



# KRAFTTRAINING SPIELERISCH

MICHAEL HAAS, BEd

2019

Einfache bis komplexe  
Übungen. Spielformen  
und Crosstraining.

# Inhalt

Spielerisches Krafttraining.....	3
Aufwärmen - Mögliche Aufwärmspiele.....	3
Touchball .....	3
Kunterbunt .....	3
Welle.....	3
Nummern fangen .....	3
Einer für alle, alle für einen .....	4
Eckball.....	4
Last man/woman standing.....	4
Merks dir .....	5
Vorbereitung zum Aufbau und zur Kräftigung der Beinmuskulatur .....	6
Staffelvarianten .....	6
Mattenstaffel.....	6
Mattenslalom .....	6
Kastenrennen .....	7
Pferdegespann.....	8
Zeitmaschine .....	8
Vorbereitung zum Aufbau und zur Kräftigung der Schulter-, Stützfunktion- und Brustmuskulatur .....	8
BEGRÜSSUNG zu zweit .....	8
Hände fangen .....	9
BEGRÜSSUNG gemeinsam.....	9
HÄNGEBAUCHSCHWEIN .....	9
BALANCE (schwierig) .....	10
Finale Übung – LIEGESTÜTZ.....	10
Vorbereitung zur Kräftigung und zum Aufbau der Bauch- und Rückenmuskulatur .....	11
Turn around.....	11
Chinesische Mauer .....	12
Unsichtbarer Stift .....	12
Kugelbahn.....	12
Ballläufer .....	13
Varianten von Situps .....	13
Crosstraining mit Kindern.....	14
Crossfiteinheit .....	14
	1

Crossfiteinheit möglicher Aufbau.....	15
Neue/alte Bewegungsformen .....	16
Motivation .....	17
Spiele zur gezielten Förderung der Muskelkraft und Ausdauer.....	18
Würfelspiele .....	18
Addieren und Subtrahieren.....	18
Multiplizieren .....	18
Dividieren .....	18
Insellauf .....	19
Alltägliche Spiele einmal anders.....	20
Mensch bewege dich nicht.....	20
Matterhorn.....	22
Memory .....	22
Leitern und Schlangen .....	22
Everest .....	22
Maschinenspiel.....	22
Hangman .....	24
Schiffe versenken .....	24
Versteinern.....	24
Schlusswort .....	25
Anhang .....	26

## Spielerisches Krafttraining

In diesem Skript werden unterschiedlichste Bewegungsformen, Übungen und Spiele beschrieben, mit denen die Grundlagen des körpereigenen Trainings gestärkt und verbessert werden. Jede Übung und jedes Spiel muss an die möglich erreichbare körperliche Leistung der Schüler und Schülerinnen angepasst werden. Dem Kind soll immer die Möglichkeit gegeben werden, ein Ziel zu erreichen und Spaß an der Bewegung und Kräftigung zu haben.

## Aufwärmen - Mögliche Aufwärmspiele

### Touchball

Eine einfache Form des „Fangenspiels“. 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.



### Welle

Die Kinder stehen in einem großen Kreis. Der Lehrer oder die Lehrerin beginnt mit einer Bewegung. Zum Beispiel einer Kniebeuge. Das Kind links daneben macht diese Bewegung nach. Das nächste Kind ebenfalls usw. Es sollte wie eine Welle beim Fußball ablaufen. Es wird die Bewegung so lange gehalten bis alle Kinder einmal an der Reihe waren und der Lehrer eine neue Position vorgibt.

### 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.

### Einer für alle, alle für einen

Ein Bewegungsspiel zum Aufwärmen sowie einer ordentlichen Portion Hand-Augen-Koordination.

Für dieses Spiel sollte man verschieden schwere und verschieden große Bälle verwenden. Weiters können Jongliertücher, Kegel, Frisbees, kleine Ringe, etc. verwendet werden. Die Schüler und Schülerinnen bewegen sich laufend durch den Turnsaal. Dabei werfen sie sich die Bälle oder andere Gegenstände zu. Ich beginne zuerst immer mit 2-3 Bällen und steigere dies.

Aufgabe ist es, keinen Ball, Kegel, etc. fallen zu lassen bzw. nicht zu fangen. Sollte dies der Fall sein, hat der Schüler oder die Schülerin „HIER“ zu rufen. Alle Kinder müssen nun eine Übung ausführen (Liegestütz, Streck sprung, Jumping Jacks,...)

Die Kinder sollen dabei lernen, die Bälle ordentlich und mit Augenkontakt seinem Schulkollegen zuzuwerfen, damit dieser auch sicher fangen kann.

### Eckball

Vier weiche Bälle werden auf den Ecken des Volleyballfeldes platziert. Die Kinder laufen um das Feld. Bei einem Pfiff dürfen sich die Kinder die Bälle nehmen und ihre Mitschüler und Mitschülerinnen abschießen. Wer getroffen wurde macht eine kurze Übung am Turnsaalrand und spielt gleich wieder mit.

Bei erneutem Pfiff legen die Kinder die Bälle zurück in die Ecken und laufen ihre Runden wieder weiter. Eine abwechslungsreichere Aufwärmvariante zum Rundenlaufen.

