

12 Programme zur spielerischen Verbesserung konditioneller und koordinativer Fähigkeiten

Vielfach erprobt mit Handball-Vereinstams im Leistungs- und Jugendsport, mit Sportstudierenden an der Universität Bern sowie mit Berufsschülerinnen und -schülern der Gewerblich-Industriellen Berufsschule Bern.

Als Ergänzung und zur Illustration steht ein einfacher Videofilm von rund 55 Minuten Dauer zur Verfügung.

Autor:

Martin Strupler-Grötzinger, J+S-Experte, Dozent am Institut für Sport und Sportwissenschaft der Universität Bern
Gesellschaftsstr. 19d, 3012 Bern, 031 305 23 36, consulting@struplersport.ch www.struplersport.ch

Verbesserung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten

P 1

SPIELFORMEN als Anregungs- oder Schlussteil

- ## KONDITION UND KOORDINATION

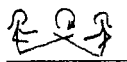
- Rumpfbeugen vw, mit PartnerIn auf Rücken, je 3 x 12

V 6. Kräftigung Oberschenkel/
Gleichgewicht



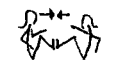
- 25 x Kniebeugen

Kräftigung Rumpfmuskulatur
V 7. a) Beinkreisen



- 10 li, 10 re

V b) Beinstossen



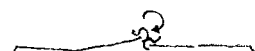
- wer hat zuerst
5 "Fehler"? "Fehler":
bei Abstellen von
Füssen oder Händen

V 8. a) Rumpfheben rw.
aus der Bauchlage



- 3 x 12 mit gestreckten
Armen Partner nach unten
drücken

V 8. b) Kopfkreisen
in Bauchlage



V Schnelligkeit
9. "sich auf die Füsse treten"

- wer hat zuerst
5 "Treffer"?

SPORTUNTERRICHT IN DER (BERUFS)-SCHULE

Verbesserung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten

PROGRAMM mit BALLONEN

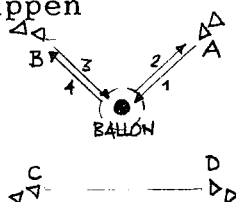
P 2

(V = auch auf Videokassette)

SPIELFORMEN als Anregungs- oder Schlussteil

1. Ballone zu zweit i.W. aufblasen: A läuft 2 Längen / Breiten, B bläst - welches Paar ist zuerst fertig?

2. Gruppenwettkampf in 2 Teams aufgeteilt auf je 4 Gruppen im Viereck



- 4 Gruppen in Ecke
- Ballon in Mitte

Ziel: Ballon möglichst lange in der Luft behalten

Regeln: Start von B erst wenn A in Ecke

KONDITION UND KOORDINATION

1. Ballontransport (gehend/laufend) vor- und rückwärts; in Hallenlänge/-breite; der Ballon sollte nicht zu Boden fallen:
 - V - durch Berühren transportieren
 - V - nur mit Kopf/Oberkörper berühren
 - V - nur mit Füßen/Beinen berühren
2. Kräftigung und Geschicklichkeit mit Antippen des Ballons an Ort und anschließend
 - V - Absitzen-Aufstehen/Liegestütz-Aufstehen/"Klappmesser"-Aufstehen
 - V - nach oben spielen in Bauchlage (beide Arme abheben); ev. mit Rollen sw. verbinden
 - V - Rolle vw, Rolle rw.
 - V - mit den Füßen nach oben spielen in Rückenlage etc.
3. zu zweit
 - V - Zuspielen mit 1, 2, 3 Ballonen
 - V - Wettkampf: einander B. wegschlagen, fällt der eigene Ballon zu Boden: 1 Minuspunkt
4. zu viert:
 - zwei Ballone transportieren, Handfassung im Kreis
 - V - 3/4 B. transportieren, Handfassung nebeneinander
5. Geschicklichkeit mit (Basket-)Ball und Ballon;
 - a) mit je 1 Hand: Ballon in die Höhe spielen/Ball prellen (visuelle Kontrolle) stehen/laufen, vw. rw., etc.
 - b) dito mit den Füßen



- V - zu zweit mit 2 Ballonen/1 Ball: "seinen" Ballon kontrollieren u. Ball mit Aufsetzer zuspielen



- V - Ball über die Schnur 1:1, Ballon immer in der Luft halten

- V - zu zweit mit 2 (Basket-)Bällen und 1 Ballon:
a) Ballon zutupfen, Ball in der Hand
b) Ballon mit Prellen aufspicken



- als Wettkampf: - keine Körperberührung
- Ballon muss Richtung wechseln (gegen oben)
- Ballon fällt zu Boden
= 1 Minuspunkt

Anmerkung:

Es sind mit Vorteil **runde** Ballone zu verwenden.
Mögliche Bezugsquelle: Ballon-Müller, 5027 Herznach
Tel. 064/48 11 36

SPORTUNTERRICHT IN DER (BERUFS)-SCHULE

Verbesserung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten

PROGRAMM mit MATTEN

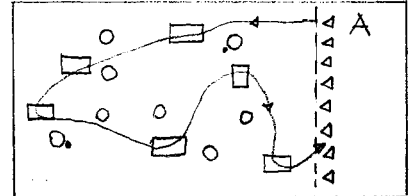
P 3

(V = auch auf Videokassette)

SPIELFORMEN als Anregungs- oder Schlussteil

1. Matten-Tupfball

- Team A läuft (alle gleichzeitig) und kann auf Matten nicht getroffen werden
- Team B als "Jäger" (nur mit gefangenen Bällen abtupfen), 2 oder mehrere Bälle



2 x 3'. Wer hat am meisten Läufe?, wer hat am meisten Treffer?

