



Fitte Kids

Fitness für Kids – Zirkel 2

- Kräftigung, Koordination und Ausdauer -



Vorbemerkungen/Ziele

Dieser „Fitnessparcours“ für Kinder besteht aus 8 Stationen.

An 7 Stationen führen die Kinder die Übungen einzeln durch. An einer Station sollen die Kinder in Kleingruppen kreativ werden. Ziel des Stationstraining ist es, den Kindern die Möglichkeit zu geben, ihre individuelle Leistungsfähigkeit (Ausdauer, Kraft und Koordination) an den verschiedenen Stationen zu testen. Bei allen Anstrengungen sollten jedoch die Freude und der Spaß an der Bewegung im Vordergrund stehen.

Bei jeder Übung wird ein Vorschlag zur Bewertung der Leistung gegeben. In Absprache mit den Kindern, kann die Bewertung jedoch auch auf andere Art und Weise stattfinden.

Die Ergebnisse der einzelnen Übungen werden auf der Bewertungskarte eingetragen.

Zielgruppe:

Kinder im Grundschulalter und ältere Kinder

Es werden folgende Materialien benötigt:

Medizinball, kleines rundes Trampolin, Gymnastikstab, Markierungshütchen, Teppichfliese, Zeitungsblätter, Gymnastikmatten, Springseile oder Ropeskipping-Seile in unterschiedlicher Länge, Tennis- oder Softball, Musikgerät und Musik

Ort:

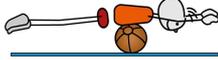
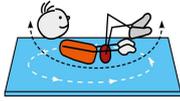
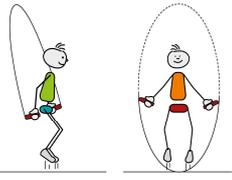
Sporthalle, Turnhalle, großer Bewegungsraum, Schulhof

Durchführungshinweise

- Für den Zirkel sollte eine Zeit von 60 Minuten eingeplant werden. Steht weniger Zeit zur Verfügung, kann eine Auswahl aus den Stationen stattfinden.
- Vor der Durchführung des Zirkels sollte mit allen Kindern zusammen eine allgemeine Aufwärmungsphase durchgeführt werden.
- Gemeinsam werden die Stationen mit den Kindern aufgebaut und die Übungen besprochen.
- Die Kinder können an den Stationen auch selber Variationen ausprobieren.

Bewertungskarte

Name:

Station		Erreichte Punktzahl
Station 1: Ballflieger		
Station 2: Trampolinhopser		
Station 3: Fliesen-Slalom		
Station 4: Zeitungslauf		
Station 5: Schaukelrunde		
Station 6: Schwungvoll		
Station 7: Satellitenumrundung		
Station 8: Gruppentanz		
Erreichte Gesamtpunktzahl		

Station 1: Ballflieger

Material:

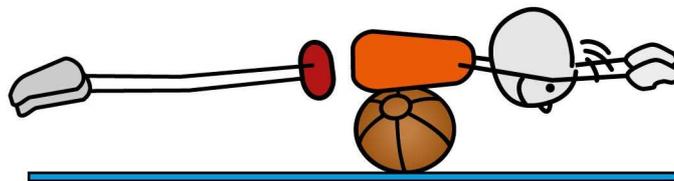
Medizinball, evtl. eine Gymnastikmatte

Ziel:

Ganzkörperspannung halten, Kräftigung der Rückenmuskulatur, Gleichgewichtsschulung

Stationsaufbau

Den Medizinball auf den Boden bzw. die Gymnastikmatte legen.



Bewegungsaufgabe

Mit dem Bauch auf den Medizinball legen und Beine und Arme strecken.

Die Nase zeigt nach unten und der Blick ist auf den Boden gerichtet.

Dann die Arme und Beine vom Boden abheben und versuchen, das Gleichgewicht auf dem Medizinball zu halten.

Hinweise und Tipps:

- Auf den Boden schauen.
- Evtl. erst die Beine vom Boden abheben und dann, wenn das Gleichgewicht gehalten werden kann, einen Arm nach dem anderen vom Boden lösen.
- *Gerätevariation:*
An Stelle des Medizinballs wird ein Physioball (Pezziball, großer Fitnessball) als Auflagefläche gewählt. Hierbei sollte dann aber auf jeden Fall Matten untergelegt werden.