### Last man/woman standing

Es werden 4 Gruppen gebildet, die in den Turnsaalecken beginnen. Farbliche Markierungen der Teams sind notwendig. In der Mitte des Turnsaales werden 4 weiche Bälle aufgelegt, mit gleichem Abstand zu jeder Gruppe. Bei Anpfiff darf jede Gruppe versuchen so viele Bälle als möglich zu bekommen.

Danach versuchen die Schüler und Schülerinnen sich abzuwerfen. Es sind 3 Schritte mit dem Ball erlaubt. Ohne Ball natürlich unbegrenzt. Wird ein Kind abgeschossen, setzt es sich an den Rand des Spielfeldes. Die Besonderheit an diesem Spiel ist, wenn nur mehr 1 Kind einer Mannschaft auf dem Spielfeld ist, darf es mit dem Ball so viele Schritte machen wie es will.

## Merks dir

Die Kinder stehen auf einer Linie am oberen oder unteren Ende des Turnsaales.

*Erste Aufgabe:*

„Laufe langsam bis zum Ende des Saales und wieder zurück!“

*(Langsam vor – langsam zurück)*

*Zweite Aufgabe:*

„Laufe langsam bis zum Ende des Saales und rückwärts wieder zurück!“

*(Langsam vor – rückwärts zurück)*

*Dritte Aufgabe:*

„Laufe langsam bis zum Ende des Saales und rückwärts wieder zurück, laufe seitwärts bis zum Ende des Saales und im Sprint wieder zurück!“

*(Langsam vor – rückwärts zurück – seitwärts vor – Sprint zurück)*

*Vierte Aufgabe:*

„Laufe langsam bis zum Ende des Saales und rückwärts wieder zurück, laufe seitwärts bis zum Ende des Saales und im Sprint wieder zurück, laufe rückwärts bis zum Ende des Saales und auf allen Vieren wieder zurück!“

*(Langsam vor – rückwärts zurück – seitwärts vor – Sprint zurück – rückwärts vor- auf allen Vieren zurück)*

***Die Kommandos in den Klammern sind für die Kinder meist leichter zu verstehen, als eine detaillierte Aufgabenstellung.***

Diese Aufgaben sind natürlich sehr variantenreich und intensiv. Ziel ist es, dass die Kinder sich Abläufe einprägen und richtig ausführen. Dieselbe Übung sollte man in der nächsten Einheit erneut durchführen - mit denselben Abläufen. Man kann dabei beobachten, wie viel die Schüler und Schülerinnen sich gemerkt haben.



2 Spinnengang beim Aufwärmspiel "Merks dir"

# Vorbereitung zum Aufbau und zur Kräftigung der Beinmuskulatur

## Staffelvarianten

### Mattenstaffel



#### 3 Aufbau für 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 Turnsallänge 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. Es kann auch vorkommen, dass Kinder mehrmals hintereinander zum Ziehen oder Schieben drankommen.

### Mattenslalom

Es werden die selben Materialien benötigt wie bei der Übung „Mattenstaffel“. Erweitert wird dies nur durch Kegel oder sonstigem Material, welches als Slalomparcours verwendet werden kann. Der Wettkampf findet wie oben

beschrieben statt, nur dass die Kinder nun einen Slalomparcours bewältigen müssen.



#### 4 Mattenslalom

*Variante: Ein Kind liegt auf der Matte, und die übrigen Kinder tragen die Matte durch einen Parcours.*

#### Kastenrennen



#### 5 Kastenstaffel

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 befestigen oder ein Leintuch einspannen, um das Leder zu schonen. Man bildet Gruppen pro Kasten. Danach wird der Kasten immer von zwei Kindern von einer Seite des Turnsaals geschoben. Dort kann ein Medizinball als Erschwernis in den Kasten gelegt werden. Nach und nach sollten immer mehr Medizinbälle in den Kasten hinzukommen, um die Übung zu erschweren. Die Mannschaft, welche zuerst alle Bälle eingeladen hat und wieder zurück bei der Startlinie ist, hat gewonnen. Man kann diesen Wettkampf erweitern, indem man die Kinder die Bälle wieder einzeln ausladen lässt.



*Variante: Ein Kind sitzt im Kasten und wird von den Mitschülern mit dem Kasten geschoben.*

### 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. Kann auch als Staffelwettbewerb durchgeführt werden.

### Zeitmaschine

Immer 2 Kinder haben gemeinsam einen Reifen. Man beginnt am Ende des Turnsaales. Ein Kind legt einen Reifen so weit entfernt von seinem Mitschüler auf, dass er oder sie ihn noch mit einem Sprung erreichen kann. Nach dem Sprung steigt der Schüler einmal durch den Reifen, mit Hilfe des anderen Schülers. Dieser legt den Reifen wieder weiter nach vorne, bis das Ende des Turnsaales erreicht ist.

Varianten des Springens: Sprung mit beiden Beinen, geschlossenen Beinen, seitliches Springen, auf einem Bein, usw.