V 2. Ritterfangis mit Matten als "Ritter-Schilde"

- ### 3. "Matten-Eierlegen";
- 2 Mannschaften 1 Ball, 1-3 Matten mehr verteilen als SpielerInnen pro Mannschaft

Ball zuspielen und auf freie (= nicht durch GegenspielerIn mit Fuss besetzte) Matte ablegen.

- a) als Parteispiel: Mannschaft A ist 2-3 min. "Angreifer", B "Verteidiger", Punkte zählen (i.W.)
- b) als Wechselspiel: wer den Ball hat, kann punkten; wer hat zuerst 20 Punkte? Schiri zählt laut mit.

KONDITION UND KOORDINATION

1. SPRUNGSCHULUNG; Matten frei verteilt

- | | | |
|---|--------------------------|--|
| V | - Hüpfen l/r, beidbeinig | } Weg frei / Weg durch 1 Sch.
vorbestimmt |
| V | - Laufsprünge | |
| V | - Froschhüpfen | |

2. Kräftigung zu zweit auf 1 Matte

- V - Armdrücken in Bauchlage, "freier" Arm auf dem Rücken
- V - Im Liegestütz gegenseitig aus dem Gleichgewicht bringen
- V - Rumpfheben vw.

- V - Rumpfheben sw. l/r je 8x

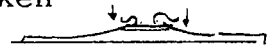


HELPER HALT HÜFTE IN RICHTIGER LAGE!

- Schulterstossen auf allen Vieren; Ziel; PartnerIn hinter den Mattenrand hinausstossen

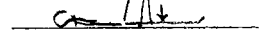


- V - Rumpfheben rw. mit Ausdrehen 8 x + 4 Rotationen
- Kasatschok auf Matte
- Bauchlage, Hände auf Schultern d. PartnersIn drücken (Arme gestreckt)

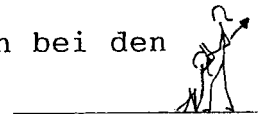


3. Schnelligkeit / Geschicklichkeit / dehnen zu zweit

- V - Dehnen der Oberschenkel (hinten) in Rückenlage
- Verfolungsrennen / fangen um Matte
- Stand vis-à-vis, 1 Hand gefasst; PartnerIn aus dem Gleichgewicht bringen

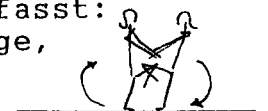


- V - Schulterdehnen im Sitz, PartnerIn fasst von hinten bei den Ellbogen



- Hürdensitz / dehnen

- Knie gegenseitig eingehängt, Hände übers Kreuz gefasst: rundherum hüpfen auf einem Bein (leichte Rückenlage, Arme gestreckt)



SPORTUNTERRICHT IN DER (BERUFS)-SCHULE

Verbesserung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten

PROGRAMM mit LANGBAENKEN

P 4

(V = auch auf Video)

SPIELFORMEN als Anregungs- oder Schlussteil

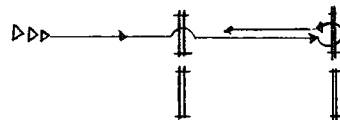
V 1. Prellformen mit dem Langbank (LB)

- überspringen
- Ball auf dem LB, daneben laufen
- laufen auf dem LB, daneben prellen
- prellen und laufen auf dem LB etc.

V 2. Gleichgewicht (Breit- und Schmalseite des Langbankes)

- über LB balancieren
- zu zweit; zwei Langbankreihen ca 6m auseinander, verschiedene Zuspiele mit 1, ev. 2 Bällen

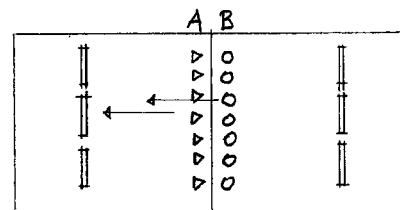
3. Stafetten



laufen, z.T. rw. laufen, froschhüpfen, einbeinig-hüpfen etc.

4. Verfolgungswettkampf

- Zuruf A: Alle A laufen weg;
B versuchen, A innerhalb einer bestimmten Distanz zu erwischen; dito bei B
-> 1x = 1 Pt.
-> Punkte pro Mannschaft zählen!
-> beide (A/B) gleich oft aufrufen!



KONDITION UND KOORDINATION

Zur Organisation: nach Körpergrösse einteilen, 4er-Gruppen pro Langbank (LB)

V 1. rittlings sitzen, LB zwischen Beinen transportieren (1 Länge)

- 2. LB über den Kopf tragen und transportieren

V 3. Lasttransport: - LB tragen, 1 Sch. liegt auf LB

- wie 2, 1 Sch. hängt sich von unten an LB

Beachte: gerade Wirbelsäule/Sicherheitsaspekte!

