

Crosstraining mit Kindern

Der Begriff von „GEMEINSAM“ steht beim Crosstraining (der Name „Crossfit“ ist ein geschützter Markenname) im Vordergrund. Jeder Übungsablauf, jedes Aufwärmen, jedes Spiel soll in einer möglichst großen Gruppe, am besten mit der gesamten Klasse abgehalten werden. Die Durchführung jeder Übung soll technisch sauber ausgeführt und erlernt werden, um das Maximum an Effektivität zu erlangen. Jedes Kind hat ein persönliches Leistungsniveau, welches es zu erreichen gibt.

Beim Crosstraining ist es wichtig, dass jedes Kind sein Bestes gibt, mit hoher Intensität gefordert wird und an die Grenzen seiner Leistbarkeit herangeführt wird.

Aufwärmen

Mögliche Aufwärmspiele

- **„Touchball“**

Eine einfache Form des „Fangenspielens“. 3-4 Bälle werden während leichtem Laufen durch den Turnsaal von Kind zu Kind zugepasst. Auf Signal des Lehrers oder der Lehrerin versuchen die Kinder, die den Ball in diesem Moment haben, die anderen Schüler und Schülerinnen zu fangen, indem sie diese mit dem Ball berühren. **Kein abwerfen!!** Wer gefangen wurde, hat am Turnsaalrand eine Übung auszuführen. (z.B. Jumping Jacks, Kniebeugen, Taue, etc.)



1 Zusatzübung mit Taue

- **„Kunterbunt“**

Gleiches Spiel wie beim Touchball, nur dass die farbigen Bälle entscheiden wie oft eine Übung wiederholt werden muss. Zum Beispiel: Grüner Ball = 5 Wiederholungen, Gelber Ball = 10 Wiederholungen, usw.

- **„Nummern fangen“**

Die Schüler werden von 1-10 durchnummeriert, wobei nach Nummer 10 der/die nächste SchülerIn wieder mit 1 beginnt. Es sollte sich in der Klasse so ausgehen, dass jede Zahl mindestens 2x oder 3x vorkommt.

Die Schüler und Schülerinnen bekommen 2-3 weiche Bälle, welche sie sich zupassen, während sie quer durch den Turnsaal laufen.

Der Lehrer oder die Lehrerin ruft eine Zahl!

Die Schüler mit der genannten Nummer müssen kurz die Hand heben, um sich

bemerkbar zu machen. Nun versuchen die anderen Mitschüler, dass sie die Schüler oder Schülerinnen mit dem Ball abwerfen. Wer erwischt wurde, muss am Turnsaalrand eine Übung ausführen (z.B. eine Minute Seilspringen, 10 Liegestütz, etc.)

Anschließend passen sich die Kinder den Ball wieder während dem Laufen zu, bis die nächste Zahl ausgerufen wird.

Vorbereitung zum Aufbau und Kräftigung der Beinmuskulatur

Staffelvarianten

- „Mattenstaffel“



Dazu werden die dicken Matten benötigt, welche man auf die glatte Seite am Boden legt. An den Tragegriffen auf einer Seite werden Springseile oder ähnlich dicke Schnüre befestigt.

Nun soll eine Gruppe aus ca. 10 Kinder folgende Übung ausführen:

3-5 Kinder liegen auf der Matte. Die restlichen Kinder der Gruppe teilen sich auf. An der Vorderseite ziehen einige Kinder mit Hilfe der befestigten Seile, wobei die übrigen Kinder die Matte an der Rückseite schieben. Wenn man eine Turnsaallänge geschafft hat, wechseln die Kinder auf der Matte mit den anderen.

Parallel dazu eine zweite Gruppe mit ebenfalls gleichvielen Kindern. So kann auch ein Wettkampf durchgeführt werden.

- **„Kasten schieben“**



Ein Kasten wird mit zwei bis vier Teilen, je nach Alter und Größe der Kinder, mit dem Deckel verkehrt am Boden aufgestellt. Unter die Kastenfläche am besten Teppichfliesen legen, um das Leder zu schonen.

Man bildet vier Gruppen, wobei sich immer zwei Gruppen im Turnsaal gegenüber stehen.

Danach wird der Kasten immer von zwei Kindern von einer Seite des Turnsaals zur anderen und von zwei Kindern der gegenüberliegenden Seite wieder zurück geschoben. Dies soll nicht als Wettkampf geschehen, sondern als gemeinsame Übung. Nach und nach sollten immer mehr Medizinbälle in den Kasten hinzukommen, um die Übung zu erschweren.

- **„Pferdegespann“**

Dazu benötigt man eine Teppichfliese und eine Springschnur oder ein ähnlich dickes Seil. Man versucht einen Mitschüler oder eine Mitschülerin, der/die auf einer Teppichfliese sitzt oder steht, zu ziehen. Der Schüler oder die Schülerin, der/die diese Aufgabe ausführen soll, hat das Seil um den Bauch gespannt und versucht den Mitschüler/die Mitschülerin durch den Turnsaal zu ziehen.