Mögliche Bewertung:

Wie viele Sekunden kann der „Flieger“ ohne Bodenkontakt von Füßen und Händen gehalten werden?

Station 2: Trampolinhopper

Material:

Kleines rundes Trampolin, Gymnastikstab

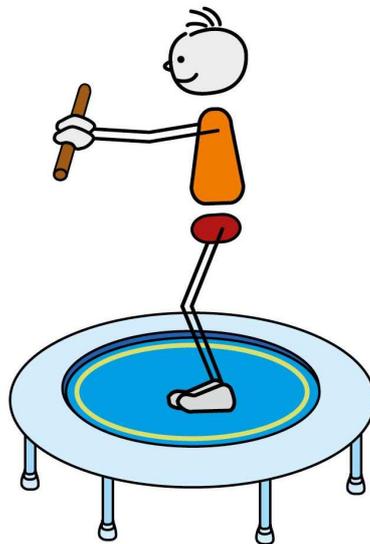
Ziel:

Kräftigung der Beinmuskulatur, Koordinationsschulung, Köperspannung

Stationsaufbau

Ein kleines rundes Trampolin wird aufgebaut. Darauf achten, dass das Trampolin sicher steht und die Standbeine je nach Modell gesichert sind.

Am besten barfuß springen.



Bewegungsaufgabe

Mittig auf das Sprungtuch des Trampolins mit leicht gebeugten Knien stellen. Den Gymnastikstab mit beiden Händen in Brusthöhe vor dem Körper mit langen Armen halten.

Aus dieser Position, das Sprungtuch mit beiden Beinen kräftig nach unten drücken. Durch beugen und strecken der Knie das Sprungtuch auf und ab bewegen, aber immer so kräftig, dass die Füße den Kontakt zum Sprungtuch nicht verlieren.

Hinweise und Tipps:

- Beim Auf- und Abstieg auf das Trampolin nicht auf den Sprungfederrand (je nach Modell mit Abdeckung) treten.
- Den Oberkörper immer aufrecht halten.
- Den Gymnastikstab immer auf Brusthöhe halten.
- Nicht aus dem Sprung vom Trampolin abspringen.
- Variationen: So schnell wie möglich auf der Stelle auf dem Sprungtuch laufen oder andere kleine Sprünge/Sprungkombinationen ausprobieren.

Mögliche Bewertung:

Wie lange kann die „hopsende Position“ auf dem Sprungtuch gehalten werden bzw. auf der Stelle gelaufen werden?

Station 3: Fliesen-Slalom

Material:

Markierungshütchen, Teppichfliese

Ziel:

Kräftigung der Armmuskulatur, Koordinationsschulung

Stationsaufbau

Die Markierungshütchen werden als Slalomparcours aufgestellt. Am Start des Parcours liegt eine Teppichfliese.



Bewegungsaufgabe

Im Vierfüßlerstand die Hände mittig auf die umgedrehte Teppichfliese setzen und dann die Knie vom Boden abheben.

In dieser Haltung die Teppichfliese durch den Parcours schieben.

Am Ende des Slalomparcours angekommen, wenden und die Strecke wieder im Slalom zurücklegen.

Hinweise und Tipps:

- Der Blick ist immer auf die Teppichfliese gerichtet.
- Beim Vorsetzen der Füße nicht auf die Teppichfliese treten.
- Die Knie immer in der Luft halten.

Mögliche Bewertung:

Wie viele Slalomstrecken werden geschafft?

Station 4: Zeitungslauf

Material:

Zeitungsblatt, evtl. Markierungshütchen

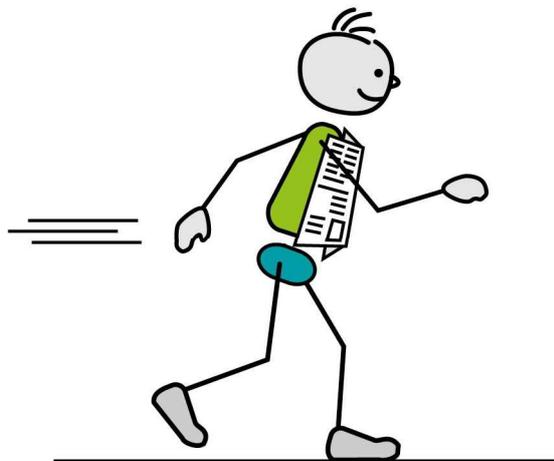
Ziel:

Schulung der Schnelligkeit und Koordination/Geschicklichkeit

Stationsaufbau

Das Kind bekommt ein Zeitungsblatt und stellt sich am Startpunkt für den Lauf einer Hallenlänge auf.