V 4. Transportwettkampf (2 Längen), nach 1 L. abstellen und untendurch kriechen

V 5. dito, 4 Längen

- 6. Kräftigen und dehnen zu zweit; 1 Sch. arbeitet/
1 Sch. hilft oder erholt sich:

V a) Rumpfheben rw. - 20 x



- b) Beine in Rückenlage senkrecht halten, leichter Partnerwiderstand - 15 sec.



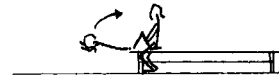
- V c) Beine in Bauchlage horizontal halten,
leichter Partnerwiderstand



- V d) dehnen der Schultern in Bauchlage - 15 sec.
(PartnerIn zieht Arme gegen oben und drückt
bei den Schultern gegen unten)

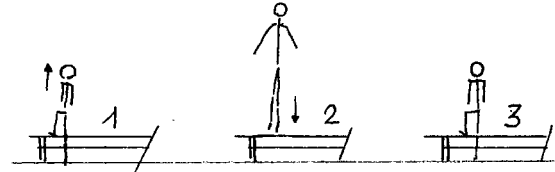


- e) Rumpfheben vw. aus horizontaler Lage - 20 x

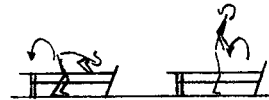


7. Für Beinkraft und Kreislauf

- a) Hüpfen: Strecksprünge auf einem
Bein - nach 30 sec. Beinwechsel;
4 Sch. pro LB gleichzeitig



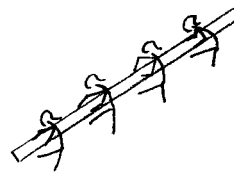
- V b) sw. hüpfen 45 sec. mit oder ohne
Abstützen; 2 Sch. pro LB gleichzeitig



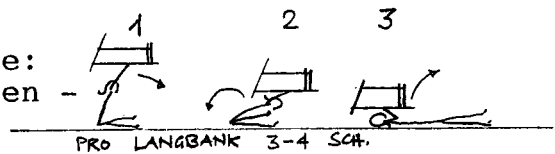
- c) hochspringen und Beine in der Luft schliessen
- 20 x; 4 Sch. pro LB gleichzeitig

8. Kräftigen Rumpf und Arme

- V a) Je 4 Sch. sitzen seith. neben dem LB; sw. über
den Kopf heben und auf der anderen Seite
abstellen - auf jede Seite 5 x



- b) Grätschsitz - Langbank in Hochhalte:
Rumpfbeugen vw. - dehnen - aufsitzen -
senken rw. zur Rückenlage usw.



- V 9. Liegestütz, Füße auf LB - 10-15x; Variante:
rechts hinunter - links hinauf (i.W.)

- V 10. Rumpfheben vw., Füße auf LB - 25 x



SPORTUNTERRICHT IN DER (BERUFS)-SCHULE

Verbesserung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten

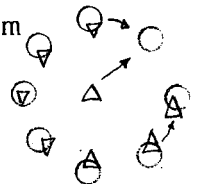
PROGRAMM mit REIFEN

P 5

(V = auch auf Video)

SPIELFORMEN als Anregungs- oder Schlussteil

- V 1. Reifen-Verteidigen durch seitwärts Schieben; 1 Sch. im Zentrum des Kreises sucht sich den freien Reifen; Gruppengrösse 6-8 Sch.



2. Reifen-Eierlegen: 2 Mannschaften / 1 Ball / Punkte mit Ablegen des Balles in freien Reifen.

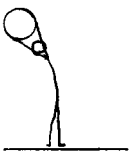
Regeln: - Fuss im Reifen = besetzt
- kein Prellen
- max. 3 Schritte
- im gleichen Reifen kann nur nach Pass wieder gepunktet werden

-> Mannschaftsgrössen von 2:1 mit 3 Reifen bis 8:8 mit ca. 10 Reifen; ideal (falls selbständiges Spiel möglich): 4:4 mit 5 Reifen, welche nicht zu weit auseinanderliegen

- a) als Spiel Angriff-Verteidigung während 2 min., Punkte zählen, Parteiwechsel
b) dito als Wechselspiel

KONDITION UND KOORDINATION

1. Reifen am Boden drehen lassen - hinein-/hinaushüpfen beidbeinig; wer schafft am meisten Sprünge, bis der Reifen ruhig liegt?
- V 2. Dehnen Rücken: - Rumpfbeugen sw. mit Reifen in Hochhalte
- Rumpfkreisen (6x l-/6x r-herum)
- V 3. Kräftigen Bauch: anhocken - Beine strecken durch/neben den Reifen
- V 4. Dehnen Schultern: Rumpf- und Armheben, rw., 3x8 sec.
- V 5. Kreislauf/Beinkraft: - in den liegenden Reifen hüpfen; 3 versch. Hüpfarten (einbeinig, beidbeinig, kauernd etc.) - 3 x 40"
- "seilspringen" mit Reif (40x)



6. Armkraft: Liegestütz-hüpfen im Kreis - Füße im Zentrum des Reifens
- V 7. Geschicklichkeit: "Hulahopp" mit Reifen bei Hüften, Knien Hals, ev. an Arm oder Bein
8. Koordination mit Reifen / Ball u. Reifen
- Reifen rollen (Berührung bei jedem 2., 3., 4. Schritt)
 - V - dito, andere Hand prellt Ball; Handwechsel
 - dito mit Hand-/Seitenwechsel 1x, 2x pro Hallenlänge
 - V - rw. laufen mit prellen und rollen
 - V - nur Reifen: rollen; wer springt möglichst oft drüber?
 - V - " " " ; wer schlüpft möglichst oft hindurch?
- V zu zweit mit 1 Ball und 1 Reifen:
- Reifen rollen, Ball hindurchspielen (via Boden/Schlenzwurf)
 - dito mit Seitenwechsel nach jedem 2. Pass.

