



# Trainingscamp für Superhelden

Spielerische Förderung von Kraft und Koordination

## Vorbemerkungen/Ziele

Wer kennt sie nicht, die Superhelden, die echte Sportskanonen sind. Sie sind schnell wie der Blitz, superstark und extrem wendig. Das vorliegende Stundenbeispiel lädt in ein Trainingscamp ein und gibt einen Vorgeschmack auf das sportliche Leben eines Superhelden. Angelehnt an die Fähigkeiten der großen Vorbilder, trainieren die Kinder an abwechslungsreichen Stationen sowohl ihre Muskelkraft als auch ihre koordinativen Fähigkeiten. Das Durchlaufen der Stationen als Team bietet immer wieder die Gelegenheit, das eigene sportliche Leistungsvermögen in kleinen Wettkampfsituationen zu erproben und zu vergleichen. Andererseits erfordert die eigenständige Teamarbeit ebenso vertrauensvolles Miteinander und Kooperation. Welcher der beiden Aspekte stärker betont wird, bleibt den jeweiligen Teams überlassen und wird am Ende gemeinsam reflektiert.

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

- **Ankunft**
- ⊙ Sitzkreis

Die Übungsleitung (ÜL) versammelt die Teilnehmer/-innen (TN) in einem Sitzkreis und stellt das Stundenthema vor. Sie fragt nach bekannten „Superhelden“ und den Fähigkeiten, die diese haben. Anschließend stellt sie sich mit einem Hinweis auf die umgebenden Aufbauten als „Trainingsleiter/-in im Superheldencamp“ vor.

### ● Tagesanbruch im Camp

- ⊙ Während der Erklärung der Kommandos stehen die TN im Halbkreis um die ÜL. Für das Laufspiel danach, darf der gesamte Raum genutzt werden (Aufbauten nicht!).

*„Um zu erfahren, was die ‚Camp Teilnehmer/-innen‘ schon können, werden sie gleich ins ‚kalte Wasser‘ geworfen und müssen auf besondere ‚Bedrohungen‘ ‚superschnell‘ reagieren.“*

Die TN laufen durch die Halle, bis die ÜL eines der folgenden Kommandos ruft:

- **Raketenstart:** schnell auf der Stelle drehen
- **Kometenschauer:** mehrfach wegducken
- **Kraft:** versuchen, die Wand wegzudrücken
- **Donner:** in der Hallenmitte auf der Stelle trampeln

## Rahmenbedingungen

### Pädagogisches Handlungsfeld:

Bewegungs-, Spiel- und Sportförderung

### Zeit:

60 Minuten

### Teilnehmer/-innen (TN):

Kinder im Alter ab 6 Jahren, ab 8 TN

### Material:

Pro TN: 1 Laufkarte (Stationen) und 1 Abschlussurkunde, verschiedene „Wurfhämmer“ (Tennisball oder Luftballon mit einer Schnur versehen), 10 große Joghurtbecher mit eingeklebten Fotos von „Bösewichten“, 3 Tischtennisbälle, Pylone, Stoppuhren, Großgeräte für den Parcours (ausstattungsabhängig)

### Ort:

Turnhalle

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Begrüßung und Einstimmung auf das Thema

- ✔ Die Stationen sollten schon vor Stundenbeginn aufgebaut werden, um Zeit zu sparen.

- ⊙ Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems, Anregen unterschiedlicher koordinativer Teilfähigkeiten: Orientierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit, Gleichgewicht, Umstellungsfähigkeit

- ✔ Die Kommandos können auch gemeinsam mit den Kindern entwickelt werden.

- ✔ Das Anzeigen der Kommandos kann als Variante auch über Bilder (Blitz, Rakete, Spinne, ...) gegeben werden.

NRW bewegt  
seine KINDER!  
07.2016



## Stundenverlauf und Inhalte

- **Fliegen:** wie Superman/-girl die Faust heben, ein Bein weg strecken und auf dem anderen hüpfen
- **Spider:** krabbeln im Spinnengang
- **Flash:** sprinten

Gleichzeitig treiben zwischen zwei Kommandos auch „Bösewichte“ (mit einem Markierungsband gekennzeichnete Fänger/-innen) ihr Unwesen. Erwischen sie einen TN, werden die Rollen getauscht (Weitergabe des Markierungsbandes). Auch wer ein Kommando falsch oder als Letzter/Letzte ausführt, wird zum „Bösewicht“.

### SCHWERPUNKT (30–40 Minuten)

- **Hochleistungs-Superhelden-Training (HST)**
- Die TN bewegen sich zu zweit als Team durch den aufgebauten Stationsparcours. Jedes Kind bekommt eine Laufkarte. Ein Kind ist aktiv; das andere zählt und notiert das Ergebnis auf der Laufkarte. Alle Teams verteilen sich zu Beginn an eine Station ihrer Wahl. Auf ein Zeichen hin wechseln sie im Uhrzeigersinn zur nächsten Station.

#### Station 1: Flugfähigkeiten wie Ironman

Ein Kind hängt mit angewinkelten Armen oder stützend in den Ringen. Zwischen den Füßen klemmt ein Ball (= „Beute“), der gerettet werden muss.

Jedes Kind hat zwei Versuche.

Wie viele Sekunden hängt/schwingt das Kind?

*Variation:*

- Durchgang 1: sich in der Position halten
- Durchgang 2: sich schwingend halten

#### Station 2: Die Hammerkräfte von Thor

Von einem Ausgangspunkt aus wird Thors „Wurfhammer“ in verschiedene, markierte Zonen geworfen.

*Variation:*

- Jede Zone ist mit einer Punktzahl versehen.
- Vor dem Wurf muss angesagt werden, wo der Hammer landet. War die Einschätzung korrekt, gibt es einen Punkt.

