

# POPEY OHNE SPINAT

## Vergnügliches Krafttraining

### Vorbemerkungen und Ziele

Anstatt sich im Fitnessstudio an Geräten abzuplagen oder langweiliges Krafttraining zu absolvieren, werden hier interessante Möglichkeiten vorgestellt, die Skelettmuskulatur mit einem Partner zu kräftigen. Auf anregende und spielerische Weise bringen die Kinder sich so nicht nur „in Form“, sondern entwickeln u. a. durch Wahrnehmungsschulung immer mehr Gefühl für den eigenen Körper. Durch Kraft wird auch die eigene Stärke erfahren und Selbstsicherheit gefördert.

Diese Stunde kann als vergnügliche Grundlage für allgemeines Krafttraining in anderen Sportarten dienen. In Verein und Schule sind die nachfolgenden Ideen leicht umsetzbar, da nur wenige Hilfsmittel gebraucht werden.

Diese Stunde soll als Anregung dafür dienen, dass Übungsleiter/innen ihnen bekannte Spiele oder Übungsformen für ein Krafttraining abwandeln.

### Rahmenbedingungen

**Zeit:** 60 Min

**Teilnehmer/innen:** 12-24 Mädchen und Jungen ab 12 Jahre, möglichst altershomogene Gruppe

**Geräte/Material:** Matten, Musikanlage, Musik

**Ort:** Halle, auch im Freien möglich

### Stundenverlauf und Inhalte

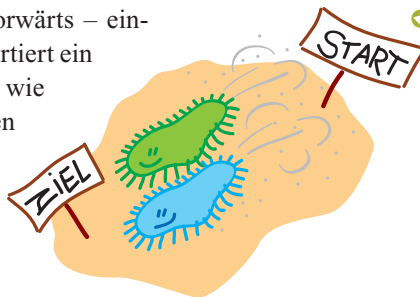
#### EINSTIMMUNG

##### ● Fangspiel

⊕ Jede(r) darf jede(n) fangen und jede(r) darf jede(n) wieder befreien. Dieses Spiel hört sich zunächst verwirrend an, funktioniert aber ganz schnell: Die Gefangenen „frieren“ sofort ein, sobald sie abgeschlagen wurden, und heben eine Hand. Diese Person kann wieder befreit werden, wenn jemand auf ihre Hand klatscht.

##### ● Amöbenrennen

⊕ Zwei bis drei „Amöben“ werden jeweils mit (max.) acht bis zehn Kindern gebildet, indem sie sich mit den Ellenbogen – rückwärts oder vorwärts – einhaken. Jede Amöbe transportiert ein Kind in der Art und Weise, wie die Gruppe es abgesprochen hat. Auf einer festgelegten Strecke laufen die „Amöben“ um die Wette.



#### SCHWERPUNKT

##### ● Gemetzelt

Es wird je nach Gruppengröße ein viereckiges Spielfeld abgesteckt/abgeklebt, an dessen beiden Grundlinien je ein umgedrehter Kasten steht. Ziel ist es, den Ball in den gegnerischen Kasten zu transportieren. Alle Spielenden bewegen sich nur in Bank- oder Bärenhaltung (d.h. Knie und Hände oder Hände und Füße auf dem Boden). Wer aus dem Spielfeld gedrängt wird, muss für diese Runde draußen bleiben. Körperkontakt ist erlaubt, allerdings nur solange Füße und Hände am Boden sind – kein Festhalten! Die Gruppen können sich auch vor dem Spielbeginn eine Strategie überlegen...

### Absichten und Hinweise

⊕ Auflockerung, Erwärmung, Ankommen in der Halle

✔ Je nach Gruppe kann das Spiel wild werden. Darauf achten, dass die Kinder sowohl abschlagen als auch befreien.

⊕ Gruppenspiel und Zusammenarbeit in den Gruppen wird gestärkt. Kraft, Geschicklichkeit, Erwärmung

✔ Möglichst Mädchen und Jungen gleichmäßig verteilen.

Bei jüngeren Kindern Amöbenrennen ohne Tragen durchführen.

⊕ Spielerisch Kraft ausprobieren

✔ Das Spiel ist auch ohne Bälle möglich, wenn keine Möglichkeit dazu besteht oder zu konfrontativ gespielt wird. Dann geht es darum, die gegnerische Mannschaft aus dem Feld zu drängen.

Kraft,  
Ausdauer,  
Beweglichkeit ...

07.2005



## Stundenverlauf und Inhalte

### ● Kraftparcours

#### ⊙ Zirkeltraining in Partnerarbeit

*Station 1:* Zwei Matten liegen längs aneinander, mit den Füßen gegeneinander „Fahrrad fahren“, Hände hinter dem Kopf verschränken und leicht anheben, dabei sich über das Reisen unterhalten.