SPORTUNTERRICHT IN DER (BERUFS)-SCHULE

Verbesserung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten

PROGRAMM mit SPRINGSEILEN

P 6

(V = auch auf Video)

ANREGENDE FORMEN als Anfangs- oder Schlussteil

Zu zweit; jede/r Sch. mit 1 Springseil:

1. A läuft auf selbst gewähltem Weg durch die Halle (grosse Kurvenradien!) B folgt (i.W.)
2. A sitzt od. liegt und schwingt das Seil rundherum und B hüpfet (i.W.)
- V 3. A hüpfet an Ort in regelmässigem Rhythmus, B versucht den Rhythmus "abzunehmen" (= "Synchronspringen"; i.W.)

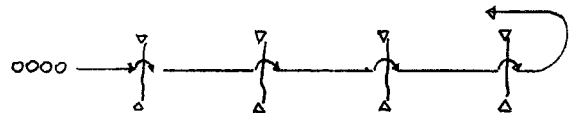
Zu zweit mit 1 Springseil:

- V 4. A hüpfet an Ort, B versucht im richtigen Moment ins Seil hineinzuspringen und mitzuhüpfen (i.W.)
- V 5. Seite an Seite, "innere" Hand gegenseitig halten, Seil in äusserer Hand: hüpfen an Ort oder in Bewegung



Mit langem Seil (zwei Springseile verknüpft), 2 Sch. schwingen
- je nach Klassengrösse 2-4 Stationen, ev. hintereinander angeordnet

- V 6. durchlaufen (beide Richtungen)
- V 7. hinein - 1x hüpfen - hinaus
8. hinein-hüpfen bis nächste/r Sch. kommt - 1x gemeinsam hüpfen - hinaus



Koordination mit Doppelseil und Ball/Reifen/Springseil:

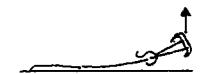
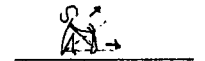
- V 9. Übung 6-8 mit gleichzeitigem Prellen eines (Basket-)Balles
10. Reifen rollen und durch Doppelseil laufen, welches gegen die Laufrichtung schwingt
- V 11. Übung 6-7 mit Springseil (unter dem Doppelseil!)

Ganze Kl. an Frontwand, mit verschiedenen Lauf-Hüpfformen die Halle durchqueren (leichte Staffelung):

- V 12. A zeigt vor, alle andern ahmen nach
13. mögliche Hüpf-und Laufarten wie vw./rw./sw./einbeinig/beidbeinig etc. vorgeben

Dehnen und kräftigen

14. "Helikopter": Seil (doppelt) unter dem Gesäss durchschwingen
15. Rumpfbeugen vw. durch ziehen am Seil (vierfach), das um die Fussballen gelegt ist
16. "Rudern" im Sitz unter-/oberhalb des in Vorhalte gehaltenen Seiles (vierfach)
17. Schneidersitz, Seil schulterbreit in Hochhalte gefasst: Rücken strecken und Arme nach hinten drücken
18. Bauchlage, Seil schulterbreit in Hochhalte gefasst: Rumpfheben rw., 6 x 8 sec.

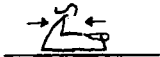


(V = auch auf Video)

SPIELFORMEN als Anregungs- oder Schlussteil

- V 1. "Bändeli-Raub 1":
alle gegen alle, Spielfeld begrenzen, damit die Sch. nicht an die Wand stehen können. Wer raubt in bestimmter Zeit am meisten Spielbänder (=B.)? Bändeli-Reserve oben an Kletterstange oder Sprossenwand aufhängen für all jene, welche kein B. mehr haben.
- V 2. Spielbänder (1 B. weniger als Schülerzahl) am Boden als "Inseln" verteilt; laufen zu Musik; wenn die Musik abstellt, sucht jede/r ein Bändeli - wer keines hat, hüpft die nächste Musiksequenz auf einem Bein.
Variante ohne Musik: Bändeli suchen auf Pfiff - wer keins findet, darf das nächste Signal geben.
- V 3. "Bändeli-Raub 2":
Je 2 Sch. stehen sich in der Hallenmitte gegenüber; B. liegt auf der Mittellinie - wer ist mit dem B. in "seinem" Torkreis, bevor er/sie von PartnerIn erwischt wird?

