



Die **FitForFire**

SPORTSTUNDE DES MONATS



ALTERNATIVE SPIELFORMEN

Jeder Feuerwehrangehörige ist während einer Übung und vor allem im Einsatz auf ausreichend Ausdauer und Kraft angewiesen, um belastenden Situationen, die bis an die Leistungsgrenzen gehen können, Stand zu halten. Es hat sich daher im Dienstsport bewährt, motorische Fähigkeiten gezielt über Stations- oder Zirkeltraining anzusteuern. Jedoch können Kraft und Ausdauer auch über Bewegungsformen gefördert werden, die mit spielerischen Elementen kombiniert sind. Somit kann neben der Stärkung der körperlichen Fähigkeiten zusätzlich Spaß und Freude an der Bewegung sowie das Vertrauen untereinander gefördert werden. Ein neuer Zugang zu altbewährten Übungen und Spielen erleichtert das Kennenlernen und eröffnet somit neue Bewegungsmöglichkeiten.

AUFWÄRMEN

Erbsenkönig

möglicher Geräteeinsatz: rohe Erbsen, evtl. Musikeinsatz

Übungsablauf:

jeder Teilnehmer erhält drei Erbsen; anschließend bewegen sich alle TN durch die Halle; Übungsleiter gibt zwischendurch verschiedene Bewegungs- und Laufformen vor; währenddessen Musik abspielen; wenn Musik stoppt gehen zwei Teilnehmer aufeinander zu und unterhalten sich kurz; aus dem Gespräch sich ergebende Fragen o.ä. dürfen nicht mit „Ja“ oder „Nein“ beantwortet werden, ansonsten muss eine Erbse an den Herausforderer abgegeben werden; nach 8-10 Minuten Musik stoppen und Erbsen nachzählen (Wer hat die meisten Erbsen ergattert und ist Erbsenkönig?)

HAUPTTEIL

Skat mal anders (Schwerpunkt Koordination)

möglicher Geräteeinsatz: Skatenspiel, großes Poster (weiß, blank)

Aus dem Skatenspiel jeweils einmal die Karten Sieben, Acht, Neun, zehn, Bube, Dame, König, Ass entnehmen, an ein Poster hängen/kleben und dementsprechende Übungen zuordnen und daneben skizzieren. Die Spieler ziehen nacheinander eine Karte aus dem restlichen Stapel und führen eine spezielle Übung durch, die einem bestimmten Kartenbild zugeordnet ist. Anschließend ziehen sie erneut eine Karte. Zum Beispiel können folgende Bewegungen zugeordnet werden:

7 → 1 Runde laufen

8 → eine bestimmte Strecke mit einem Ball prellen (linke Hand), mit einem weiteren Ball gleichzeitig werfen und fangen (rechte Hand)

9 → über eine Langbank bauchlings ziehen

10 → Rolle vorwärts, Rolle rückwärts

Bube → drei mal über einen Bock springen

Dame → zwei Runden laufen

König → zwei mal in den (Basket-)Korb treffen

Ass → einbeinig über eine Linie (ca. 5-7 m) im schnellen Tempo im Zickzack springen

Bei dieser Spielform sollte die Anzahl der zu absolvierenden Übungen oder die Gesamtzeit so gewählt werden, dass es für alle Teilnehmenden möglich ist, alle Übungen technisch-ordentlich durchzuführen. Hier sollten max. 10 Gesamtdurchgänge oder zunächst 15 Minuten Gesamtzeit ausreichen. Das Spiel kann dann erweitert werden, indem die mehr Durchgänge gefordert sind oder die gesamte Trainingszeit verlängert wird.

Domino mit Bewegung (Schwerpunkt Kraft)

möglicher Geräteeinsatz: Dominosteine und ggf. Material (z.B. Theraband)

Es werden Kleingruppen gebildet, die jeweils Dominosteine erhalten. Die alternative Spielform sieht es vor, dass wie bei der Originalspielidee passende Steine angelegt werden müssen. Die Reihenfolge, wer in der Kleingruppe wann den Stein legt, ist nicht wichtig. Nach dem Anlegen eines Steins muss eine Bewegungsform ausgeführt werden, bevor der nächste Stein am Spieltisch gelegt werden darf. Die Bewegungsaufgabe wird von allen Gruppenmitgliedern gemeinsam ausgeführt. Die Dominosteine haben in der Regel die Zahlen 1 bis 6 bzw. „Null“. Die Zahl, die angelegt wird, entscheidet über die Bewegung. Zum Beispiel können folgende Bewegungen zugeordnet werden:

„Null“ → eine Runde (abgestecktes Feld) laufen

1 → Liegestütz

2 → Sit-Ups

3 → Kniebeugen

4 → Curls, beidarmig (mit Theraband)

5 → Wadenheben, einbeinig/beidbeinig, stehend

6 → Hampelmann

Die Anzahl oder Belastungszeit sollte den Kleingruppen angepasst und dementsprechend gewählt werden, so dass eine technisch-ordentliche Ausführung der Übungen gewährleistet werden kann.

Ziel des Spiels ist es, als erste Kleingruppe seine Steine loszuwerden.

Mensch ärger Dich nicht – Lauf los! (Schwerpunkt Ausdauer)

möglicher Geräteeinsatz: Spielbrett, Figuren, Würfel

Es wird eine Laufstrecke aufgebaut, diese kann bspw. der Originalspielfläche ähneln. Es werden vier gleichgroße Gruppen gebildet und den jeweiligen Farben zugeordnet. Am Rande wird das Spielbrett auf einem Spieltisch aufgebaut.

Jedes Gruppenmitglied würfelt für sich, setzt die Figur um die dementsprechende Zahl weiter und läuft die Runden gemäß der gewürfelten Augenzahl. Direkt nach dem Setzen der Figur kann der nächste Spieler würfeln und muss nicht warten, bis der Vorgänger seine Laufrunden beendet hat. Spielende ist wie beim Original, wenn alle Figuren im Haus sind. Um den Spielfluss etwas zu erleichtern, ist es nicht zwingend notwendig, eine Sechse zu würfeln, um eine Figur raussetzen zu dürfen. Das Rauswerfen von anderen Figuren bleibt aber erhalten.

Um unnötige Belastungen oder das Lauftempo über mehrere Spielrunden einigermaßen stabil zu halten, können den Würfelzahlen Laufrunden zugeordnet werden (Klassifizierung: Würfelzahl 1,2 und 3 → 3 Runden Laufen, Würfelzahl 4,5, und 6 → 4 Runden laufen). Das Spielfeld sollte an die Größe der Gruppe, vor allem aber an das Alter und den Fitnesslevel der Teilnehmenden angepasst werden, damit es für alle möglich ist, lange und gleichbleibend das Lauftempo zu halten.

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