Vorbereitung zum Aufbau und Kräftigung der Schulter-, Stützfunktion- und Brustmuskulatur

- **„BEGRÜSSUNG zu zweit“**

Kinder gehen zu zweit zusammen, gehen in Liegestützausgangsposition und begrüßen sich mit der linken und der rechten Hand.

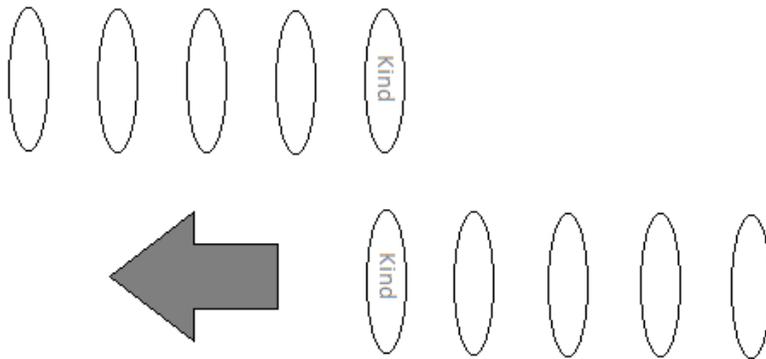
- **„Hände fangen“**

In der Ausgangsposition von oben (Begrüßung zu zweit) versuchen die Kinder, sich gegenseitig auf den Handrücken zu schlagen. Wer erzielt zuerst fünf Treffer?

- **„BEGRÜSSUNG gemeinsam“**

Kinder werden in 2 Gruppen geteilt. Man geht in die Liegestützausgangsposition

ohne Knie am Boden. Der erste der einen Gruppe steht dem ersten der anderen Gruppe gegenüber (siehe Bild). Man begrüßt sich mit einer Hand und eine Gruppe bewegt sich in der Stützposition seitlich weiter zum nächsten Schüler/zur nächsten Schülerin usw. bis man einmal durch ist. Die andere Gruppe bleibt dabei nur in Liegestützposition. Nach einem Durchgang wird gewechselt. Man sollt diese Übung anfänglich mit kleinen Gruppen ausführen und soweit steigern bis die ganze Klasse die Übung zusammen durchführt.



- **„HÄNGEBAUCHSCHWEIN“**
Gruppe von 6 – 10 Kindern liegen bauchlings auf dem Boden. Auf Kommando rollt das Kind am äußeren linken Rand den Ball unter der Gruppe durch. Die Gruppe nimmt dazu die Liegestützposition ein. Das letzte Kind der Reihe nimmt den Ball, läuft an den Anfang und rollt den Ball wieder hindurch, usw.
- **„BALANCE“** (schwierig)
Kinder in Liegestützposition nebeneinander. Kind ganz links oder rechts hat die Füße auf einem Ball. Am besten einen nicht zu harten Ball verwenden (z.B. Medizinball), damit der Stütz leichter wird. Man versucht den Ball mit den Füßen an den nächsten Mitschüler/ die nächste Mitschülerin weiterzurollen. Nun ist jener Schüler/jene Schülerin an der Reihe seine / ihre Füße auf den Ball zu stützen. Variation: mehrere Bälle durchgeben, damit keine „Wartezeiten“ entstehen.
- **„Finale Übung – LIEGESTÜTZ“**
Um tatsächlich technisch korrekte Liegestütze ausführen zu können, bedarf es längerer Übungsphasen der oben genannten Übungen.

Übungen gemeinsam:

Jede der folgenden Übungen sollte mit den Kindern und dem Lehrer gemeinsam durchgeführt werden. Der Lehrer oder die Lehrerin gibt das Tempo vor. Er zählt dazu laut die Wiederholungen.

Anfänglich sollte man auf kleine gemeinsame Erfolge bauen, die die ganze Klasse mit Sicherheit schafft. Fünf bis 15 Liegestütze pro Satz sollten genügen und je nach körperlicher Kondition der Kinder angepasst werden.

Die drei klassischen Push-ups:

- Liegestütz, Variante mit/ohne Knie am Boden.
Rücken gerade, **schulterbreiter Griff**, Ellbogen leicht nach außen gedreht
Ordentliche Ausführung aller Übungen
- Liegestütz, Variante mit/ohne Knie am Boden.
Rücken gerade, **mattenbreiter Griff**
- Liegestütz, Variante mit/ohne Knie am Boden.
Rücken gerade, **Oberarme liegen am Körper an**.
Streckung der Arme nur aus dem Trizeps. Sogenannte Trizepsliegestütze

Jede Übung kann natürlich mit Zusatzmaterialien variiert werden.