KONDITION UND KOORDINATION

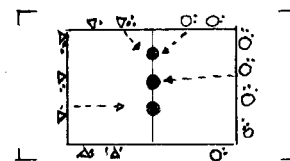
- | | | |
|---|--|--|
| 1. Schultern dehnen im Stand | a) B. in Hochhalte
b) B. hinter dem Rücken, Oberkörper nach vorn geneigt | 
 |
| 2. Rumpfheben rw. in Bauchlage | a) B. auf Gesässhöhe hinter dem Rücken
b) B. in Vorhalte - "Scheibenwischer" (beugen sw.) | 
 |
| 3. Langsitz, B. in Vorhalte; Knie anziehen und strecken unter-/oberhalb des B. ohne die Beine abzustellen | |  |
| 4. Rumpfkreisen im Stand; Beginn mit B. in Vorhalte | | |
| 5. B. am Boden, sw. über B. hüpfen - 3 x 45 sec. mit Pause; versch. Hüpfarten | |  |
| 6. B. am Boden, Liegestützhüpfen sw. über das B. - je 6x l/r | |  |
| 7. Langsitz, B. bei Fussballen - Rumpfbeugen und Zehenspitzen anziehen | |  |

(keine Videoausschnitte verfügbar)

SPIELFORMEN als Anregungs- oder Schlussteil

1. Rollmops: 2 Teams, aufgeteilt in l/r Hallenhälfte um das Volleyballfeld; 3 Medizinbälle (= MB) auf der Mittellinie; pro Sch. ca. 3 Tennisbälle oder ca. 2 Bälle

ZIEL: MB aus der Feldebegrenzung der Gegenpartei treiben



2. Schnappball in kleinen Gruppen (4:4, 5:5)
3. Kampf um den Ball zu zweit:
Die Partner stellen sich l und r neben den Torpfosten auf, der/die LehrerIn mit MB im Tor wirft/rollt/stösst den MB ins Feld - Start, wenn MB die Hand verlässt.
Wer erwischt den Ball zuerst und trägt ihn soweit, bis er/sie ihn im andern Torkreis ablegen kann?

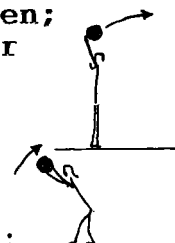
KONDITION UND KOORDINATION

Zu zweit mit je 1 MB:

1. MB gleichzeitig zuspielen: A geradeaus, B via Boden;
2. in Bauchlage gegenüber, die Ellbogen sollen den Boden nicht berühren: MB hin und her rollen - Ballannahme mit der einen Hand - Wechsel zur anderen Hand - wegstossen (gleichzeitig) zu/m PartnerIn.

Zu zweit mit 1 MB (Distanz je nach Übung und Kraft variieren; Wettkampfformen mit möglichst vielen Zuspielen in bestimmter Zeit):

3. Zuspiele über den Kopf beidhändig (mit Vorschrift/mit Anlauf/aus dem parallelen Stand);



4. Zuspiele über den Kopf mit dem Rücken zum/zur PartnerIn;

5. Zuspiele zwischen den Beinen mit dem Rücken zum/zur PartnerIn;



6. Zuspiele zwischen den Beinen von hinten mit Blick zum/zur PartnerIn;



7. MB zwischen den Beinen einklemmen; aufspringen - zuspielen

a) mit Blick zum/zur PartnerIn;

b) nach hinten mit dem Rücken zum/zur PartnerIn.



8. Ball von vorne zwischen den Beinen durch über Gesäss und Rücken spielen;



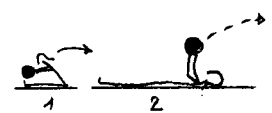
9. Sprungwurf beidhändig via Boden (mit vollem Krafteinsatz);

10. Zuspiele beidhändig via Boden aus der Bauchlage;

11. Zuspiele in Rückenlage Kopf gegen Kopf (Orientierung);



12. Übung 1 mit Aufsitzen und Rumpfbeugen vw.;



13. Zuspiele mit einhändigem Stossen (Vorübung für Kugelstossen);

14. Kampf um den Ball: MB gut umfassen – jede/r versucht dem/der PartnerIn den MB zu entreissen;



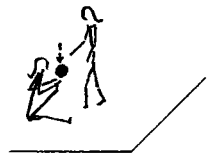
15. Schultern dehnen im Kniestand, Hände vollständig auf den MB auflegen;



16. Rücken an Rücken, ca. 50 cm Abstand, die Füße bleiben am Boden: rumpfdrehen sw. mit Ballübergabe hinter dem Rücken;



17. A im Grätsitz, B steht mit dem MB bei den Füßen von A; B lässt den MB fallen – A versucht ihn mit rumpfbeugen vw. beidhändig zu fangen und spielt ihn wieder zurück.



