

Konzept-Entwurf für eine Schul-AG „sportartübergreifender Breitensport“

Michael Frank, Blumberger Damm 6, 12683 Berlin, post@michael-frank.eu, 01578 12 71 00 4

Ich will hier nur ein paar kurze Überlegungen darüber anstellen, wie man ein Konzept für eine Schul-AG schrittweise erarbeiten kann. Hier dargestellt sind exemplarische Stundenpläne für 12 Trainingseinheiten zu je 90 Minuten. Eingeteilt sind die Stunden jeweils in 6 Blöcke zu je 15 Minuten. Die Trainingseinheiten beinhalten jeweils 45 Minuten Konditionstraining (etwa eine Rehasport-Einheit) und 45 Minuten mit Spielen und kleinen Bewegungsaufgaben, sowie Einblicken in spezifische Sportarten. Es wurde darauf geachtet, dass in jeder Trainingseinheit etwa für 30 Minuten Kraft-Übungen eingeplant sind, damit die Muskulatur der Kinder trainiert wird.

Um abwechslungsreich zu sein, müsste man bei einem täglichen Angebot einer Schul-AG für 12 Wochen eigentlich 60 Trainingseinheiten planen, was ich auch zu einem späteren Zeitpunkt noch gerne machen würde. Im Grunde wäre mein Ziel daher letztlich 100 Trainingspläne zu erstellen und auch Abbildungen zu den konkreten Blöcken und den einzelnen Übungen zu erstellen, damit letztlich auch ein Baukasten-System möglich ist, das man als Übungsleiter dann auch beliebig erweitern kann und letztlich auch in elektronischer Form zumindest anwenden könnte.

Die Sportgruppe von der hier ausgegangen wird, ist eine heterogene Sportgruppe in der Altersgruppe von 6 bis 10 Jahren, obwohl man aus der Altersgruppe auch 2 Trainingsgruppen machen könnte mit unterschiedlich schwierigen Bewegungsaufgaben, etwa eingeteilt nach Alter oder Leistungsstand.

Es wurde darauf geachtet, dass es eine strikte Orientierung an der Idee gibt, ohne Leistungsdruck und ohne Zwang für die Kinder zu arbeiten. Die Kinder können jederzeit selbst pausieren, wenn es ihnen zu anstrengend oder zu schwierig wird, die Übungen auszuführen. Es kann innerhalb der Gruppe differenziert werden und es soll darauf geachtet werden, dass die Kinder zumindest über die Trainingseinheit hinweg ausreichend Kraftübungen ausführen.

Ich will nun kurz die Ziele, die Effekte und den Nutzen des Konzeptes jeweils für die Kinder, die Eltern, die Schule und den Verein erläutern und danach ein paar Worte zum Stichpunkt Zielkongruenz verlieren.

Ziele

Für die Kinder ist das Ziel, Spaß zu haben an Bewegung in der Gruppe, die Kinder können ihre Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und ihre Körperwahrnehmung verbessern und profitieren von dem sportartübergreifenden Training auch in jeder anderen spezifischen Sportart. Außerdem können die Kinder das soziale Interagieren lernen und Freunde kennenlernen.

Für die Eltern stellt ein solches Angebot eine relativ kostengünstige Möglichkeit dar, ihr Kind unter professioneller Anleitung trainieren zu lassen. Die Eltern sollen dabei entlastet werden, finanziell und auch in Bezug auf Zeit.

Für die Schule wäre das Ziel, die unterrichtsfreie Zeit sinnvoll zu gestalten und dabei auch immer noch Einfluss darauf zu haben, was die Lehrinhalte angeht. Ebenfalls soll die Schule damit ein Angebot bekommen, qualifizierte Übungsleiter über eine Mischfinanzierung gestellt zu bekommen.

Für einen kooperierenden Verein gäbe es die Möglichkeit, direkt mit der Zielgruppe des Sportangebots in Kontakt zu treten und somit Mitglieder für spezifische Sportarten zu werben.

Effekte

Für die Kinder gäbe es den Effekt, dass nicht nur ihre sportliche Leistung gesteigert wird, sondern auch ihre Gesundheit verbessert, Haltungsschäden und Verletzungen vorgebeugt wird, sie einer sinnvollen Freizeitgestaltung nachgehen können und darüber hinaus auch ihre schulischen Leistungen verbessern können. Dazu kommt, dass sie eine höhere Konzentrationsfähigkeit erlangen und durch den sportartübergreifenden Charakter des Trainings sich selbst ihre spezifische Sportart wählen können.