Zum Beispiel:

Eine Hand auf einem Ball, ein Fuß auf einem Ball, beide Hände auf einen Ball gestützt, Beine auf eine Langbank oder ähnliches gestützt, usw.

Vorbereitung zur Kräftigung und Aufbau der Bauch und Rückenmuskulatur:

- **„Turn around“**
Immer zwei Kinder sitzen sich mit den Beinen zueinander gegenüber. Ein Kind hat einen Ball zwischen den Füßen eingeklemmt. Das Kind hebt die Beine, macht mit angehobenen abgewinkelten Beinen eine volle Umdrehung und übergibt den Ball wieder an den Partner/ die Partnerin, usw.
Variation: Übung auch möglich in größeren Gruppen mit mehreren Bällen.
- **„Chinesische Mauer“**
Es liegen sich immer zwei Kinder durch eine Langbank getrennt gegenüber am Boden. Ein Kind hebt nun einen Medizinball auf die Bank, welchen das andere Kind wieder herunterhebt und sofort wieder hinauf legt und zum nächsten Kind auf der gegenüberliegenden Seite weiterreicht, usw.
Ist der erste Ball beim letzten Schüler der Reihe angekommen, legt ihn dieser auf die Langbank zurück und das Kind auf der gegenüberliegenden Seite nimmt ihn wieder auf und der Ball bewegt sich mit derselben Übungsausführung zurück. Je mehr Bälle, desto intensiver.
- **„Kugelbahn“**
Die Schüler und Schülerinnen sitzen in einer Reihe nebeneinander mit einem Abstand von zirka einem halben Meter. Die Beine sind angewinkelt, berühren den Boden nicht und der Oberkörper ist leicht nach hinten gebeugt. Das erste Kind der Reihe nimmt den Medizinball von der linken Seite und legt in rechts neben sich ab. Das Kind

daneben nimmt den Ball und macht die gleiche Übung, usw., bis der Ball beim letzten Kind angekommen ist. Dies sollte mit mehreren schweren Bällen durchgeführt werden. Wenn alle Bälle beim letzten Kind angekommen sind, bewegen sich die Bälle wieder zurück.

- **Ballläufer**

Das Kind stellt die Füße im Sitzen auf einen Ball. Die Arme stützen den Körper ab und die Hüfte wird vom Boden abgehoben. Jetzt wird der Ball mit den Füßen zum Gesäß gerollt und wieder zurück.

Wichtig ist es, dass die Bewegung langsam ausgeführt wird und dabei die Bauchmuskeln aktiv angespannt werden.

Varianten von Sit ups:

Die Arme können als Stütze für den Kopf genutzt werden sollen aber nur eine Stützfunktion sein und nicht den Kopf aktiv heben. Ellenbogen sind dabei immer nach außen gebeugt.

- Gerade Sit ups mit beiden Beinen am Boden
- Gerade Sit ups mit angewinkelten Beinen in der Luft
- Oberkörper in Grundspannung (d.h. Schultern berühren den Boden nicht, Bauchmuskeln in Grundspannung) und Radfahren mit beiden Beinen
- Oberkörper in Grundspannung, Beine sind gestreckt nach oben und berühren abwechselnd den Boden. Das bewegte Bein ist dabei nur wenig gebeugt. Wichtig ist es darauf zu achten, dass der Lendenwirbelbereich stets den Boden berührt. Kein Hohlkreuz!!!
- Schräge sit ups mit einem Bein über das andere Knie geschlagen. Bewegung gleichmäßig und ruhig, beide Schultern heben sich vom Boden ab.
- Schräge sit ups mit einem Bein über das andere Knie geschlagen. Das andere Bein berührt nicht den Boden sondern ist im rechten Winkel gebeugt in der Luft. Bewegung gleichmäßig und ruhig, beide Schultern heben sich vom Boden ab.
- Oberkörper in Grundspannung, Beine angewinkelt in der Luft und einen Ball in den Händen. Man gibt den Ball unter den Beinen durch und beschreibt somit mit dem Ball einen Kreis um die eigenen Beine. Dabei werden die Beine in der Luft abwechselnd gestreckt und wieder an den Körper herangezogen.

Crossfiteinheit:

Nachdem die Schüler und Schülerinnen über mehrere Monate den Grundstock eines Muskelaufbautrainings durchlaufen haben, ist es möglich die erste richtige Crossfiteinheit zu beginnen.

Nach einer Aufwärmphase kann man mit den unten angeführten Übungseinheiten gemeinsam beginnen, welche natürlich nur als Beispiel dienen sollen. Hilfreich ist es die Stationen hintereinander oder in Kreisform aufzubauen, sodass alle Kinder nebeneinander die Übungen durchführen können. Der Lehrer oder die Lehrerin zeigt die Übungen vor und macht auch die Übungen aktiv mit. Er spricht die Wiederholungen und Bewegungsabfolgen laut vor.