## Vorbereitung zum Aufbau und zur 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. Die Kinder bewegen sich in Liegestützposition durch den Saal und begrüßen andere Kinder. Sie schütteln einmal die linke einmal die rechte Hand und erzählen sich zum Beispiel, was sie gestern erlebt haben. So lange sie erzählen, schütteln sie die Hand des Gegenübers. Ein „Highfive“ oder ähnliche Begrüßungen sind ebenfalls anwendbar. Somit ist eine einseitige Stützkraft von Nöten, welche dadurch gestärkt wird. Eine Begrüßung ist

auch mit den Füßen möglich.



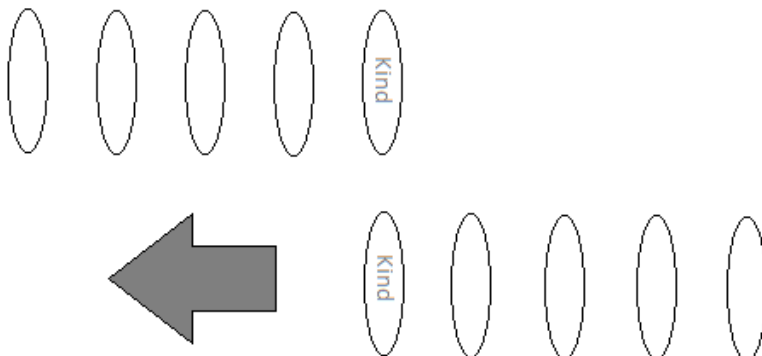
## 6 Begrüßung in Stützposition

### 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 Liegestützausgangsposition. Nach einem Durchgang wird gewechselt. Man sollte diese Übung anfänglich mit kleinen Gruppen ausführen und soweit steigern bis die ganze Klasse die Übung zusammen durchführt. Es können auch Hindernisse, wie Langbänke oder Matten eingebaut werden, welche überwunden werden müssen.



### HÄNGEBAUCHSCHWEIN

Gruppe von 6 – 10 Kindern liegen bäuchlings 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, **schulterbereiter 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 Trizeps Liegestütze

**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 zum 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 übergibt den Ball mit den Beinen an das gegenüberstehende Kind. Der Ball darf den Boden nicht berühren. Eine weitere Übungsform wäre, dass das Kind mit angehobenen abgewinkelten Beinen eine volle Umdrehung durchführt und den Ball wieder an den Partner/ die Partnerin übergibt usw. Man kann auch den Ball am Rücken liegend über Kopf an den Mitschüler übergeben. Verschiedenste Varianten möglich.



7 Ballübergabe normal und über Kopf

*Variation: Übung auch möglich in größeren Gruppen mit mehreren Bällen. Als Wettkampf → 2- 3 Gruppen von Kindern sitzen hintereinander. Sie versuchen eine beliebige Anzahl an Bällen von einem Ende der Gruppe durch die oben genannten Übungen zum anderen Ende der Gruppe zu befördern. Wenn ein Ball auf den Boden fällt, muss dieser wieder an den Start zurück.*

*Um die Intensität zu steigern, kann diese Übung auch über einer Langbank erfolgen,*

sowohl als Vorübung, als auch als Wettkampf.



### 8 Ballweitergabe über der Bank - intensiveres Bauchtraining

#### Chinesische Mauer

Es legen 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. Die Kinder können die Bälle auch auf ihrer eigenen Seite weitergeben.

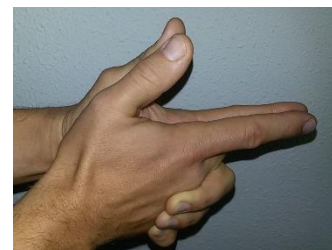
#### Unsichtbarer Stift

Bei dieser Übung für den Rücken, liegen die Kinder auf dem Bauch. Es werden die Beine angehoben und die Hände zusammengelegt, damit sie so aussehen wie auf dem Bild. Nun haben die Schüler und Schülerinnen die Aufgabe die Hände ebenfalls vom Boden abzuheben und in der Luft mit den Fingern zu schreiben. Zum Beispiel: Vor- und Nachname, Geburtsdatum mit ausgeschriebenem Monat, was sie gerne Essen, usw.

Wichtig dabei ist, dass der Kopf immer gerade bleibt und der Blick in Richtung Boden erfolgt, weil dabei die Nackenmuskulatur geschont wird, und die Übung dadurch ordentlich ausgeführt werden kann.

#### 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 Situps

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 Situps mit beiden Beinen am Boden
- Gerade Situps 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 Situps mit einem Bein über das andere Knie geschlagen. Bewegung gleichmäßig und ruhig, beide Schultern heben sich vom Boden ab.
- Schräge Situps 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.

## 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.

## 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. Nur mit wenigen Übungen beginnen. Meine Erfahrungen haben bisher gezeigt, dass 3-4 Übungen anfänglich ideal sind. Die Stationen sollten mehrere Wochen gleich beibehalten werden, damit die Kinder sich an die Abfolge und an den Aufbau gewöhnen können. 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 möglicher Aufbau

1. Mattenreihe für verschiedene Situp-Varianten + Bälle unterschiedlichen Gewichts + Stäbe für Rückenübung
2. Freie Fläche für Liegestützvarianten, Jumping Jacks oder Strecksprünge
3. Langbänke für Trizepsübung und Steppen + Liegestütz
4. Seilspringen + Springen oder Sprinten auf der Matte



9 Möglicher Aufbau

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.