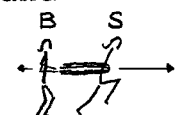
PROGRAMM mit GUMMISCHLAEUCHEN

P 9

(keine Videoausschnitte verfügbar)

ANREGENDE FORMEN als Anfangs- oder Schlussteil

1. Jede/r Sch. mit 1 Gummischlauch: a) "Seilspringen"- 1 min.
b) "Seilspringen" im Kauerstand, 10 bis 12 x
2. Weitere Uebungen aus Programm P 6 mit Springseilen (z.B. Uebg. 2, 3, 14-16)
3. zu zweit ("Sprinter"= S und "Bremsen"= B), S legt beide Schläuche um seine Hüfte, B fasst die beiden Enden und erzeugt regelmässigen Widerstand:
a) Skipping (Knieheben vw.);
b) Sprint;
c) Laufsprünge;
d) rw. laufen, gut von den Fussballen abstossen;

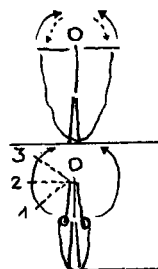


KONDITION UND KOORDINATION

Jede/r Sch. mit 1 Schlauch, im Stand, Schlauch in der Mitte mit den Füßen fixiert:

Kräftigen Arme/Schultern

1. Armheben seitwärts a)



20 x schnell von seitwärts in Hochhalte/langsam senken

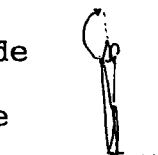
- b)

12 x langsam (z.B. auf 4 Zeiten) heben und senken; je 3 x bei 1/2/3 während 3-6 sec. ruhighalten

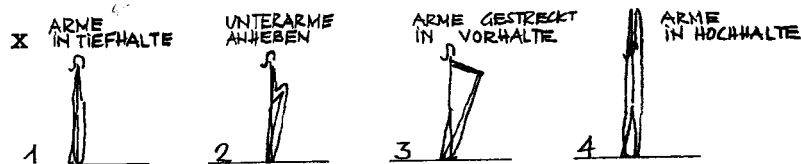
2. Unterarme heben, Ellbogen vorne am Bauch fixiert



3. Arme in Hochhalte - Ellbogen beugen bis die Hände im Nacken sind - Unterarme wieder zur Hochhalte strecken - 20 x



4. Armheben und -senken: 12 x

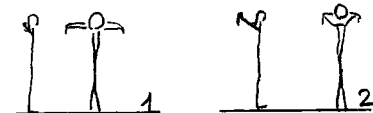


von 4 langsam seitwärts nach 1 zurück!

BEACHT: kein Hohlkreuz (3,4)

Dehnen für Schultern

5. a)



b)



1. Schlauch am Hinterkopf gut gespannt

2. Schlauch auf gleicher Höhe nach hinten verschieben, Armwiderstand "loslassen"-dehnen, 6x; bei A ca. 3 sec., bei B ca. 8 sec. verweilen

10 x heben und senken des gespannten Schlauches hinter dem Rücken

Dehnen und kräftigen

Rumpf:

6. Schneidersitz, Schlauch (vierfach) in Hochhalte



5x Wirbelsäule und Arme strecken (1), Arme drücken nach hinten-oben "Zusammenfallen" - lösen (2)

7. Bauchlage, Schlauch (vierfach) hinter dem Rücken; rumpfhoben rw und Hände Richtung Fersen stossen - 5x8 sec.

8. Bauchlage, Schlauch je nach Schulterbeweglichkeit breiter gefasst und ihn je 5x rw.-abwärts bzw. rw.-hoch führen.



9. Bauchlage, Schlauch (vierfach) in Vorhalte, Arme bleiben in der Luft: 10x langsam beugen (1) und strecken (2) der Arme.



10. "Helikopter": Schlauch (ev. doppelt) unter dem Gesäss durchschwingen und mit der Gesässmuskulatur "abspringen".



Schlauch an der Sprossenwand eingeschlauft:

11. Wurfbewegungen im Sitz oder im Stand (Vorschrittstellung); beachte: für eine korrekte Bewegungsausführung auf 2. Teil der Wurfbewegung (Unterarm- und Handeinsatz) beschränken! - je 20 x r/l



12. "Stockstoss"-Bewegungen wechsel- oder gleichseitig analog Skilanglauf - je 20 x



Schlauch an der Sprossenwand auf Hüfthöhe angeknüpft:

13. Laufformen analog Uebung 3
14. Hüpfen l/r i.W. mit leichtem Abstossen nach vorne
15. Hüpfen l/r i.W. mit Blick zur Sprossenwand und abstossen nach hinten
16. Blick zur Sprossenwand; kniebeugen mit wechselnder Belastung l/r - 50 x
17. Rückenlage; Beine während 5x8 sec. gegen den Schlauchwiderstand in der Vertikalen halten



Bei allen Uebungen sollte der Schlauch von Beginn weg bereits leicht bis mittelmässig gespannt sein!

SPORTUNTERRICHT IN DER (BERUFS)-SCHULE

Verbesserung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten

PROGRAMM AN DER SPROSSENWAND

P 10

(keine Videoausschnitte verfügbar)

SPIELFORMEN als Anregungs- oder Schlussteil

Irgendwelche Fang- oder Laufspiele;
z.B. FRISBEE - LINIENBALL

Mögliche Regeln: - max. 3 Schritte mit dem Frisbee laufen
- max. 3 sec. das Frisbee in der Hand halten
- ein- oder beidhändig fangen
- Parteiwechsel, wenn das Frisbee zu Boden fällt

KONDITION UND KOORDINATION

Pro Sprossenfeld ein/e Schüler/in

Kräftigen u.
Dehnen - wo?

