Die *FitForFire*

SPORTSTUNDE DES MONATS

LEICHTE AUSDAUERSPIELE

Die Ausdauerspiele dienen dem moderaten Training des Herz-Kreislauf-Systems, dem Wahrnehmen und Kennenlernen der eigenen Belastungssteuerung sowie der Förderung der Sozialfähigkeit. Wer ausreichend Puste hat, kann länger konzentrierter im Team arbeiten und erholt sich schneller!

AUFWÄRMEN

Würfelspiel

möglicher Geräteeinsatz: 1 Würfel, evtl. mit Musikeinsatz

Übungsablauf:
TN in zwei Gruppen aufteilen; ein Würfel und pro Zahl eine Aufgabe (bei „1“ müssen alle TN locker rückwärtslaufen, bei „6“ walken/laufen alle gemeinsam eine Runde, bei den anderen Zahlen überlegen sich die Kleingruppen eigene Aufgaben mit dem Ziel der moderaten Ausdauerförderung); beide Gruppen würfeln abwechselnd und zählen ihre gewürfelten Zahlen zusammen; wenn eine Gruppe 50 Punkte erreicht, laufen/walken alle gemeinsam eine Abschlussrunde; im Anschluss langsam weitergehen und versuchen, den Herzschlag innerlich zu fühlen und die Herzschläge mitzuzählen (bei Bedarf auch mit Auflegen der Hand in Herzregion od. durch Auflegen von zwei/drei Fingern auf der Innenseite des Handgelenks, unterhalb des Daumens, ca. 30 sec.)

HAUPTTEIL

Laufen ohne Schnaufen

möglicher Geräteeinsatz: Markierungshütchen zum Feldabstecken, evtl. mit Musikeinsatz

Übungsablauf:
die TN teilen sich in zwei Kleingruppen auf (1 und 2); rechteckiges Feld (je nach Gruppengröße) abstecken; Gruppe 1 beginnt mit dem Walken/Laufen um das Feld und soll dabei alle TN der Gruppe 2 umrunden; Gruppe 2 bewegt sich währenddessen kreuz und quer durch das Feld (führen dabei verschiedene Gang- und Bewegungsformen aus, die der Übungsleiter vorgibt); nach bestimmter Zeit (3-5 Min.) wechseln die Gruppen ihre Fortbewegungsart; Wechsel kann je nach Leistungsstand der TN mehrmals (max. 5 mal) erfolgen

„6-Tage-Rennen“

möglicher Geräteeinsatz: Markierungshütchen zum Feldabstecken, evtl. mit Musikeinsatz

Übungsablauf:
TN bilden vier Gruppen; jede Gruppe beginnt an einem Eckpunkt eines rechteckigen Felds (mit Markierungshütchen abstecken) gegen Uhrzeigersinn zu walken; an jedem Eckpunkt trennt sich der letzte TN der Gruppe und bewegt sich diagonal gegenüberliegenden Eckpunkt und schließt sich der dort ankommenden Gruppe an (es muss nicht die eigene Gruppe sein) usw.; jeder TN soll möglichst seine individuelle Geschwindigkeit laufen

Anhängerstaffel

möglicher Geräteeinsatz: Kleinkasten o.ä. als Mal-Markierung

Übungsablauf:
TN in Kleingruppen (mit jeweils 5 bis 6 TN) aufteilen; TN der einzelnen Gruppen stellen sich hintereinander auf; in ca. 20m Entfernung steht ein Mal (z.B. Kleinkasten); auf ein Startsignal läuft der erste Teilnehmer zum Mal, läuft zurück um seine Mitspieler und nimmt den zweiten TN mit durch Handfassen; beide laufen nun um das Mal und wieder zur Mannschaft; die beiden TN nehmen dann den dritten TN mit usw.; die Läufer scheiden später wieder in der Reihenfolge nacheinander aus, in der sie begonnen haben; die Mannschaft, deren letzter Läufer als Erster ankommt, hat gewonnen

COOL-DOWN

Lockeres Auslaufen

Übungsablauf:
TN traben nach Hauptbelastung ca. 5-6 Minuten weiter durch die Halle, zunächst mit Schuhe, dann sock- bzw. barfuß; währenddessen leichter Hopserlauf, Arme kreisen (vorwärts/rückwärts), im langsamen Gang Arme und Beine ausschütteln

Gymnastikballmassage

möglicher Geräteeinsatz: Gymnastikmatten, 1 Gymnastikball (Pezzi ®-Ball) pro Paar

Übungsablauf:
TN bilden Paare (A und B); A legt sich auf den Bauch auf einer Matte; B rollt behutsam einen Pezzi®-Ball über den Liegenden (A sollte angeben, welche Teile nicht massiert werden dürfen); es wird in drei Stufen massiert

1. leichter Druck durch die Hände auf den Ball
2. fester Druck durch Hände und Körpergewicht bei ausgestreckten Armen
3. starker Druck durch das Aufliegen von B auf dem Ball
4. abschließend schnelle Prellbewegungen →Vibration, Ball darf den Kontakt zum Körper der liegenden Person nicht verlieren