## Neue/alte Bewegungsformen

Ein relativ neuer Fitnesstrend ist das sogenannte „crawling“. Eine Bewegungsform, die uns wieder in frühkindliche Bewegungsmuster zurückversetzt. Verschiedene „crawling-Formen“ sollen unseren Bewegungsapparat stärken und unsere Muskeln aktivieren.

Mögliche Crawlingformen:

- Entengang
- Gorilla
- Spinnengang
- Spiderman (Gecko)
- Bear Crawl
- Monkey
- ...

Alle möglichen Formen können sehr anschaulich auf YouTube angesehen werden.

Hier drei möglich Formen, welche ich mit Schülern praktiziere:



10 Entengang und Spinnengang



11 Armstützgang

## 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 zum Beispiel 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 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.

Eine weitere Möglichkeit ist das im Anhang befindliche Belohnungsschema. Es ist ähnlich wie das oben genannte, jedoch kann es aufbauend verwendet werden. Die Kinder können die erreichten Ziele(Liegestütz, Situps,...) sammeln und somit auf der Belohnungsskala weiter nach oben gelangen. Je mehr sie sich nach oben arbeiten, desto interessanter werden die Belohnungen.

Übungen und Belohnungen sind nur Beispiele. Sie können je nach Leistungsbereitschaft der Klasse adaptiert werden.

Ich habe meine Klasse auch im Fach Mathematik und baue diverse Übungen zum Beispiel im Wochenplan ein. Dort können dann ebenfalls Ziele für die Klasse gesammelt werden, um somit die Ziele schneller zu erreichen.

# Spiele zur gezielten Förderung der Muskelkraft und Ausdauer

## Würfelspiele

Diese Spiele eignen sich mit wenig Materialaufwand und Förderung der Kopfrechenleistung spielerisch Übungen für den Körper zu verpacken.

### Addieren und Subtrahieren

Immer 2 Kinder würfeln gegeneinander. Jedes Kind hat einen Würfel. Man beginnt damit die Zahlen zu addieren. Der Lehrer oder die Lehrerin gibt einen Würfelendwert vor.

Zum Beispiel 15.

Es werden die Augenzahlen so lange addiert bis man entweder genau 15 erreicht oder wenn man die Endzahl überschreitet, wird die Augenzahl subtrahiert. Unterschreitet man den Endwert muss man wieder addieren usw. bis man genau die gewünschte Zahl erreicht.

Der Schüler oder die Schülerin, die zuerst 15 erreicht hat kann sich eine Übung für den Verlierer aussuchen. Am besten werden einige Übungen vom Lehrkörper vorgegeben, aus denen sich die Schüler etwas aussuchen können.

Es können auch mehrere Würfel geworfen werden und diese addiert werden. Wer ist am schnellsten?

Eine weitere Form wäre, dass die beiden Kinder gemeinsam eine Zahl erreichen müssen. Wenn sie das geschafft haben, dürfen sie in einen Parcours starten und diesen bis ins Ziel durchlaufen. So spielen mehrere Paare gegeneinander. Die letzten beiden Paare zum Beispiel laufen 2 Runden extra durch den Parcours.

### Multiplizieren

Die Kinder sitzen einander gegenüber auf der Mittellinie. Nun werden 2 Würfel gleichzeitig geworfen. Die Augenzahlen werden multipliziert. Wer das Ergebnis als Erstes richtig nennt, darf sitzen bleiben, wer es falsch oder zu spät sagt, läuft eine schnelle Runde ums halbe Feld oder macht 5 Jumping Jacks. Übungen je nach Leistungsstand.

### Dividieren

Die Kinder bekommen die Zahl 60/120/180 vorgeben, je nach Altersstufe. Es werden 2er, 3er oder 4er Gruppen gebildet. Nun wird gewürfelt. Zuerst dividiert man 60 durch die gewürfelte Augenzahl (sollte man eine 1 würfeln, darf nochmal gewürfelt werden). Mit dem errechneten Ergebnis muss nun die Gruppe eine Übung durchführen.

Beispiel:  $60 : 4 = 15$  → für die Gruppe bleibt eine Übung mit 15 Wiederholungen. Je nach Altersstufe kann oder muss die Übung nun jeder in der Gruppe machen, oder die Gruppe darf sich die Übung aufteilen und gemeinsam erledigen. Der errechnete Rest kann auch als Zeit gewertet werden → 15sek in der Abfahrtschocke, 15sek auf einem Bein stehen, usw.

Nun gibt es die Spielform, dass vom restlichen Wert weitere Würfelerggebnisse abgezogen werden und so die Anzahl der Übungswiederholungen sinkt bis man 0 erreicht hat. Oder man beginnt wieder bei der Zahl 60 und lässt das Glück erneut entscheiden, wie viele Wiederholungen die Gruppe machen muss.