Die Eltern haben deutlich weniger Stress mit ihren Kindern, da diese am Abend ausgepowert und müde sein werden und insgesamt nicht mehr so unruhig und aufgebracht sind. Die schulischen Leistungen der Kinder verbessern sich durch mehr Sport.

Für die Schule ergibt sich der Vorteil, dass das Fachpersonal auch im Sportunterricht mehr spezifische Lehrinhalte überhaupt erst durchführen kann und sportartspezifisches Training nach dem Lehrplan überhaupt ermöglicht wird, denn nach der Planung im Rahmenlehrplan sind im Grunde zu wenig Unterrichtsstunden für Sport angesetzt, so dass ein Kind im Grunde bestenfalls eine Präventionssporteinheit pro Schulwoche in der Schule im Regelunterricht durchführt. Hier kann ein zusätzliches Sportangebot, auf deren Planung auch die Schule einen Einfluss hat, sehr hilfreich sein.

Für kooperierende Vereine besteht der Vorteil eines solchen Angebots ganz klar darin, dass Kinder, die im Verein eine bestimmte Sportart betreiben, leistungsfähiger sind, wenn sie zusätzlich an einem sportartübergreifenden Training teilnehmen, bei dem auch konsequent die Muskulatur trainiert wird.

Nutzen

Die Kinder haben durch die Teilnahme am sportartübergreifenden Breitensport auch mehr Erfolg in einer spezifischen Sportart. Das stärkt ihr Selbstvertrauen und wirkt sich positiv auf ihre soziale und schulische Entwicklung aus.

Den Eltern nützt es, wenn sie ein kostengünstiges Angebot bekommen, das letztlich darüber hinaus vielerlei Vorteile für die Entwicklung ihrer Kinder mit sich bringt. Außerdem könnten die Trainingspläne auch für die Eltern offen sein, so dass sie genau wissen, was ihr Kind macht.

Die Schule hat auf diese Weise direkten Einfluss auf die Gestaltung der Trainingseinheiten und bekommt darüber hinaus auch noch zusätzliches Personal für besondere Aufgaben.

Ein kooperierender Verein kann eventuell sein Kostenrisiko im Kinder- und Jugendbereich durch eine Zusammenarbeit mit Schule, Eltern und externen Geldgebern minimieren.

Zielkongruenz

Um das Ziel zu erreichen, müsste es eine zwanglose Kooperation von Kindern, Eltern, Schulen, Vereinen und externen Sponsoren, insbesondere auch der Sportverbände, Sportdachverbände und der öffentlichen Hand geben. Offene Trainingspläne, eine methodische und didaktische Erarbeitung, eine wissenschaftliche Evaluation und guter Kontakt zu den Übungsleitern wären dabei absolut sinnvoll.

<u>Zeit</u>	<u>Übung</u>	<u>Inhalte</u>
15'	Mobilisierung und Aerobic	1) Kopfpendeln 1) rechts-ran-rechts-ran/li-ra-li-ra 2) Torso drehen 2) vor-ran-vor-ran/rück-ran-rück-ran 3) Schulterkreisen 3) rechts-ran-rechts-tipp/li-ra-li-ti 4) Armkreisen 4) Bein vor und zurück schwingen 5) Rumpfkreisen 5) Bein quer schwingen 6) Hüftkreisen 6) Hacke-Spitze links/rechts 7) Fußkreisen 7) Fasziendehnung Brust 8) gerader Armpendel
15'	Kleines Spiel 1	<p style="text-align: center;"><u>Sprintspiel im Wettkampf</u></p> <p style="text-align: center;">mindestens 2 Teams gegeneinander mit Kegeln etwa 15m Entfernung abmessen dann Tierkarten auslegen, jedes Team muss die Karten von einem Tier sammeln Kinder sprinten zu den Karten und drehen sie um wenn es die richtige Karte war, wird die Karte eingesammelt, sonst zurückgelegt ds Team, das zuerst alle Tierkarten hat, gewinnt</p>
15'	Wirbelsäulen- Gymnastik	1) Vierfüßler-Stand 2) Rückenschaukel 3) Sit-Ups 4) Brücke 5) Seitstütz links 6) Seitstütz rechts 7) Plank 8) The Hundred
15'	RSG Ball	1) Ball um den Torso kreisen (re/li) 2) Ball hochwerfen -> fangen 3) Ball hochwerfen -> klatschen -> fangen 4) Ball hochwerfen -> 2x klatschen -> fangen 5) Ball auf zwei Händen rollen 6) Ball mit dem Knie prellen -> 3 mal Prellen (re/li) 7) Ball um die Knie kreisen (re/li)
15'	Functional Training 1	1) Kopf hoch - Kniehebebang 2) Kopf hoch - Frosch 3) Kopf hoch - Marsch 4) Fersengang 5) Zehengang 6) Zehen greifen 7) Ausfallschritt vorwärts 8) Ausfallschritt seitwärts
15'	Rangeln und Raufen	<p style="text-align: center;"><u>Kinder-Sumo</u></p> <p style="text-align: center;">eine große Matte (mind. 2x3m) in der Mitte rundherum Turnmatten die Kinder stehen auf der großen Matte und versuchen, sich gegenseitig von der Matte zu schieben, wer als Letzter übrig bleibt, gewinnt auch Schiebekämpfe zu zweit möglich</p>