*Station 2:* Sich gegenüber bäuchlings auf den Boden legen, die Hände aneinander oder ineinander verschränken, die Arme in U-Form. Beide setzen im Liegen die Füße auf, spannen die Gesäßmuskeln an und versuchen sich gegenseitig wegzudrücken. Wenn es klappt, ziehen die Beiden sich danach wieder mit den Händen in die ursprüngliche Position.

*Station 3:* Beide gehen gegenüber in Liegestützposition und geben sich abwechselnd die rechte und die linke Hand; Gespräch bei der Übung ist erwünscht, z.B. „Was hast Du letztes Wochenende gemacht?“

*Station 4:* Rücken an Rücken, Knie und Hüfte im rechten Winkel, in Sitzposition bleiben. Sich gegenseitig hin und herschieben; Ziel: den Partner über eine Linie drücken.

*Station 5:* Beide in Liegestützposition zueinander, „seitlich krebser“ als Wettkampf bis zum festgelegten Ziel, danach Seitenwechsel.

*Station 6:* Rücken an Rücken, Hoch-tief-Bewegungen durchführen, ohne sich anzufassen.

*Station 7:* Beide sitzen sich in Grätschposition gegenüber, die Beine von „A“ befinden sich innen und drücken nach außen, „B“ Beine drücken nach innen; danach Wechsel.

*Station 8:* Beide stehen sich gegenüber, „A“ hat die gestreckten Arme innen und drückt sie nach außen, die Arme von „B“ sind außen und drücken nach innen; danach Wechsel.

*Station 9:* Zwei Matten längs aneinander; in Rückenlage Füße im rechten Winkel aneinander halten und versuchen sich mit den Händen rechts und links abwechselnd zu berühren.

## SCHWERPUNKTABSCHLUSS

### ● Dehnkreis

Jede Teilnehmerin schlägt eine Dehnübung vor und leitet sie an.

### ● Ausklang

Jeder nimmt sich eine Matte und legt sich auf die linke oder rechte Körperseite. „Bitte dreht euch ganz langsam zur anderen Körperseite! Dazu habt ihr 5 Min. Zeit, schließt eure Augen und bewegt euch so, dass ihr genau nach 5 Min. auf der anderen Seite angekommen seid.“

Danach Austausch, was während der Übung erlebt worden ist; nach Bewegungsgefühl und Zeitgefühl fragen.

Kurze Abschlussrunde, wie die Kinder nach Hause kommen...

*Literatur: Radim Vlcek: "Workshop Improvisationstheater". Donauwörth 2000  
 Mitterbauer, G./Schmidt, G.: 300 Bewegungsspiele für Verein und Freizeit. Innsbruck 1985  
 Neuber, N.: Kreative Bewegungserziehung – Bewegungstheater. Aachen 2000*

● = Inhalt, ⊙ = Organisation

## Absichten und Hinweise

- ✔ Bitte alle Stationen vorher genau beschreiben und vormachen (lassen).
- ⊙ Bauchmuskulatur wird trainiert, die Unterhaltung dient dazu, die Atmung „in Gang zu halten“.

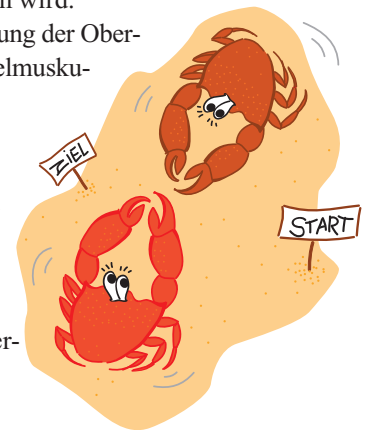
- ⊙ Arm- und Rumpfmuskulatur werden gestärkt.

- ⊙ Ganzkörper-Kräftigung, Schultergürtel wird besonders beansprucht

- ✔ Wichtig dabei ist, dass die Liegestützposition rückenfreundlich in der Geraden gehalten wird.

- ⊙ Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur

- ✔ Nur bis zur Sitzposition heruntergehen



- ⊙ Eine gute Kraftentfaltung der Skelettmuskeln hängt u. a. von deren Dehnungsfähigkeit (z.B. bei Ausholbewegungen) ab.
- ✔ ÜL gibt Anregungen und korrigiert ggf.

- ⊙ Diese meditative Wahrnehmungsübung ist nicht unanstrengend. Muskeln werden „erspürt“. Zeit empfinden; Ruhe finden.

- ✔ ÜL macht die Übung im Zeitraffer vor.

⊙ = Absicht, ✔ = Hinweis