## Insellauf

2 Gruppen werden gebildet.

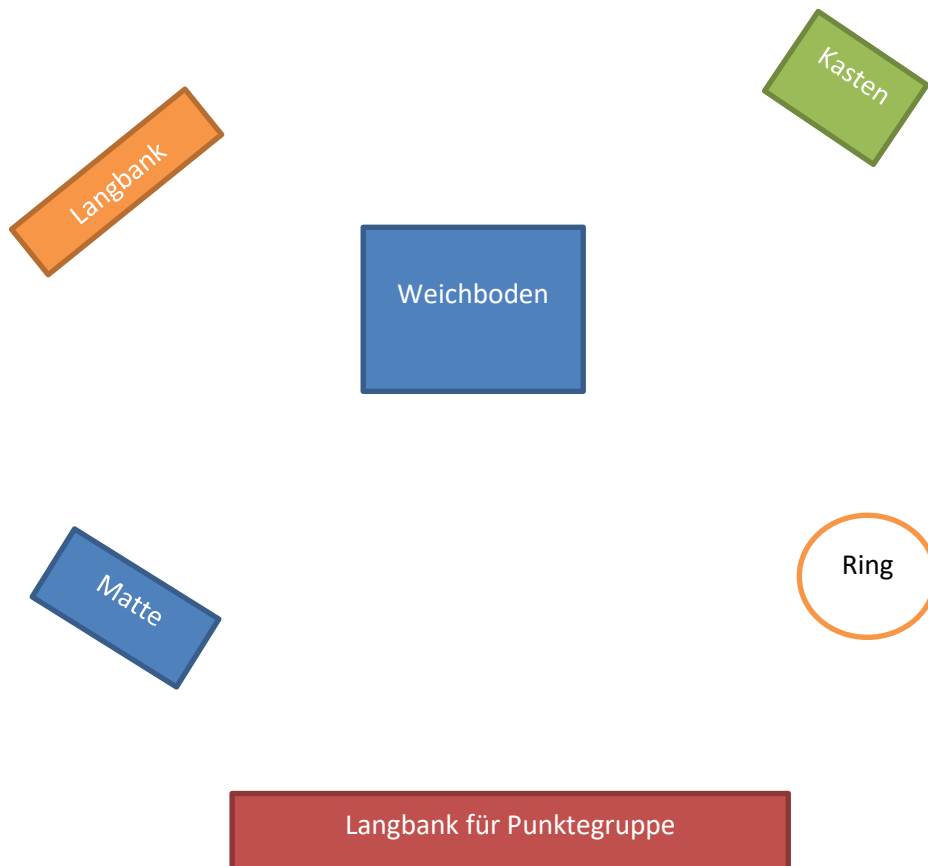
Materialien: 1 weicher Ball, 1 Weichboden, 1 Langbank

Flexibles Material: Kästen, Matten, Langbänke, Reifen, usw.

Ziel des Spieles: Punkte für sein Team sammeln

Spieldauer: 7 – 12min pro Gruppe

Platzbedarf: Halber Turnsaal



2 Spieler der Punktegruppe stehen mit einem weichen Ball auf dem Weichboden. Bei Anpfiff darf der Ball zur Seite geworfen werden. Die beiden Spieler können nun versuchen, Punkte für ihre Mannschaft zu sammeln. Möglich ist dies, indem der Spieler zu einem der 4 Geräte läuft und dort eine Übung macht.