<u>Zeit</u>	<u>Übung</u>	<u>Inhalte</u>
15'	Mobilisierung und Faszientraining	1) Kopfseitneigen 2) Kopfdrehen 3) Schultern öffnen und schließen 4) Rumpfdrehen mit angewinkelten Armen 5) Skihocke 6) Vorwärts- und Rückwärtsbeugen der Wirbelsäule 7) Wirbelsäule seitwärts beugen 8) Beugung und Streckung 1) gerader Armpendel 2) gekreuzter Armpendel 3) Holzhacken 4) Sonnenanbeter 5) gedrehter Kniestand 6) Seitstretch re/li
15'	Kleines Spiel 2	<p style="text-align: center;"><u>Feuer, Wasser, Sturm</u></p> <p style="text-align: center;">die Kinder laufen frei in der Halle herum bei Kommando Feuer -> auf den Boden legen bei Kommando Wasser -> auf eine Bank steigen bei Kommando Sturm -> aneinander festhalten</p> <p style="text-align: center;">auch andere Varianten oder auch andere Kommandos möglich</p>
15'	Akrobatik	<p style="text-align: center;">Kinder üben zunächst den Hampelmann und dann den Hockstretksprung im Wechsel</p> <p style="text-align: center;">danach seitlich auf einer Matte rollen (re/li)</p> <p style="text-align: center;">die Kinder sollen dann eine Rolle vorwärts auf der Matte üben, zunächst mit Hilfe eines Sprungbretts unter der Matte und mit Festhalten, dann frei</p>
15'	Handball	<p style="text-align: center;">ein kleines Handball-Spiel</p> <p style="text-align: center;">4 gegen 4 auf Matten als Tore mit einem kleinen, weichen Ball, ohne Schrittfehler</p> <p style="text-align: center;">Fokus liegt nicht auf der Torerzielung, sondern darauf, dass Kinder sich freilaufen und die Positionen halten</p>
15'	Theraband 1	1) Thera-Band vor dem Körper ziehen 2) Bizeps trainieren mit Thera-Band 3) Latissimuszug hinter den Schultern 4) Butterfly 5) Überkreuzter Diagonalzug 6) Übung für die Rückenmuskulatur
15'	RSG Reifen	1) Zwirbeln rechts/links (Übung 1) 2) Drehen im Handgelenk rechts/links (Übung 2) 3) Rotation mit Handwechsel vor dem Körper (Übung 4) 4) Rotation seitlich rechts/links (Übung 5) 5) Rotation über dem Kopf und um den Körper rechts/links (Übung 6)