Start- und Wendepunkt können durch Hütchen markiert werden.



Bewegungsaufgabe

Das Zeitungsblatt vor den Körper halten und so schnell wie möglich vom Start- zum Wendepunkt laufen, ohne das Zeitungsblatt zu verlieren.

Dabei darf das Zeitungsblatt nicht mit den Händen festgehalten werden.

Am Wendepunkt angekommen, diesen umkreisen und zurück zum Startpunkt laufen.

Hinweise und Tipps:

- Möglichst schnell laufen, so dass das Zeitungsblatt am Körper kleben bleibt.
- An welchen Körperteilen kann das Zeitungsblatt beim Lauf noch transportiert werden?

Mögliche Bewertung:

Wie viele Hallenlängen werden geschafft, ohne dass das Zeitungsblatt herunter fällt?

Station 5: Schaukelrunde

Material:

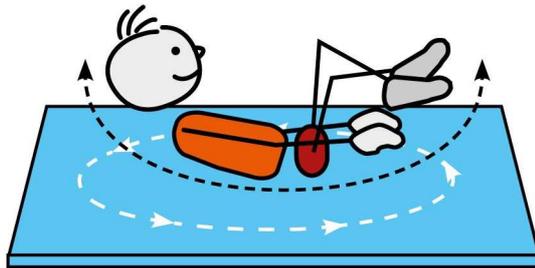
Gymnastikmatte

Ziel:

Kräftigung der Bauchmuskulatur, Koordinationsschulung

Stationsaufbau

Eine Gymnastikmatte wird auf den Boden gelegt.



Bewegungsaufgabe

In Rückenlage auf der Matte die Beine im Hüft- und Kniegelenk in einem 90 Grad-Winkel anwinkeln und die Unterschenkel überkreuzen.

Die Arme nach vorne in Richtung Füße strecken.

Kopf und Schultern anheben.

In dieser Haltung mit rundem Rücken leicht vor und zurück schaukeln und dabei gleichzeitig im/gegen den Uhrzeigersinn langsam im Kreis drehen.

Nach jeder kompletten Kreisumdrehung die Richtung wechseln.

Hinweise und Tipps:

- Beine und Arme immer in der Luft halten.
- Beim Schaukeln berühren die Füße nicht den Boden.
- Immer einen runden Rücken beibehalten.

Mögliche Bewertung:

Wie viele Kreise werden geschafft?

Station 6: Schwungvoll

Material:

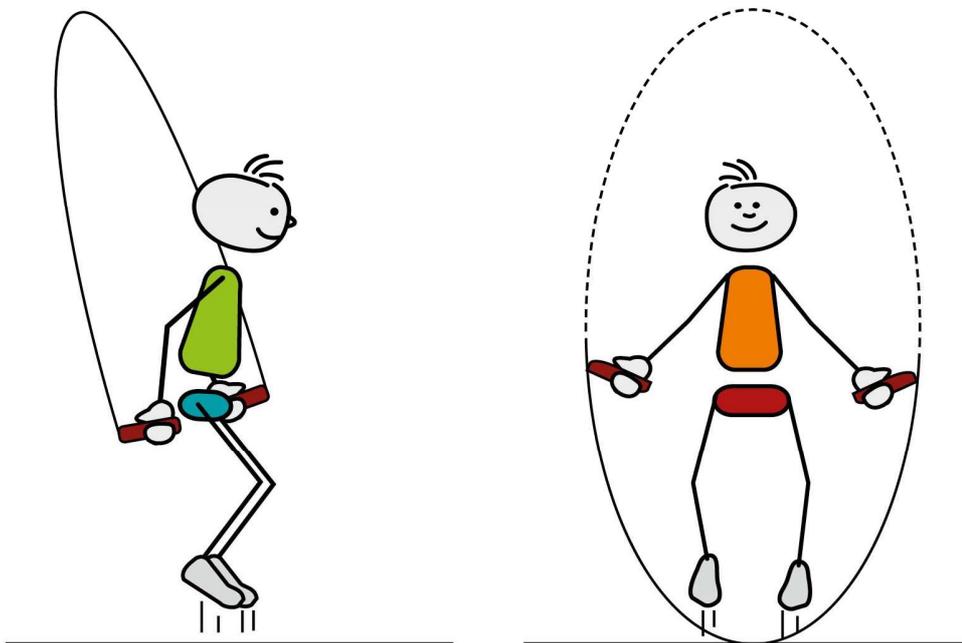
Sprungseil oder Ropeskipping-Seil

Ziel:

Kräftigung der Beinmuskulatur, Koordinationsschulung, Ausdauerförderung

Stationsaufbau

Die Länge des Sprungseils wird auf die Körpergröße angepasst. Dazu mit beiden Füßen mittig auf das Sprungseil stellen und die Seilenden bis in Brusthöhe hochziehen. Werden die Hände dann zur Seite geführt, reicht die Griffhöhe bis in die Achselhöhle.



Bewegungsaufgabe

Versuchen, rhythmisch mit dem Seil auf der Stelle zu springen.

Hinweise und Tipps:

- Das Sprungseil auf eine ideale Länge anpassen bzw. das passende Ropeskipping-Seil auswählen.
- Möglichst leise springen.
- Es können unterschiedliche Sprungarten auch in der Fortbewegung ausgeführt werden.

Mögliche Bewertung:

- Wie viele Sprünge mit dem Seil werden ohne Unterbrechung geschafft?
- Wie viele Sprungarten können ohne Unterbrechung hintereinander ausgeführt werden?

Station 7: Satellitenrundung

Material:

Gymnastikmatte, Tennisball oder Softball

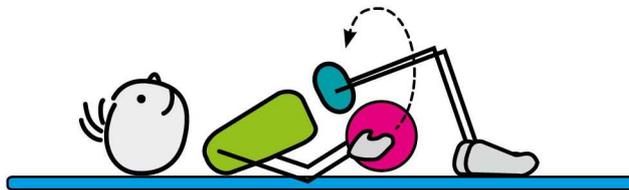
Ziel:

Kräftigung der Rückenmuskulatur

Stationsaufbau

Die Gymnastikmatte wird auf den Boden gelegt.

Den Ball auf die Matte legen.



Bewegungsaufgabe

In Rückenlage die Beine angewinkelt aufstellen und die Füße mit der ganzen Fußsohle aufsetzen.

Dann die Hüfte anheben, so dass der Körper von den Knien bis zu den Schultern eine gerade Linie bildet.

Den Ball um Po und Bauch kreisen lassen. Hier auch zwischendurch die Ballrichtung wechseln.

Hinweise und Tipps:

- Den Po immer oben halten und nicht absinken lassen.
- Die Füße fest in den Boden drücken.
- Ruhig und gleichmäßig weiteratmen.

Mögliche Bewertung:

Wie oft kann der Ball Po und Bauch umrunden, ohne dass die Hüfte absinkt?

Station 8: Gruppentanz

Material:

Musikgerät und Tonträger mit Musik

Ziel:

Förderung der Ausdauer, Förderung der Kreativität

Stationsaufbau

Es werden 3er- oder 4er-Gruppen gebildet.
Gemeinsam wird ein Musikstück ausgewählt



Bewegungsaufgabe

Gemeinsam denkt sich die Gruppe zu der ausgesuchten Musik Bein- und Armbewegungen aus, die sie auf die Musik ausführen können.

Die Arm- und Beinkombinationen sollen dann miteinander zu einer kleinen Choreographie von 2-3 Minuten verbunden werden.

Hinweise und Tipps:

- Jeder/Jede TN aus der Gruppe zeigt eine Bein- und eine Armbewegung und gemeinsam wird ausprobiert, was zueinander passt.
- Um die Schritte miteinander zu kombinieren, können auch erstmal einfache Gehschritte auf der Stelle als Zwischenschritte genutzt werden.

Mögliche Bewertung:

Alle Gruppen führen ihren Gruppentanz vor und die Punktevergabe erfolgt durch die Klatschlautstärke der Zuschauer und Zuschauerinnen.