1 Punkt → 2 Strecksprünge im Reifen

2 Punkte → über den Kasten springen

3 Punkte → 5 Hocksprünge auf der Langbank

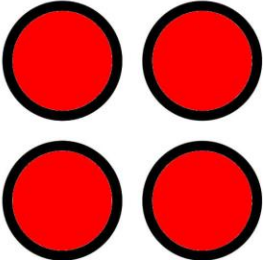
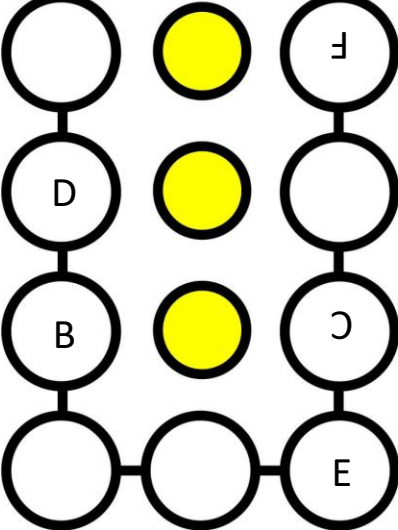
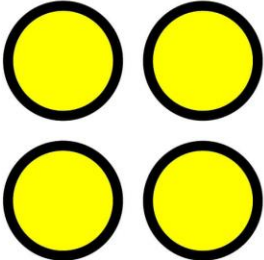
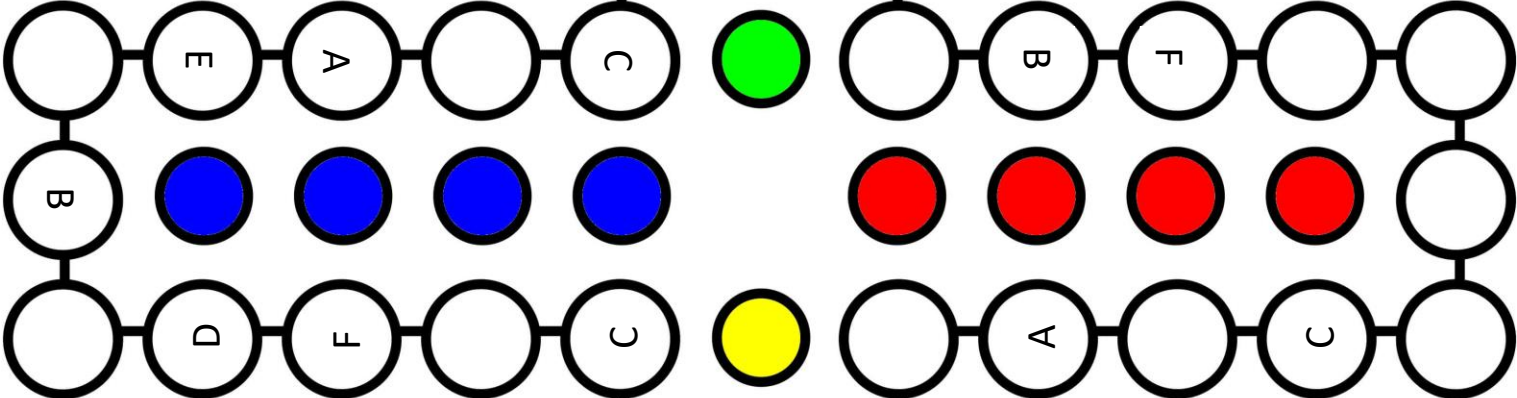
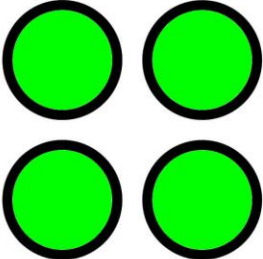
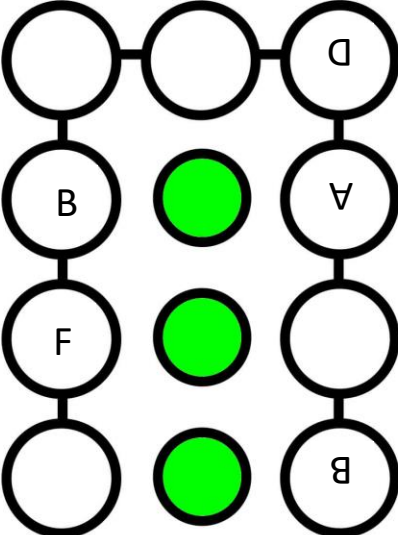
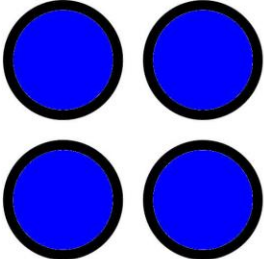
4 Punkte → 4 Situps auf der dünnen Matte

Man muss nach einer Station eine andere anlaufen und darf erst danach wieder zur vorherigen Übung zurückkehren. Die andere Gruppe verteilt sich im Spielfeld und versucht das punktesammelnde Paar abzuschießen. Wenn die beiden Punktesammler beim Start den Ball wegwerfen, darf sich die andere Gruppe den Ball holen. Mit dem Ball darf NICHT gelaufen werden. Ohne Ball dürfen sich die Spieler frei bewegen. Wird ein Punktesammler abgeschossen, setzt er sich zu seiner Gruppe. Wenn beide aus dem Spiel sind, kommen sofort die nächsten an die Reihe.

**Variante:** Nach einer korrekt durchgeführten Übung können, mittels einer Rolle vorwärts auf dem Weichboden, die Punkte verdoppelt werden.

Alltägliche Spiele einmal anders

Mensch bewege dich nicht



# Spielregeln

Es wird ein ganz normales Mensch ärgere dich nicht gespielt. Kommst du auf ein Spezialfeld, kannst du versuchen die gestellte Aufgabe zu lösen. Schaffst du es, kannst du schnell weiterkommen. Schaffst du die Aufgabe nicht, bleib stehen und würfle in der nächsten Runde ganz normal weiter.

Aufgaben zu Mensch ärgere dich nicht:

**A** - Mache **3 Strecksprünge, 3 Kniebeugen und 3 Jumping Jacks (Hampelmänner)**. Schaffst du diese Aufgabe ordentlich darfst du **3 Felder vorrücken**. Kommst du beim Vorrücken auf ein Feld, wo ein Spieler oder eine Spielerin steht, wird er oder sie geschmissen. Der nächste Spieler oder die nächste Spielerin ist an der Reihe.

**B** – **Laufe 2 schnelle Runden um das blaue Feld** (nicht abkürzen sonst musst du 1 Spielrunde aussetzen) und mache **im Anschluss 10 Liegestütz** (auch erleichterte möglich). Wenn du das ordentlich schaffst, darfst **du 4 Felder vorrücken**. Kommst du beim Vorrücken auf ein Feld, wo ein Spieler oder eine Spielerin steht, wird er oder sie geschmissen.

**C** – **Mache 10 Situps, 10 Liegestütz und 10 Strecksprünge**. Schaffst du das? Wenn **ja würfle noch einmal und setze deine Runde gleich fort**. Kommst du beim Vorrücken auf ein Feld, wo ein Spieler oder eine Spielerin steht, wird er oder sie geschmissen. Wenn nicht, bleibe stehen und spiele in der nächsten Runde normal weiter.