1. Hangen, Rücken zur Wand,
Strecken - lösen - Körper
"wachsen" lassen



3 x ca.
10 sec.

Wirbelsäule

2. Hangen, Bauch zur Wand,
Beinheben rw., die Beine
bleiben gestreckt!



3 x 8 sec.

Rücken

3. Rumpfheben vw. (nur Lenden-
wirbelsäule heben und ablegen)



12 x langsam

Bauch

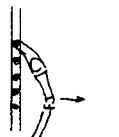
4. Zu zweit; A hängt mit dem
Rücken zur Wand, B "kriecht"
darunter und stösst auf der
Höhe der Brustwirbelsäule nach
aussen, i.W.



je 2 x ca.
15 sec.

Wirbelsäule
rw.

5. Sw. an die Wand stehen, auf
Kopfhöhe eine Sprosse fassen:
Hüfte nach aussen fallen lassen



1+r je
ca. 15 sec.

Wirbelsäule
sw.

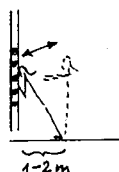
6. Beugehang an oberster Sprosse



2-3 x
ca. 15 sec.

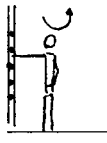
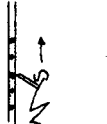
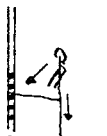
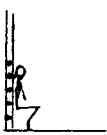
Biceps

7. Im Stand 1-2 m von der Sprossen-
entfernt: Körper nach vorne
fallen lassen, mit den
Armen auffangen und explosiv
wegstossen



20 x

Triceps

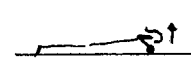
- | | | | |
|---|--|-------------------------------|------------------------------|
| <p>8. Seitwärts zur Sprossenwand stehen, einen Arm gestreckt an der Wand fixiert: Oberkörper nach aussen drehen</p> |  | <p>je l+r
ca. 20 sec.</p> | <p>Schultern</p> |
| <p>9. Sprosse rücklings beidhändig breit fassen: ein- und auskugeln mit Kniebeugen</p> |  | <p>10 x</p> | <p>Schultern</p> |
| <p>10. Einbeiniger Stand, 1 Fuss bei Sprosse eingehängt:
rumpfbeugen - zum Boden
- zur Sprosse</p> |  | <p>l+r je
15 sec.</p> | <p>Hüfte
O'schenkel</p> |
| <p>11. Rückenlage, gestreckte Beine, Zehenspitzen Richtung Schienbein ziehen; zur Entspannung: überrollen rw.</p> |  | <p>2 x 20 sec.</p> | <p>Waden</p> |
| <p>12. Isometrisches Kniebeugen im Zehenstand</p> |  | <p>3 x ca.
40 sec.</p> | <p>Waden/
Quadriceps</p> |
| <p>13. Einbeiniger Stand, Fussspitze des andern Beines auf Hüfthöhe bei einer Sprosse einhängen, Hüfte etwas nach vorne drücken</p> |  | <p>l+r je
30 sec.</p> | <p>Quadriceps</p> |

Verbesserung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten

P 11

ANREGENDE FORMEN als Anfangs- oder Schlussteil

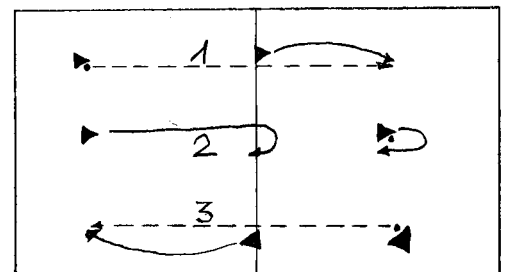
5. Ball über Arme - Schultern - Nacken von einer Hand in die andere rollen

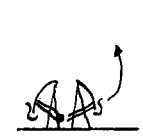
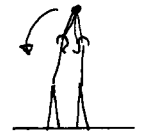
6. Sitz, Knie gebeugt, Ball auf den Fussgelenken: Unterschenkel strecken und Ball in die Hand "kicken" (Füsse nicht abstellen)   10 x
7. Sitz, Ball zwischen den Beinen durchgeben; Beine auf- und abwärts bewegen, ohne abzustellen  20 x
8. Während des Prellens ...
- absitzen / aufstehen
- Rückenlage / aufstehen
- Bauchlage / aufstehen
- Bauchlage / Drehung um die Längsachse / aufstehen
9. Rückenlage, Arme seitlich am Boden ausgestreckt, Ball zwischen den Beinen eingeklemmt: Beine sw. heben und senken, ohne abzulegen  je 6x l+r
10. Liegestütz auf dem Ball  5-10 x
11. Grätschsitz, Ball in möglichst grossem Radius um Beine u. Gesäss rollen  5 x r/
5 x l herum

Zu zweit mit 1 Ball

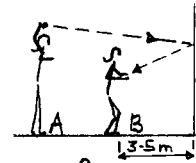
12. Zuspiele in der Hallenbreite (vgl. auch P 8 mit Variationen: - Wurfart Medizinbällen)
- Wurfhand
- Distanz
- aus dem Stand (Vorschritt)
- mit Anlaufen (vw./rw.)
- aus dem Sprung
- kurze Distanz; werfen/fangen in der Luft

13. Zuspiele in der Hallenlänge (analog Uebg. 12)
Zuspiel in den Lauf (1)
sofort neu aufstellen (2)
Rückpass in den Lauf (3)
usw.



