

Praxistipp



Trainingscamp für Superhelden

Angelehnt an die Fähigkeiten der großen Vorbilder, trainieren die Kinder an abwechslungsreichen Stationen sowohl ihre Muskelkraft als auch ihre koordinativen Fähigkeiten. Das Durchlaufen der Stationen als Team bietet immer wieder Gelegenheit, das eigene sportliche Leistungsvermögen in kleinen Wettkampfsituationen zu erproben und zu vergleichen.

Grundsätzliche Tipps:

- Bitte die Spielregeln noch einmal genau erklären. Manche Kinder kennen Abwandlungen der Spiele oder unterschiedliche Regeln, so dass sich vor dem Spiel auf einheitliche Regeln verständigt werden sollte.
- Sofern Mannschaften gebildet werden: Es sollte immer abwechselnd ein Junge und ein Mädchen gewählt werden.
- Ausreichende Sicherung durch Turnmatten und Übungsleiter/innen.

Viel Spaß wünscht das Kinderturn-Club Team!



Einstimmung (10-15 Minuten):

Die Übungsleitung versammelt die Kinder in einem Sitzkreis und stellt das Stundenthema vor. Sie fragt nach bekannten „Superhelden“ und den Fähigkeiten, die diese haben. Anschließend stellt sie sich mit einem Hinweis auf die umgebenden Aufbauten als „Trainingsleiter/-in im Superheldencamp“ vor.

Tagesanbruch im Camp:

Während der Erklärung stehen die TN im Halbkreis um die ÜL. Für das Laufspiel danach, darf der gesamte Raum genutzt werden (Geräte nicht)

Die Kinder laufen durch die Halle, bis die ÜL eines der folgenden Kommandos ruft:

- Raketenstark: schnell auf der Stelle treten
- Kraft: versuchen, die Wand wegzudrücken
- Donner: In der Hallenmitte auf der Stelle trampeln
- Fliegen: wie Superman/-girl die Faust heben, ein Bein weg strecken und auf dem anderen hüpfen

Gleichzeitig treiben zwischen zwei Kommandos auch „Bösewichte“ (mit einem Markierungsband gekennzeichnete Fänger/-innen) ihr Unwesen. Erwischen sie ein Kind, werden die Rollen getauscht (Weitergabe des Markierungsbandes). Auch wer ein Kommando falsch oder als Letzte/r ausführt, wird zum Bösewicht.

Superhelden-Training (30-40 Minuten):

Die Kinder bewegen sich zu zweit als Team durch den aufgebauten Stationsparcours. Jedes Kind bekommt eine Laufkarte. Ein Kind ist aktiv; das andere zählt und notiert das Ergebnis auf der Laufkarte. Alle Teams verteilen sich zu Beginn an eine Station ihrer Wahl. Auf ein Zeichen hin wechseln sie im Uhrzeigersinn zur nächsten Station.

Station 1: Flugfähigkeit wie Ironman

Material:

- Ringe
- Einen Softball

Ein Kind hängt mit angewinkelten Armen oder stützend in den Ringen. Zwischen den Füßen klemmt ein Ball (=„Beute“), der gerettet werden muss. Jedes Kind hat zwei Versuche. Wie viele Sekunden hängt/ schwingt das Kind?

Variation:

Durchgang 1: sich in der Position halten

Durchgang 2: sich schwingend halten

Station 2: Stark wie Hulk:

Material:

- Sandsäckchen
- Leichte Medizinbälle
- Diverse Bälle
- Pylone
- Etc.

Eine Kiste mit diversen Materialien steht bereit. Die Kinder sollen von einem Ausgangs- zu einem Endpunkt tragen. Jeder Gegenstand ergibt einen Punkt. Jedes Kind hat 2 Versuche.

Variation: Die Transportstrecke als Pendellauf oder mit kleinen Hindernissen gestalten.

Station 3: Die Hammerkräfte von Thor

Material:

- Sandsack
- Hütchen zum Kennzeichnen der Weite

Von einem Ausgangspunkt aus wird Thors „Wurfhammer“ in verschiedene markierte Zonen geworfen.

Variation:

Jede Zone ist mit einer Punktzahl versehen.

Vor dem Wurf muss angesagt werden, wo der „Hammer“ landet. War die Einschätzung korrekt, gibt es einen Punkt.

Abschluss „Bei Nacht“ (10 Minuten):

Die Kinder bleiben in ihren Teams zusammen. Ein Kind führt den „blinden“ Partner/ die „blinde“ Partnerin durch die Turnhalle. Die ÜL sagt währenddessen markante Punkte im Raum an (z.B. Tür, Hallenmitte, Fenster). Daraufhin muss der/ die „blinde“ TN sofort in die Richtung zeigen, wo er/sie diesen Punkt vermutet.
Wer hat die Orientierung nicht verloren?

Ausklang (5 Minuten):

Nach dem gemeinsamen Abbau aller Geräte versammeln sich alle Kinder mit der ÜL im Sitzkreis. Die ÜL moderiert eine kindgemäße Abschlussreflektion.

Beispielfragen:

Welche Station war am schwersten?

Wart ihr ein gutes Team?

Würdet ihr gerne etwas verändern oder dazu erfinden?