

ÜBUNGSKATALOG

KINDERSPORTMEDAILLE



3. oder 4. Klasse

Für die Kinder der 3. und 4. Schulstufe wurden Übungsvorschläge zur Förderung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten und Fertigkeiten zusammengestellt, die der gezielten Vorbereitung der Schüler/innen auf die Disziplinen der „Kindersportmedaille 3./4. Klasse“ dienen.

Die Fähigkeiten und Fertigkeiten wurden in 5 Bereiche unterteilt, die aus einzelnen Übungen und jeweils einer dazugehörigen Übungsfolge bestehen. Ziel der Pädagogen/innen sollte es sein, innerhalb der beiden Schuljahre die Einzelübungen und abschließend jeweils die dazugehörige Übungsfolge unter Anleitung der bereitgestellten Videos zu trainieren, bevor die Disziplinen der Kindersportmedaille mit den Schülern/innen absolviert werden.

1. BALANCE & BEWEGLICHKEIT

Balance:

- 1.1. Einbeinstand auf einer wackeligen Unterlage (zusammengerollte Matte); Augen schließen
- 1.2. Einbeinstand auf einer schmalen Unterlage (Tau, Teppichstreifen doppelt); Augen schließen
- 1.3. Balancieren auf einem Schwebebalken oder einer Reckstange am Boden
- 1.4. Balancieren auf einem Tau, einer Springschnur oder Slackline

Beweglichkeit:

- 1.5. Stand & Reach auf einem Kastenteil: Beidbeiniger geschlossener Stand mit gestreckten Knien; die Fingerspitzen so weit wie möglich nach unten führen; Ziel ist es, bis unterhalb der Kantenkante zu kommen.
- 1.6. Spagat: mit zwei gestreckten Beinen so tief wie möglich die Spagat-Position erreichen, Hände greifen am Boden auf
- 1.7. Grätsche: Unterarme stützen am Boden ab; Beine strecken
- 1.8. Hocke: aus dem beidbeinigen Stand in die Hocke gehen, Fersen bleiben am Boden; versuchen, mit dem Gesäß auf den Fersen zu sitzen
- 1.9. Armschluss: die Finger sollen sich hinter dem Rücken berühren oder einhaken können (beidseitig)
- 1.10. Bogen rückwärts: aus dem Liegen oder entlang der Sprossenwand

Übungsfolge Balance & Beweglichkeit

Vom Einbeinstand in die Waage gehen – weiter in den tiefen Ausfallschritt oder in den Spagat (hinteres oder/und vorderes Bein strecken) – mit geschlossenen Beinen in die tiefe Hocke gehen (eventuell am Bankende halten) – auf einer Bank vorgebeugt mit gestreckten Beinen schrittweise seitwärts bewegen, indem man einen Ball am Boden rollt (Stand & Reach in Bewegung) – balancieren über eine Reckstange bzw. ein Seil – über eine umgedrehte Bank auf den Zehenspitzen balancieren – am Bankende heruntersteigen und in die Grätsche gehen

2. MUT, SPANNUNG & KRAFT

Mut:

- 2.1. Handstand mit Hilfe von Pädagoge/in oder Trainer/in bzw. gegen die Wand
- 2.2. Rad beidseitig versuchen und Bewegung weiterentwickeln: Hilfestellung durch Pädagoge/in oder Trainer/in
- 2.3. Kasten: durchhocken oder Flanke über den Kasten; mit und ohne Sprungbrett (unterschiedliche Kastenhöhen wählen)

Spannung:

- 2.4. Flugrolle in dicke Matte oder Rolle mit beidbeinigem Absprung
- 2.5. Standwaage mit gestreckten Beinen auf einer schmalen Unterlage
- 2.6. Planks: Unterarmstütz vorlings oder rücklings und seitlicher Stütz (beidseitig)
- 2.7. Nieder-Hoch Sprung: von Kasten oder Bank hinunterspringen und mit einem reaktiven Sprung gleich wieder auf weiteren Kasten oder Bank hochspringen (2-3 Kastenteile)

Kraft:

- 2.8. Dreierhopp: richtige Technik erlernen (siehe Video)
- 2.9. Rutschübungen auf den Teppichfliesen mit Füßen und/oder Händen
- 2.10. An Seilen oder Stangen mit 2-3 Griffen hochklettern
- 2.11. Ringe: Kerze, Fenstersturz, Rolle vor- und rückwärts, Langhang, Kipphang, Streckhang

Übungsfolge Mut, Spannung & Kraft

Flugrolle in die dicke Matte – Nieder-Hochsprung – aufhocken oder durchhocken auf dem Kasten – Langhang auf den Ringen – Dreierhopp – Handstand – halbe Drehung gesprungen – Rad beidseitig versuchen – ganze Drehung gesprungen – an den Ringen/Seilen festhalten und Beine einige Sekunden anhocken