**D** – **Mache 30 Strecksprünge und 20 Liegestütz**. Schaffst du diese schwere Aufgabe in einem Stück? Wenn ja, dann machst du einen riesigen Sprung nach vorne. **8 Felder vorrücken**. Wenn **nicht, gehe 2 Felder zurück**. Kommst du beim Vorrücken auf ein Feld, wo ein Spieler oder eine Spielerin steht, wird er oder sie geschmissen. Beim Rückwärtsfahren nicht!

**E** – Ein Mitspieler oder eine Mitspielerin stellt die **eine Rechenaufgabe** der Grundrechenarten. Kannst du die Aufgabe im Kopf lösen, darfst **du 2 Felder vorrücken**. Kommst du beim Vorrücken auf ein Feld, wo ein Spieler oder eine Spielerin steht, wird er oder sie geschmissen. **War das Ergebnis falsch, setze eine Runde aus!**

**F** – Wenn du es schaffst **30 Liegestütz 20 Kniebeugen und 10 Strecksprünge** zu machen, darfst du deine Spielfigur direkt ins Ziel bringen.

## Matterhorn

Matterhorn ist ein Würfelspiel, bei dem die Kinder den Berg bezwingen müssen. Es gibt Spezialfelder, wo zusätzliche Aufgaben zu erfüllen sind, um schneller voranzukommen.

Bei den beiden Spielfeldern sind unterschiedliche Schwierigkeitsgrade gewählt.

## Memory

Die Klasse wird in Gruppen je nach Belieben aufgeteilt. Das Memory wird am Ende des Turnsaales aufgelegt und durchmischt. Das erste Kind läuft nach vorne und deckt 2 Kärtchen auf. Sind die beiden ident, läuft er mit dem Paar zurück. Sind sie unterschiedlich, muss das Kind eine der beiden Übungen, auf den Kärtchen machen.



### Varianten:

Sind die Kärtchen falsch, muss der Schüler oder die Schüler beide Übungen machen.

Will man das richtige Paar mitnehmen, muss die beschriebene Übung gemacht werden.

Partnerlauf. 2 Kinder decken gemeinsam ein Paar auf. Jedes Kind muss eine oder die selbe Übung machen.

## Leitern und Schlangen

Dieses Spiel ist ein Würfelspiel und funktioniert genauso wie das Original. Auf den Feldern mit den Schlangen oder den Leitern sind nun Übungen eingebaut, um weiter nach oben zu kommen. Die genauen Anleitungen sind bei den Spielen dabei.