14. Rücken an Rücken, ca. 50 cm Abstand: Ball zwischen den Beinen und über dem Kopf übergeben / übernehmen  
15. Rücken an Rücken, ca. 50 cm Abstand, die Füsse bleiben am Boden: rumpfdrehen sw. mit Uebergeben des Balles hinter dem Rücken (der Ball beschreibt eine horizontale Acht) 

16. Reagieren/fangen: werfen gegen die Wand (A),
fangen des zurückprallenden Balles (B);
Rückpass von B zu A



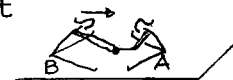
je 12 x

17. Reagieren / fangen: B hat Blick geradeaus
gerichtet, Hände auf den Oberschenkeln und
versucht den fallenden Ball zu fangen



je 8 x

18. Grätschsitz vis-à-vis: A zieht den Ball soweit
zu sich, dass B ihn gerade noch mit den
Fingerspitzen berühren kann



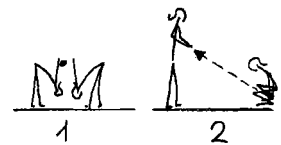
je 8-12 sec.

19. Rumpfheben sw. mit dem Ball in Hochhalte
(Hüfte nicht ausdrehen)



8 x r/
8 x l

20. Rumpfbeugen vw., Ball hinter dem Rücken
- Partner macht Rumpfbeugen ohne Ball (1),
zurückspielen des Balles zwischen den
Beinen vw. (2)



je 5 x

SPORTUNTERRICHT IN DER (BERUFS)-SCHULE

Verbesserung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten

PROGRAMM MIT PARTNER - ZWEIKAEMPFEN**P 12**

(keine Videoausschnitte verfügbar)

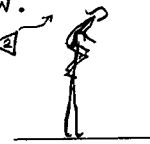
Die Einfachheit halber verwendete männliche Form ist geschlechtsneutral zu verstehen.

ANREGENDE FORMEN als Anfangs- oder Schlussteil

1. Paarfangis in Intervallform: ca. 3 Sch. beginnen als Fänger, fangen je einen Partner; wenn sie als Paar einen Dritten gefangen haben, wird der Erste wieder frei usw.



2. Schnappball mit Partner auf dem Rücken; kleine Mannschaften mit je ca. 3 Paaren



Weitere Spielformen vgl. P 1 "Partnerübungen"

KONDITION UND KOORDINATION

Anmerkungen: - das Startsignal zum Beginn des Zweikampfes kann durch die jeweiligen Paare selbst, allenfalls durch den Leiter gegeben werden;

- für Stoss- u. Schiebekämpfe ev. Raumbegrenzungen (Linien) angeben.

1. Zugkampf: Hände über's Kreuz um Handgelenke gefasst, jeder zieht in seine Richtung
Variante: einhändig (freier Arm auf dem Rücken)



2. Stosskampf: Hände auf den Schultern aufgestützt, jeder stösst in seine Richtung



3. Liegestütz-Zugkampf: Eine Hand gefasst, eine Hand aufgestützt, Partner aus dem Gleichgewicht bringen



4. Liegestütz-Stosskampf: Schulter gegen Schulter, jeder stösst in seine Richtung



5. Aus dem Liegestütz: dem Partner einen Arm wegziehen, ihn "auf den Bauch legen"



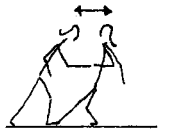
6. Armdrücken: Bauchlage, Hände gefasst; dem Partner den Unterarm zu Boden drücken; der freie Arm bleibt auf dem Rücken



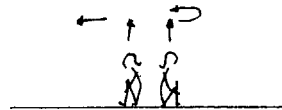
7. Im Kniestand, Hände über's Kreuz gefasst, Partner aus dem Kniestand zwingen



8. Gleichgewichtsziehen: Je ein Fuss angesperrt, durch Ziehen/Stossen den Partner aus dem Gleichgewicht bringen



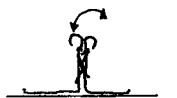
9. "Tag und Nacht": Verfolgungssprint nach akustischem oder optischem Signal aus dem Sitz/der Bauchlage/mit Rollen (u.ä.) vor dem Aufstehen



10. Schiebekampf: Rücken gegen Rücken, die Arme eingehakt



11. Im Langsitz, Rücken gegen Rücken, eingehakt: Partner seitlich zu Boden drücken; beide beginnen gegen rechts, jede Seite z.B. je 3x



12. Aufheben: Jeder versucht den andern vom Boden zu heben



13. Sohlenstossen: Im Schwebesitz durch stossen gegen die Sohlen den Partner aus dem Schwebesitz stossen.
Abstellen der Füße = 1 Minuspunkt



14. "Hahnenkampf": beidbeinig hüpfen und in der Luft - Brust gegen Brust, Arme auf dem Rücken - den Partner aus dem Gleichgewicht bringen
(Sprungrhythmus vorher festlegen!)
Variante: einbeinig hüpfen

