicher Geräteeinsatz: Kastendeckel (von Langkasten), mehrere, verschiedene Bälle

Übungsablauf:
drei gleich laufstarke Gruppen bilden; Gruppen treten gegeneinander an (jeder gegen jeden); Gruppen befinden sich an Eckpunkten eines großen gleichseitigen Dreiecks und haben jeweils einen umgedrehten Kastendeckel mit verschiedenen Bällen (insgesamt drei mehr als TN der Gruppe) vor sich; TN müssen nun ihren Kastendeckel frei räumen und die Bälle in einen der anderen Deckel der Gegner zu legen; dabei darf nur jeweils immer nur ein Ball pro TN transportiert werden; der eigene Kastendeckel wird nicht blockiert; wer es schafft, seinen Kastendeckel frei zu räumen, hat gewonnen

COOL-DOWN

Gruppenjogging

Übungsablauf:

TN bilden Kleingruppen (4er oder 5er-Gruppen); Gruppenteilnehmer stellen sich hintereinander auf und laufen in langsamer Geschwindigkeit durch der Halle; erster der Gruppe gibt Bewegungsform vor, die hinteren TN machen die Bewegung nach; anschließend läuft der letzte TN der Kleingruppe an den Anfang der Reihe und gibt eine neue Übung vor usw. (Übungen sollten sich nicht wiederholen)

Dehnung der Beinmuskulatur

Abduktoren, Adduktoren, Oberschenkel, Ischiocrurale Muskulatur, Gesäß, Wade