

Stundenplan Kraft-Ausdauer

1. Begrüßung

2. Aufwärmen (15min)

Die Teilnehmer werden abhängig von der Teilnehmerzahl in einer Gruppe oder in zwei Gruppen aufgeteilt.

Es wird durchgezählt und jeder muss sich seine Nummer merken.

Danach bekommt der Erste in der Gruppe einen Tennisball und es muss in der Zahlenreihenfolge der Tennisball gepasst werden.

Danach laufen alle Teilnehmer durcheinander und müssen weiterhin den Ball in der richtigen Reihenfolge passen.

Anschließend wird das Spiel umgedreht.

Funktioniert das kommt ein zweiter Ball ins Spiel.

5min Pause

3. Tierspiel (15/5/15min)

Jeder Teilnehmer holt sich eine Matte und es werden verschiedene Übungen die an das Tierspiel angelehnt sind vorgezeigt.

Bär:

- Breiter Kniestand – Hände in Krallenstellung
- Mit den Füßen auf den Bodenstempfen und dabei immer tiefer mit dem Hintern zu Boden
- Der Hintern darf den Boden nicht berühren
- Sobald der tiefste Punkt erreicht wird, wieder mit jedem Stampfer eine Stufe heben – bis Ausgangsposition erreicht
- Übung wiederholen

Giraffe:

- Die Teilnehmer stellen sich auf die Zehenspitzen und ein Arm wird nach oben gestreckt, wobei die Hand abgewinkelt wird (Kopf)
- Sobald diese Position erreicht ist – senkt sich der Arm wieder und der andere Arm bewegt sich nach oben
- Der Arm soll etwa 2sekunden in der oberen Position bleiben bevor dieser wieder abgesenkt wird.

Schnecke:

- Die Teilnehmer gehen auf alle Vier
- Danach wird abwechselnd der linke Arm und das rechte Bein ausgestreckt und anschließend auf die andere Seite gewechselt
- Mit den Fingern wird dabei ein Peacezeichen geformt für die Augen

Schildkröte:

- Die Teilnehmer legen sich auf den Rücken und ziehen dabei die Knie soweit wie möglich an und umschlingen diese mit den Armen und ziehen den Kopf dabei soweit wie möglich ein
- Man versucht durch hin und her hutschen aufzustehen
- Möglichkeit 1: Schwung nach vorne um anschließend auf die Beine zu kommen – ohne die Hände zu verwenden
- Möglichkeit 2: Schwung nach hinten um anschließend im Kniestand auf zu kommen – Kopf darf dabei nicht den Boden berühren – Danach ohne Hände aufstehen
- Möglichkeit 3: Man lässt sich zur Seite fallen – geht in den Kniestand und versucht aus dieser Position aufzukommen

Frosch 1:

- Man hockert sich auf den Boden und die Arme sind zwischen den Knien und die Fäuste liegen am Boden auf
- Oberschenkel werden auf die Oberarme abgelegt und man stößt sich mit den Beinen ab, sodass die Beine in der Luft sind – Gewicht auf den Händen

Frosch 2:

- Die Teilnehmer legen sich auf den Boden und heben Arme und Beine vom Boden ab
- Anschließend wird mit Armen und Beinen eine Schwimmbewegung nachgeahmt

Storch:

- Die Teilnehmer stellen sich auf ein Bein und strecken die Arme vom Körper weg- Gleichgewicht finden
- Das Bein bewegt sich anschließend nach vorne, zur Seite, nach hinten und wiederholt dies solange man das Gleichgewicht halten kann
- Extra: Das Bein wird in der Luft angewinkelt und die Hand von der gleichen Seite auf das Knie gelegt – anschließend wird das Bein vor das andere Bein gestreckt und man setzt sich gerade nach unten – Fall seitwärts
- Übung wiederholen

Mensch:

- Die Teilnehmer gehen in die Hocke – 2Sekunden Gleichgewicht halten
- Hände werden am Boden flach aufgelegt – Beine nach hinten (Liegestützstellung) – etwa 2Sekunden halten
- Wieder zurück in die Hocke – 2Sekunden Gleichgewicht halten
- Strecksprung nach oben mit Armen nach oben gestreckt
- Übung wiederholen

Skorpion:

- Beide Hände auf den Boden und ein Bein gerade nach oben strecken
- In einer Sprungbewegung das Bein wechseln
- Extra: Bevor das Bein gewechselt wird, geht der Körper so knapp wie möglich zum Boden ohne diesen zu berühren
- Übung wiederholen

5min Pause

Krokodil:

- Die Teilnehmer legen sich seitlich hin und strecken Arme und Beine aus
- Der obere Arm bewegt sich langsam in einer Kreisbewegung zum Oberschenkel und berührt diesen und wird dann langsam wieder nach vorne geführt
- Übung wird 5mal Wiederholt – danach Seitenwechsel

Faultier:

- Die Teilnehmer stehen schulterbreit und rollen den Oberkörper soweit wie möglich ein
- Anschließend wird der Körper wieder ausgerollt und die Arme in die Luft gestreckt – dabei ist auf einen gestreckten Rücken zu achten
- Übung wiederholen

Robbe:

- Die Teilnehmer legen sich auf den Bauch und winkeln die Beine an
- Die Arme werden zuerst nach vorne gestreckt und werden dann in einer Kreisbewegung soweit wie möglich zu den abgewinkelten Beinen gebracht
- Extra: Wer es schafft hält seine Fußsohlen fest und bewegt die Arme erst dann wieder nach vorne
- Übung wiederholen

Elefant:

- Die Teilnehmer stellen sich schulterbreit hin und geben einen Arm schräg vor den Körper – der Arm wird vom anderen Arm fixiert (Griff zur Nase)
- Diese Position wird gehalten und anschließend auf die andere Seite gewechselt
- Arme werden beim Wechsel nach hinten geschwungen
- Übung wiederholen

Hund:

- Die Teilnehmer gehen auf alle vier
- Abwechselnd wird das linke und das rechte Bein seitlich gehoben und in der Position für etwa 3-5 Sekunden gehalten
- Übung wiederholen

Böser Hund:

- Die Teilnehmer gehen auf alle vier und die Hände werden nach innen gedreht
- Anschließend bewegt sich der Oberkörper nach vorne/unten und wird in einer Kreisbewegung wieder zurück in die Ausgangsposition gebracht
- Übung wiederholen

Spinne:

- Die Teilnehmer gehen in Rücklage, wobei nur die Hände und Füße den Boden berühren – Rückenposition beachten (durchgestreckt)
- Anschließend wird zuerst ein Bein gehoben, dann das zweite Bein, dann den ersten Arm und dann den zweiten Arm
- Übung wiederholen

Hase:

- Die Teilnehmer gehen in eine Hocke wobei die Arme außen bei den Knien anliegen
- Anschließend werden die Beine nach hinten in die Luft geworfen – Ausgangsposition
- Übung wiederholen

Vogel:

- Die Teilnehmer legen sich auf den Bauch und strecken die Arme seitlich vom Körper weg
- Die Arme und Beine werden angehoben – die Arme werden langsam nach oben und unten bewegt ohne den Boden zu berühren – Bauch dabei fest auf die Matte pressen
- Extra: Die Beine werden ebenfalls langsam nach oben und unten bewegt ohne den Boden zu berühren

10min Pause

4. Kraft – Ausdauer Training (30min)

Die Matten werden in einem gewissen Bereich aufgelegt und die Teilnehmer laufen durcheinander durch den Turnsaal (Musik).

Sobald die Musik stoppt wird ein Tier angesagt und jeder muss zu seiner Matte laufen und die Übung für 60Sekunden machen (30Sekunden statisch / 30Sekunden dynamisch)

Danach laufen alle wieder durcheinander und es wird die nächste Übung angesagt und so weiter..

**Jeder Teilnehmer der nicht mehr kann, darf jeder Zeit die Übung beenden!
Maximal 10 Übungen werden angesagt!**

10min Pause

5. Blindes Volleyball Spiel (15min)

Die dicken Matten werden in der Mitte des Turnsaals aufgestellt und zwei Teams gebildet. Danach wird normales Volleyball gespielt, wobei mit dem Ball keine Schritte gemacht werden dürfen und das Spielfeld vorher definiert wird.

6. Abwärmen (Memory) – Abschluss (15min)

Jeder geht zu zweit zusammen und ein Paar wird vor die Tür geschickt. Jedes Pärchen macht sich ein Zeichen aus.

Danach wird das Paar das hinausgeschickt wurde wieder hinein geholt und muss durch Antippen der Teilnehmer herausfinden, welches Pärchen zusammen gehört.