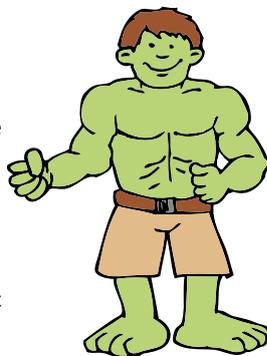
#### Station 3: Stark wie Hulk

Eine Kiste mit diversen Materialien (z.B. Sand-säckchen, Ringe, leichte Medizinbälle, diverse Bälle, Pylone) steht bereit.

Die Kinder sollen möglichst viele Gegenstände gleichzeitig von einem Ausgangs- zu einem Endpunkt tragen. Jeder Gegenstand ergibt einen Punkt. Jedes Kind hat zwei Versuche.

*Variation:*

- Die Transportstrecke als Pendellauf oder mit kleinen Hindernissen gestalten.



#### Station 4: Die Kampferfahrung von Captain America

Beide Kinder kämpfen gegeneinander auf einer Weichbodenmatte.

Wer schafft es, die andere / den anderen mit mindestens einem Körperteil von der Matte zu schieben? Jede Bodenberührung zählt. Eingetragen werden die Punkte pro Person.

## Absichten und Hinweise



- ✔ Bei großer TN-Zahl können die Stationen doppelt aufgebaut werden.

- ✔ Die Übungsdauer sollte die ÜL auf Basis ihrer Kenntnis bezüglich der Gruppe entscheiden.

- ⊗ Kräftigung der Stütz- und Haltemuskulatur, Gleichgewichtsschulung

- ✔ Auch eine Reckstange oder ein Barren lassen sich verwenden.

- ⊗ Kinästhetische Differenzierung, Kräftigung der Armmuskulatur

- ✔ Es ist wichtig, verschieden schwere Wurfhämmer bereitzuhalten, die Zonen den Flugeigenschaften der Geräte anzupassen und z.B. mit Pylonen oder Turnmatten zu markieren.

- ⊗ Entwickeln individueller Strategien und Bewegungsideen zum Transport der Gegenstände, Gleichgewichtsschulung, Kräftigung

- ⊗ Kräftigung des gesamten Körpers, kinästhetische Differenzierung, Gleichgewichtsschulung

- ✔ Wichtige Regelhinweise: „Stopp ist Stopp!“, „Vereinbart ein Startsignal sowie eine Verabschiedung nach dem Kampf!“

Autorin:  
Natalie  
Gawenat



Illustratorin:  
Claudia Richter

## Stundenverlauf und Inhalte

### Station 5: Die Geschicklichkeit von Black Widow

Entsprechend der vorhandenen Ausstattung des Raumes wird ein Parcours zum Durchkrabbeln und Balancieren gebaut.

Die TN sollen sich so schnell wie möglich durch den Parcours bewegen. Notiert wird die schnellste Zeit aus zwei Versuchen.

### Station 6: Präzision wie Hawkeye

10 Joghurtbecher (500-g-Becher, Öffnung nach oben) mit Bildern von „Bösewichten“ werden auf dem Boden aufgestellt.

Mit Tischtennisbällen muss nun aus geringer Entfernung in einen Becher gezielt werden (der Ball darf vorher „aufticken“). Mit einem gelungenen Wurf (= Punkt) ist der „Bösewicht“ besiegt. Wie viele Bösewichte lassen sich besiegen?

*Variation:*

- Die Kinder spielen einander gegenüber hockend, so dass der Ball immer im Spiel bleibt.

## SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

### ● Bei Nacht

- Die Kinder bleiben in ihren Teams zusammen.

Ein/e TN führt den „blinden“ Partner/die „blinde“ Partnerin behutsam durch die Turnhalle. Die ÜL sagt währenddessen markante Punkte im Raum an (z.B. Tür, Hallenmitte, Fenster). Daraufhin muss der/die „blinde“ TN sofort in die Richtung zeigen, wo er/sie diesen Punkt vermutet. Wer hat die Orientierung nicht verloren?

## AUSKLANG (5 Minuten)

### ● Gut gemacht?!

- Nach dem gemeinsamen Abbau aller Geräte versammeln sich alle TN mit der ÜL im Sitzkreis.

Die ÜL moderiert eine kindgemäße Abschlussreflektion.

„Welche Station war am schwersten? Würdet ihr gern etwas verändern oder dazu erfinden? Wart ihr ein gutes Team? ...?“

Anschließend bekommen die Kinder jeweils mit ein paar persönlichen Worten eine Urkunde verliehen.



## Absichten und Hinweise

- Ganzkörperkräftigung, Schulung der Kopplungsfähigkeit und des Gleichgewichts

- ✔ Die Gleichgewichtsanforderungen sollten verhältnismäßig leicht gehalten werden.

- Kinästhetischen Differenzierung, Schulung der Reaktionsfähigkeit

- ✔ Zur weiteren Differenzierung können noch andere Bälle (z.B. Flummis, Tennisbälle) und unterschiedlich große Ziele benutzt werden. Auch aus anderen Körperpositionen kann geworfen werden.

- Räumliche Orientierung unter Ausschluss des visuellen Systems, Kooperation

- ✔ Die ÜL sollte nicht vergessen auf die Verantwortung füreinander hinzuweisen.

- Wertschätzung jedes/jeder einzelnen TN zur Stärkung der Persönlichkeit

- ✔ Neben der objektiven Leistung wird auch die Fairness und Kooperation herausgestellt.

- ✔ Es erfolgt keine Auswertung zum Zweck von Platzierungen. Wer seine Ergebnisse nicht zeigen möchte, darf sie für sich behalten.