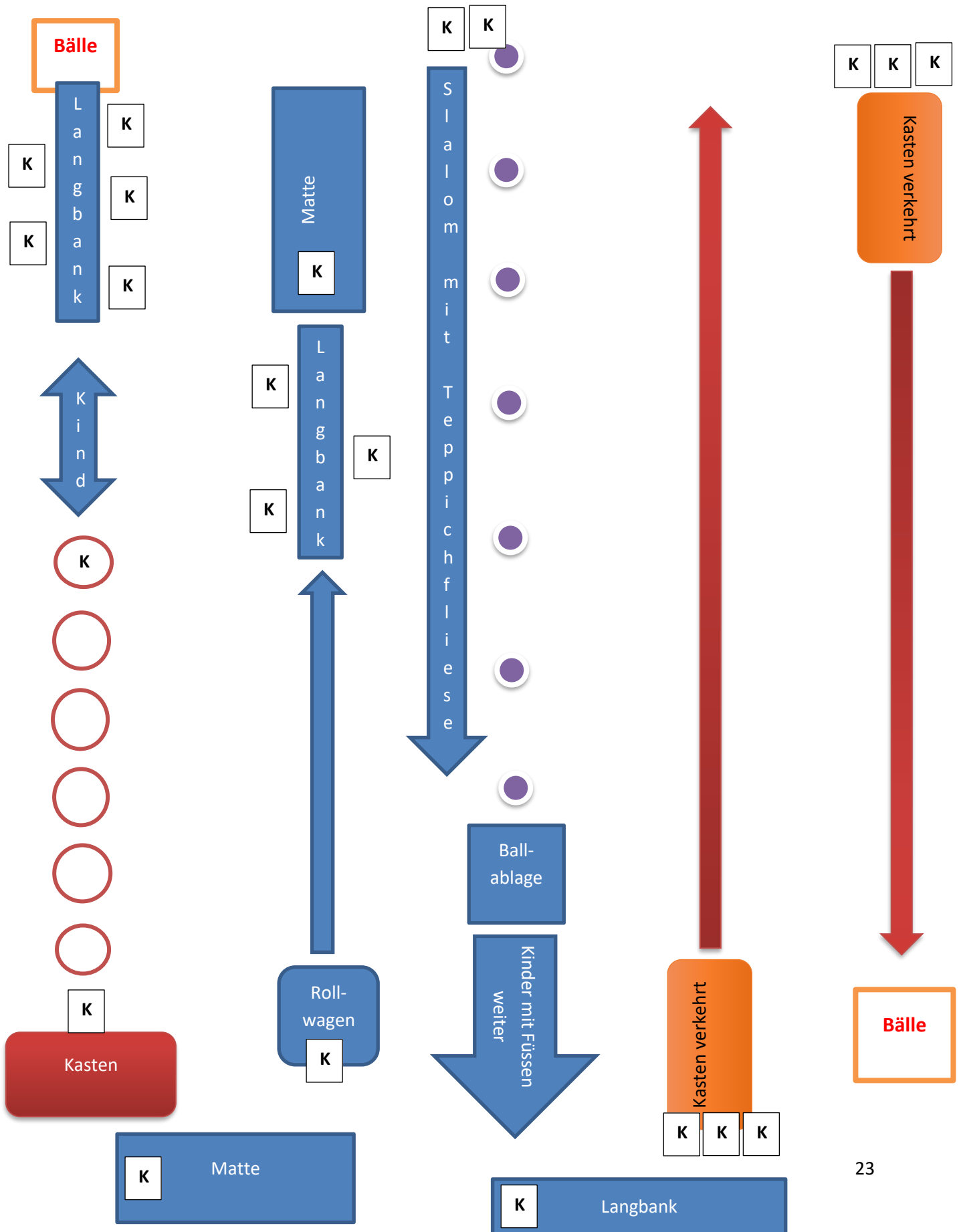
## Everest

Bei diesem Spiel müssen die Kinder den Gipfel des höchsten Berges der Welt erklimmen. Alle beginnen beim Startfeld. Nun kann man sich entscheiden, welchen Anstieg man nimmt. Je schneller und steiler es wird, umso schwieriger werden die Übungen und die Anzahl der Wiederholungen. Sollte man sich entscheiden umzukehren und einen anderen Weg zu nehmen, muss man immer die Hälfte der geforderten Übungen machen.

## Maschinenspiel

Das Maschinenspiel ist eine gute Möglichkeit die ganze Klasse zu beschäftigen und Kraftübungen spielerisch zu verpacken. Aufgabe ist es alle Bälle vom Start ins Ziel zu bringen. Benötigt werden dazu sehr viele unterschiedliche Bälle. Meinen Erfahrungen nach mindestens 30 – 50 Bälle. Jedes Kind hat eine bestimmte Aufgabe in der Maschine und darf den Ball bei der Weiterbeförderung nicht fallen

lassen. Sollte dies geschehen, wird ein Pfiff die gesamte Maschine zum Stillstandbringen und jeder muss 10sek in seiner Position verweilen.





## Hangman

Es wird ein Blatt Papier auf der Sitzfläche Langbank angebracht. Die Kinder haken sich anfänglich mit den Füßen unter der Bank ein. Ein Kind beginnt einen Begriff auf dem Papier zu markieren. Bei jedem Buchstaben, der markiert wird, muss 1 Situp gemacht werden. Danach müssen immer beide Kinder 1 Situp machen, wenn ein Buchstabe geraten wird.

Variante: Blatt Papier wird an der Wand oder an einem Kasten angebracht → Rückenstrecker trainieren.

## Schiffe versenken

Die Vorlagen für das Spiel werden an einem Kasten angebracht. Jedes Schiff wird während eines Situps eingezeichnet. Wenn man ein Ziel ansagt, muss dieses auf der Vorlage eingezeichnet werden. Dies geschieht ebenfalls erneut durch einen Situp. Wenn man das Schiff eines Spielers versenkt, muss dieser eine Zusatzaufgabe erfüllen.

## Versteinern

Versteinern mit unterschiedlichen Bewegungsformen. Zum Beispiel im Gorillagang oder Entengang. Wenn man versteinert wurde, kann man durch einen Schüler befreit werden, indem dieser mit einer anderen Bewegungsform einmal umkreist.

## Schlusswort

Die in diesem Skript beschriebenen Übungen und Spiele basieren auf eigenen Erfahrungen und jahrelangem Ausprobieren. Mein Anreiz soll es sein, genannte Übungen zu verwenden, weiterzuentwickeln und zu optimieren.

Ich selbst verwende viele dieser Spiel- und Übungsformen auch im Training mit Erwachsenen und beim Nachwuchstraining im Volleyballverein.

Ich empfehle jedem Kollegen und jeder Kollegin seine eigenen Ideen in den Grundgedanken „Spielerische Kräftigung“ und „Crosstraining“ einzubringen und somit den Kindern ein allumfassendes körperliches Training näher zu bringen, welches Spaß und Freude an der Bewegung bringt.

Bei Fragen oder Anregungen bitte einfach eine Mail an [michael.haas@ph-ooe.at](mailto:michael.haas@ph-ooe.at) schicken.

## Anhang

### Belohnungstabelle – Ziele (Beispiel)

<b>Liegestütz</b>	<b>Situps</b>	<b>Medizinball</b>	<b>Strecksprünge</b>	<b>Belohnung</b>
2000	2000	2000	2000	Keine Mathehausübung
2000	1500	1000	1000	Piratenspiel
1000	750	750	1000	Spielerstunde
500	500	500	500	Mattenbaseball
250	250	250	250	Würfelfußball

### Erreichten Ziele der Klasse

<b>Liegestütz</b>	<b>Situps</b>	<b>Medizinball</b>	<b>Strecksprünge</b>	<b>Belohnung</b>
				Keine Mathehausübung
				Piratenspiel
				Spielerstunde
				Mattenbaseball
				Würfelfußball