

SCH-Hallentraining Kinder

06.11.2012, 17:30 – 18:50

ANZAHL UND ALTER: 15 Kinder, 6 – 11 Jahre

ZIEL: Koordination, Schnelligkeit, Reaktion, trotz Altersmischung individuelle Forderung und Förderung

MATERIAL: Reifen, Stab, Putzschwämme, Schleife

Einführung:

- ideomotorisches Kennenlernspiel – ein Spiel zum Namenmerken und Schitechik imitieren: Kinder stehen im Kreis, der erste nennt seinen Namen und zeigt eine Schitechik vor (z.B. Umkanten), der zweite wiederholt den Namen und alle gemeinsam wiederholen die vorgezeigte Schitechik, dann nennt er seinen eigenen Namen und stellt eine neue (exakte) Bewegung aus dem Schisport vor z.B. Starten bei Rennlauf, die nächsten müssen sich immer mehr Namen und Bewegungen einprägen, in der Gruppe heißt es mit Konzentration bis zum Letzten durchzuhalten und Bewegungen exakt auszuführen.

Hauptteil:

- Reaktionsläufe auf akustisches Signal:



Kinder nehmen unterschiedliche Startpositionen ein (Bauchlage, Finger und Blick zur Wand; Schubkarren, Fußsohlen an der Wand; Handstand gegen Wand etc.), auf akustisches Signal (Trainer lässt einen Stab zu Boden fallen), starten alle so schnell wie möglich und laufen so schnell wie möglich ans andere Ende der Halle, neue Startposition, neuer Reaktionslauf (Tip: so kreative Startpositionen wie möglich, Anmerkung: macht den Kindern unheimlich viel Spaß, alle – unabhängig vom Alter - sind in Bewegung und gefordert, jeder ist auf sich selbst konzentriert)

Variation: Linienlauf (nach dem Start querlaufende Linie berühren, zurück zur Wand, nächste querlaufende Linie berühren, zurück zur Wand ... bis zur gegenüberliegenden Wand); Imitationslauf (Lauf einer berühmten Persönlichkeit wird kopiert, 1 Kind zeigt vor, andere 2m dahinter kopieren den Laufstil, oder verschiedene Laufarten wie Hopslerlauf, Knie-hoch-Lauf etc. kopieren):



- Schnelles Fangen- und Reaktionsspiel „Schmutzfink“: ein Kind ist der „Schmutzfink“ = Fänger, die anderen sind „die Autos“, wer gefangen wird, muss in „die Garage“ (in einen der Reifen, die im Saal verteilt sind), Arme streckt er zur Seite (wie beim Spiel Versteinern), jeder Mitspieler kann erlösen, indem er einen der herumliegenden Putzschwämme nimmt und „das Auto“ (am Bauch) sauberwischt, damit ist er wieder frei, „Schmutzfink“ wird gewechselt.



- Reifenbahn: Es gibt blaue, braune und rote Reifen, Kinder haben die Aufgabe zwei exakt gleiche Reifenbahnen zu bauen und sich anschließend in zwei gleich große Gruppen zu teilen (Ziel: eigenverantwortliches Lösen einer Vorgabe, Teilung in zwei Gruppen), koordinative Übungen an der Reifenbahn:



Abschluss: „Schlingpflanzenteich“ – alle Reifen werden im Chaosprinzip übereinandergelegt – die 2 Gruppen stehen sich am „Teich“ gegenüber, jeweils 2 gehen „im Teich“ aufeinander zu, ohne die Reifen = „Schlingpflanzen“ zu berühren, geben sich die Hand, verabschieden sich und beschließen so die Einheit (Variation: Prinzip wie Mikado – pro berührter und somit wackelnder „Schlingpflanze“ eine Bewegungsaufgabe z.B. 5 Liegestütz)