Man sollte den gesamten Stationsaufbau mehrere Wochen wiederholen und auch die Übungen dazu nicht wechseln. Nach vier bis sechs Wochen kann wöchentlich eine Übung durch eine neue oder eine abgewandelte Übung ersetzt werden. So erlernen die Kinder nach einiger Zeit eine Vielzahl an Trainingsmöglichkeiten.

Crossfiteinheit Obertraun Aufbau:

1. Mattenreihe für verschiedene Sit-up-Varianten + Bälle unterschiedlichen Gewichts
2. Langbänke für Rückenübung mit Medizinbällen („Chinesische Mauer“)
3. Freie Fläche für Liegestützvarianten, Jumping Jacks oder Strecksprünge
4. Langbänke für Balance- und Rückenübung mit Stäben, Liegestütze rücklings für Trizepstraining
5. Seilspringen



2 Aufbau
Crossfiteinheit

Wenn die Übungsfolge durchgeführt wurde, sollen die Kinder eine Phase der Erholung durchlaufen. Dazu eine aktive Erholung mit lockerem Laufen durch den Turnsaal anbieten. Als kleine Zusatzmotivation kann man Tennisbälle auf Pylonen legen und nach jedem Durchgang einen Tennisball entfernen. So haben die Kinder einen guten Überblick, wie viele Runden noch zu absolvieren sind.

Wenn man in einer Klasse mit einer Crossfiteinheit neu beginnt, empfiehlt es sich „ dass anfänglich nur ein Durchgang absolviert wird. Nach ein paar Wochen kann man auf zwei steigern. Erst im trainierten Zustand sollte man auf maximal drei Durchgänge erhöhen. Sollten die Schüler und Schülerinnen noch fit genug sein, kann man bevor man mit der Erholungsphase beginnt folgende Bewegungsvarianten versuchen:

Entengang vorwärts



Spinnengang rückwärts



Armstütz ohne Beine



Motivation:

Kinder die gemeinsam Arbeiten, gemeinsam ein Ziel erreichen wollen sind relativ leicht zu motivieren. Ein Anreiz wäre eine gemeinsame Arbeitsaufgabe, bei der jeder Schüler/jede Schülerin seinen/ihren besten Beitrag leisten kann. Zum Beispiel: „*Heute machen wir gemeinsam 1000 Liegestütz!*“

Den Kindern erklären, dass sie dies nur gemeinsam schaffen können. Wenn jeder der 24 Schüler 42 Liegestütze schafft, haben sie ihr Ziel erreicht. Wenn die Schüler es gemeinsam schaffen, kann man ihnen eine „Belohnung“ anbieten. Möglichkeit dafür gibt es viele:

Schüler dürfen sich in der nächsten Turnstunde ein Spiel aussuchen.

Hausübungserleichterung in einem anderen Gegenstand.

...

Der Ehrgeiz der Kinder steigt damit sehr schnell. Diese Idee ist eine Art von Belohnungssystem, welche man auch auf Papier festhalten sollte. Ein A3 Blatt mit Datum, Übungssequenz und Wiederholungen genügen, wenn man dies im Turnsaal oder in der Klasse aufhängt. Das nächste Ziel, das man als Klasse erreichen will, kann man bereits im Vorhinein eintragen. Ebenfalls sollte man sich im Vorhinein ausmachen, welche Belohnung die Kinder erwartet, wenn sie ihr Ziel erreichen.

Bei der Übungsausführung passiert es immer wieder, dass Kinder schummeln. Dazu ist es hilfreich, wenn eine zweite Lehrkraft die Schüler und Schülerinnen bei der Bewegung beobachtet, ob diese auch technisch richtig ausgeführt wird, so wie man diese in den Monaten zuvor erlernt hat. Möglichkeit einer Ahndung von Schummeln wäre zum Beispiel die Erhöhung der Übungsanzahl (1100 anstatt 1000 Liegestütze). Bereits nach den ersten Schummelversuchen erkennen die Kinder, dass es für alle hilfreicher ist, wenige Wiederholungen ordentlich zu machen anstatt viele Wiederholungen sehr schlampig auszuführen. Die Schüler immer wieder darauf hinweisen, dass jeder / jede mit ordentlichen Übungswiederholungen zum erreichenden Ziel beiträgt.

Schlusswort:

Abschließend möchte ich noch einmal wiederholen, dass der Gedanke am Crosstraining darin liegt, dass jede Übung gemeinsam, technisch sauber und als finales Ziel mit hoher Intensität durchgeführt wird.

Ich empfehle jedem Kollegen und jeder Kollegin seine eigenen Ideen in den Grundgedanken Crossfit einzubringen und somit den Kindern ein allumfassendes körperliches Training näher zu bringen.