3. AUSDAUER & BALLFERTIGKEIT

Ausdauer:

- 3.1. Linienlauf: Nach Kommando wird eine bestimmte Linienfarbe berührt (Eis für blaue Linie, Gras für grüne, Feuer für rote), dann wieder auf den Linien weiterlaufen
- 3.2. Hindernissprint: die Kinder laufen als Staffel über verschiedene Hindernisse, die unterschiedlich weit voneinander entfernt sind, gegeneinander
- 3.3. Pendelstaffel: 20 m Sprints, Gruppen laufen gegeneinander (gerader Sprint, Kurvensprint, Slalomsprint)
- 3.4. Springschnurspringen: Wie oft kannst du in einer Minute springen!?
- 3.5. Geländelauf im Freien (am Schulgelände oder Vereinsgelände): Durchlaufen der Weitsprunganlage bzw. des Beachvolleyballfeldes, Ablaufen aller Linien am Fußballfeld, Stufenlauf bei der Tribüne, usw.
Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt (Richtwert: die Kinder sollen so lange laufen können, wie sie alt sind. 8 Jahre = 8 Minuten).

Ballfertigkeit:

- 3.6. Erlernen der richtigen Wurfbewegung mit Tennisball, Schlagball, etc.
- 3.7. Ball hoch- und weitwerfen, Ball prellen und mit dem Fuß führen lernen – auf Ziel schießen
- 3.8. Gymnastikball zuwerfen und fangen lernen

- 3.9. Ball gegen die Wand werfen oder auf ein Ziel werfen und wieder fangen
- 3.10. „10erln“: Spiel mit Ballwurf gegen die Wand in verschiedenen Varianten (klatschen, drehen, unter dem Bein durchwerfen, hochspringen usw.)

Übungsfolge Ausdauer & Ballfertigkeit

Hindernislauf über verschiedene Hindernisse mit unterschiedlichem Abstand – mit der Springschnur am Stand 10 x durchhüpfen – Slalomlauf – Sprint vor und zurück – Gymnastikball 6 x im Stehen prellen – Ball über die Schnur (Höhe 2 m, Abstand 3 m) werfen – den Ball mit dem Fuß durch Hütchen führen und damit zur Linie laufen – Tor schießen (4 m Abstand bis zum Tor)

4. KOORDINATION

- 4.1. Aufbau eines normierten Parcours: Fläche 10 m x 10 m
- 4.2. Training mit BlockX (Schuhkartons)
- 4.3. Jonglieren mit Tüchern

Übungsfolge Koordination

Rolle vorwärts in eine dicke Unterlage – Flanke über den Kasten – Sprungserie (Teppich-Fußabdrücke und 2 hohe Hürden) – 3 Hürden beidbeinig überspringen – 4 Hockwenden oder Räder über die Bank – Lauf durch 6 Reifen – über Teppichstreifen mit 3 Wackelpads balancieren – Balance über Bank mit 5 Hütchen im Storchenschritt – Sprünge über 4 BlockX oder Schuhkartons ins Ziel

5. SCHWIMMEN

- 5.1. Ohne Schwimmhilfe sollen die Kinder zwei Beckenlängen von insgesamt 2 x 25 m im beliebigen Stil schwimmen können.
- 5.2. Sie sollen versuchen, am Beckenrand festhaltend mit dem Gesicht unter Wasser auszuatmen.
- 5.3. Sie sollen zumindest 3 Gegenstände aus dem 1,5 m tiefen Wasser holen können, ohne dazwischen aufzutauchen.
- 5.4. Sie sollen nach einem Startsignal eine Beckenlänge von 25 m nur mit den Beinen bzw. mit den Händen am Schwimmbrett so schnell wie möglich absolvieren (Brust-, oder Kraulbeinschlag).
- 5.5. Verschiedene Sprünge ins Wasser: Kopfsprung vom Beckenrand, Hochsprung, Kerze, halbe Drehung, Sprung vom Startsockel, etc.
- 5.6. Sie sollen versuchen, nach einem Kopfsprung vom Beckenrand soweit wie möglich mit dem Gesicht unter Wasser nach vorne zu gleiten.
- 5.7. Sie sollen versuchen, auf einem Schwimmbrett sitzend das Gleichgewicht zu halten.

Die Verwendung von Hilfsmitteln wie Schwimmbrettern, leichten Wasserbällen, Schwimnudeln oder Flossen ist dabei möglich!

Übungsfolge Schwimmen:

Die Übungen können von den Pädagogen/innen selbständig entwickelt werden.

Beispiel: Kopfsprung vom Beckenrand – so weit wie möglich vorgleiten (Gesicht im Wasser) – langsame und schnelle Schwimmbewegungen machen – 3 Gegenstände aus dem tiefen Wasser tauchen.



Hilfreiche Videos der Übungsfolgen finden Sie unter www.sport-ooe.at/1505.htm