Die *FitForFire*

SPORTSTUNDE DES MONATS

SPIELERISCHES AUSDAUERTRAINING

Zielgerichtetes Training muss nicht ausschließlich ein Thema behandeln und dabei auf technische Aspekte achten. Konditionelle Fähigkeiten, insbesondere die Ausdauer, lassen sich auch über alternative Bewegungsformen, vor allem spielerische Elemente fördern. Die vorgestellten Spiele dienen in dreifacher Hinsicht dem Feuerwehrsport: Abwechslungsreiche Förderung der konditionellen Fähigkeiten, Stärkung der Kameradschaft und ein spielerisches Ausklingen des Dienstsportjahres.

AUFWÄRMEN

Kleines Warmlaufen mit/ohne Ball

möglicher Geräteeinsatz: kleine Spiel-/Gymnastikbälle, Ballons

Übungsablauf:
zunächst: lockeres Laufen durch die Halle, dabei Übungen vorgeben (Arme kreisen, Schultern kreisen, Kniehebelauf, Anfersen, Sidesteps, Überkreuzlaufen, leichtes Rückwärtslaufen usw.)

anschließend Gymnastikball (oder Luftballon) mit einbringen: hochwerfen und fangen (nur rechts/links/abwechselnd); vor dem Fangen in die Hände klatschen; Prellen (nur rechts/links/abwechselnd); Partner zuwerfen, dann mit anderem Ball weiterlaufen; Partner zuprellen, dann mit anderem Ball weiterlaufen,…

HAUPTTEIL

Schneller Turmabbau

möglicher Geräteeinsatz: Jengasteine, Turnkästen, kleine Bälle

Übungsablauf:

Es werden zwei Gruppen gebildet. Die Spielerinnen und Spieler jeder Mannschaft werfen jeweils auf ein Ziel (umgedrehter Kasten in frei wählbarer Entfernung, für jede Mannschaft einen Kasten). Sollte das Ziel getroffen worden sein, so darf die Spielerin oder der Spieler einen Jengastein aus dem aufgestellten Turm ziehen und mit zur Gruppe nehmen und mit der nächsten Person seiner Gruppe abschlagen. Sollte der Kasten nicht getroffen werden, darf kein Stein entnommen werden. Ähnlich verhält es sich, wenn beim Rausziehen eines Steins der Turm umfällt. Dann muss die betroffene Person den Turm wieder aufbauen und ohne Stein zur Gruppe zurückkehren. Zum Ende hat die Gruppe gewonnen, die am meisten Steine besitzt.

Variation: Beim Treffen des Kastens muss der Ball im Kasten liegen bleiben (und nicht wieder rausfliegen), ansonsten darf kein Stein aus dem Turm gezogen werden.

Stadt-Land-Fluss

möglicher Geräteeinsatz: Spielfeld mit Pylonen abstecken**,** kleiner Kasten pro Team, Papier, Stifte, ggf. Buchstabenkarten

Es werden gleichgroße Teams gebildet. Es wird mindestens eine Hallenhälfte benötigt. Alle Teams stehen auf einer Startlinie, auf der gegenüberliegenden Seite Stifte und Papier. Die Übungsleiterin oder der Übungsleiter zieht auf ein Signal hin eine Buchstabenkarte, zeigt diese den Spielerinnen und Spielern und daraufhin läuft

das erste Gruppenmitglied zu der auf der anderen Seite der Halle liegenden Tabelle und füllt eine Spalte (z.B. Stadt) aus. Die Spielerin bzw. der Spieler läuft zurück zum Team, klatscht mit der nächsten Person ab, die die nächste Spalte (z.B. Fluss) ausfüllen muss usw. Das Team, welches zuerst fertig ist, ruft laut „Stopp!“, die anderen Teams beenden daraufhin ihre Aktivitäten. Danach geht es mit der nächsten Runde weiter, der Übungsleiter zieht eine neue Buchstabenkarte usw.
Variationen: Jede Person bekommt eine Spalte fest zugeschrieben, die sie oder er auszufüllen hat/ Der Weg zur Stadt-Land-Fluss-Tabelle wird mit einem Parcours versehen/Statt oder zusätzlich zu Stadt-Land-Fluss-Begriffe(n) sollen 5 verschiedene Feuerwehrbegriffe (zunächst ohne Kategorisierung) genutzt werden.

Haltet den Kasten frei!

möglicher Geräteeinsatz: je nach Mannschaftsgröße verschiedene Bälle, Kastendeckel (von Langkästen), Stoppuhr

Es wird auf einer Hallenhälfte gespielt. Drei gleich große Mannschaften spielen gegeneinander. Sie befinden sich an den Eckpunkten eines großen gleichseitigen Dreiecks und haben jeweils einen umgedrehten Kastendeckel mit verschiedenen Bällen (insgesamt drei Bälle mehr als Spieler pro Mannschaft) vor sich. Aufgabe jeder Mannschaft ist es, ihren eigenen Kastendeckel freizuräumen und die Bälle in einen Kastendeckel der beiden anderen zu legen. Dabei darf jeweils immer nur ein einziger Ball pro Spieler gleichzeitig transportiert und der eigene Kastendeckel nicht blockiert werden. Gelingt es einer Mannschaft, ihren Kastendeckel freizuräumen, hat sie gewonnen.

Variation: Es wird in der gesamten Halle oder in einem Drittel der Halle gespielt. Die umgedrehten Kastendeckel werden in der Mitte des jeweiligen Spielfelds positioniert und dafür genutzt, ein sogenanntes „Ballreservoir“ anzulegen. Alle Bälle werden nun in das Ballreservoir hineingelegt (je nach Gruppenstärke kann hier die Anzahl der Bälle etwas variieren). Ein „Reservoir“-Team (ca. 3-5 Spieler) wird ausgewählt und versucht nun, alle Bälle aus dem Ballreservoir so schnell wie möglich herauszuwerfen. Alle übrigen Spieler bilden eine „Fänger-Gruppe“, stehen außen um das Reservoir herum und versuchen, die Bälle wieder einzusammeln und zurück in das Ballreservoir zu legen. Wenn sich kein einziger Ball mehr im Reservoir befindet, stoppt der Spielleiter die Zeit und eine andere Gruppe übernimmt die Aufgabe des „Reservoir“-Teams. Welches „Reservoir“-Team bewältigt die Aufgabe am schnellsten?.

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