Die *FitForFire*

SPORTSTUNDE DES MONATS

SPIELSTUNDE MAL ANDERS

Das Frühjahr und insbesondere der „abwechslungsreiche“ April laden noch nicht gänzlich dazu ein, sich ins Freie zu begeben und dort Sport zu betreiben. Daher bietet es sich an, das schlechte Wetter für eine ausgiebige Hallensportstunde zu nutzen und über spielerische Elemente die Ausdauer und Koordination zu schulen.

AUFWÄRMEN

Lauf-ABC

möglicher Geräteeinsatz: ggf. Hütchen zum Abstecken einer kurzen Strecke (10-15m), alternativ zwei markante Punkte in der Umgebung (z.B. Straßenlaternen) mit der gleichen Distanz wählen

Übungsablauf:
paarweise nebeneinander aufstellen und abgesteckte Strecke mehrmals durchlaufen, nach Erreichen der Zielmarke wieder zum Startpunkt zurückkehren
auf dem Hinweg (zum Zielpunkt): Übungen durchführen
auf dem Rückweg (zum Startpunkt): langsam -ohne Übungsausführung- zurücklaufen

Übungen: Zehenspitzengang, auf der Ferse gehen, Anfersen, Kniehebelauf, Hopserlauf, hohe Sprünge, Seitschritte vorwärts/rückwärts, Überkreuzlaufen, Arme kreisen vorwärts/rückwärts, Rückwärtslaufen

HAUPTTEIL

Spiel 1: Biathlon

möglicher Geräteeinsatz: Korb, Bälle, Hütchen, Langbank, bei Parcours zusätzliche Materialien nach Wahl

Übungsablauf:
Zwei Mannschaften werden gewählt oder von der spielleitenden Person bestimmt. Das Spielfeld setzt sich aus einem Startpunkt und zwei Laufstrecken (einer großen und einer kleinen Runde) zusammen, die jeweils am Startpunkt beginnen. Von jeder Mannschaft startet jeweils eine Person am Startpunkt. Beide Personen laufen zeitgleich los und versuchen die große Runde, so schnell es geht, zu absolvieren. Am Startpunkt wieder angekommen, schnappt sich jede Läuferin oder jeder Läufer einen Ball (die Bälle befinden sich in einem Korb, der sich am Startpunkt befindet) und versucht, so viele Hütchen, die in ca. 5 m entfernt auf einer Bank aufgestellt sind, wie möglich zu treffen. Für jeden misslungenen Wurf muss eine Strafrunde gedreht werden (kleine Laufstrecke). Bei voller Trefferzahl darf die Spielerin oder der Spieler direkt zum Team, abklatschen und den nächsten auf die Reise schicken. Es gewinnt die Mannschaft, die als erste alle Personen im Ziel hat.

Variation:
Die Größe der Runden kann je nach gewünschter Intensität variiert werden. Es kann zudem eine Mindest-Trefferzahl beim Hütchenwerfen festgelegt werden, um ein allzu großes Strafrunden-Laufen zu verhindern. Auch die Anzahl der Durchgänge kann unterschiedlich sein. Es können Zusatzaufgaben oder ein Parcours auf der großen Laufstrecke aufgebaut bzw. integriert werden. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Zum Beispiel können am Startpunkt Knoten geübt, Schläuche gerollt, Bälle in einen Korb oder an den Pfosten eines Tores geworfen werden. Zeitgutschriften verhindern, dass eine Mannschaft nur auf Schnelligkeit geht. Sollte ein Knoten richtig gemacht werden oder ein Ball sein Ziel finden, kann es zusätzlich eine Zeitgutschrift geben, welche am Ende auf die Gesamtzeit angerechnet wird.

Spiel 2: Matten-Volleyball

möglicher Geräteeinsatz: zwei Weichbodenmatten, vier Langkästen, Volleyball

Übungsablauf:
Die Grundidee ist dem klassischen Volleyballspiel sehr ähnlich, es werden allerdings einige Variationen vorgenommen. Zwei Mannschaften spielen gegeneinander über eine Mattenwand Volleyball. Das Ziel ist es, den Ball so zu spielen, dass er beim Gegner auf den Boden fällt oder nur fehlerhaft zurückgespielt werden kann.
Man kann die Regel einführen, dass der Ball in jedem Fall im gegnerischen Feld einmal den Boden berühren darf. Der Ball darf innerhalb der eigenen Mannschaft -wie beim klassischen Volleyball auch- dreimal (mit Volleyballtechniken) zugespielt werden. Da durch die Mattenwand das Sichtfeld versperrt ist, sollte in jedem Fall ein Schiedsrichter die Punktebewertung übernehmen.

COOL-DOWN

Auslaufen, Ausschütteln

Übungsablauf:

Bei lockerem Trab bewusst abwechselnd über die Ferse abrollen und auf Zehenspitzen gehen; Arme nach oben strecken und abwechselnd greifen; auf der Stelle stehen und locker traben (nur die Fersen verlassen den Boden, Zehenspitzen bleiben auf Boden); Füße, Beine und Arme ausschütteln, abschließend kompletten Körper abklopfen: abwärts/Brust-Bauch-Po-Oberschenkel-Wade und anschließend wieder aufwärts, tief durchatmen zum Schluss