<u>Zeit</u>	<u>Übung</u>	<u>Inhalte</u>
15'	Mobilisierung und Ausdauer	<ol style="list-style-type: none"> 1) mit der Nase eine liegende 8 zeichnen 2) Schulterkreisen 1) 2' Lauf um VB-Feld, Kniehebelauf 2) Rumpfkreisen 2) 2' Lauf, Beine re/li auswinkeln 3) Hüftkreisen 3) 2' Lauf, Hopslerlauf 4) Beine zeichnen 8 4) 2' Lauf, Anfersen 5) Fußgelenkkreisen 5) 2' Lauf, Side-Steps 6) Knie anwinkeln, Knie kreisen 7) Fußgelenk stretchen
15'	Sensomotorik	<p><u>Zirkeltraining mit 5 Stationen</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Hüpfen seitlich über BlockX 2) mit 2 verschieden großen Bällen gehen und diese nach oben werfen, dabei nach oben schauen 3) Slalom dribbeln mit dem Ball um Kegel 4) Hüpfen vorwärts über BlockX 5) rückwärts laufen und mit dem Ball prellen im Zick-Zack
15'	Würfe mit dem Medizinball 1	<ol style="list-style-type: none"> 1) Rumpfkreisen rechts/links -> Überkopfwurf 2) Schockwurf aus der Hocke vorwärts 3) Schockwurf vom Boden vorwärts 4) Wurf aus der Hüfte rechts 5) Wurf aus der Hüfte links 6) Druckwurf stehend 7) Schleuderwurf rechts 8) Schleuderwurf links 9) Überkopfwurf mit Anlauf 10) Überkopfwurf aus der tiefen Hocke rückwärts
15'	Kinder-Ballett 1	<p><u>Am Schwebebalken als Ballettstange</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 1. Position - Demi Plié & Relevé 2) 2. Position - Demi Plié & Relevé 3) 3. Position - Demi Plié & Relevé 4) 4. Position - Demi Plié & Relevé 5) 5. Position - Demi Plié & Relevé 6) kleine Choreografie 1,2,1,2,3 - Demi Plié & Relevé
15'	Gerätturnen Balken 1	<p>Die Kinder sollen üben, auf dem Schwebebalken zu balancieren.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Mit einer Aufstiegshilfe auf den Balken steigen, der Übungsleiter hält das Kind an der Hand beim langsamen Laufen über den Balken 2) Das Kind soll allein über den Balken balancieren 3) mit Händen in Seithalte 4) mit leichtem Abschwung bei jedem Schritt
15'	Fantasiereise 1	<p><u>Die Kinder liegen auf einer Turnmatte und entspannen</u></p> <p style="text-align: center;">Meditation für Kinder Die magische Muschel Hilfe bei Sorgen & Unruhe</p>

Zeit	Übung	Inhalte
15'	Mobilisierung und kleines Spiel 1	<ol style="list-style-type: none"> 1) Kopf auf und ab 2) Armkreisen 3) Hüfte kreisen 4) Bein schwingen 5) Fußgelenkskreisen 6) Wirbelsäule nach unten abrollen <p>ein kleines Spiel ist dieses Mal "Schweinchen in der Mitte" mit einem Handball</p>
15'	Beckenboden- Training 1	<ol style="list-style-type: none"> 1) Zehen/Fersenstand 2) Rückenschwung im Stehen 3) Beckenkippen im Stehen 4) Beckenboden-Feeling II 5) Beckenboden-Grätsche 6) Schmetterling 7) Beckenboden-Grätsche im Sitzen 8) Rückenstärkende Grätsche
15'	Kreistanz	<ol style="list-style-type: none"> 1) 4 Schritte vor, 4 Schritte zurück 2) rechts herum, je ein Schritt pro Taktschlag 3) seitwärts nach innen mit dem linken Fuß voran Schritt-ran (4x) = 8 Taktschläge 4) seitwärts zurück, Schritt-ran (4x) = 8 Taktschläge, beim letzten Schlag = Drehung 5) links herum, je ein Schritt pro Taktschlag 6) wie 3, nur andere Seite 7) wie 4, nur andere Seite 8) Marschieren auf der Stelle
15'	Gymnastik 1	<ol style="list-style-type: none"> 1) Sit-Ups 2) Radfahren im Liegen 3) Käfer 4) Rumpfbeugen zur Seite 5) Beinheben in Seitlage 6) Eseltritte im Kniestand 7) Ausfallschritte vorwärts 8) Ausfallschritte seitwärts
15'	Lauf-ABC 1	<ol style="list-style-type: none"> 1) Fußgelenksarbeit flach 2) Anfersen 3) Kniehebelauf 4) Ausfallschritte seitlich 5) Prellwechselsprünge 6) seitliche Nachstellschritte 1 7) seitliche Nachstellschritte 2 8) Hopslerlauf 9) Rückwärtslaufen 10) Zehengang
15'	Kegeln	<p style="text-align: center;"><u>in 2 Teams wird gegeneinander gekegelt</u></p> <p style="text-align: center;">Ziel ist es, als erstes alle Kegel umzuwerfen jedes Kind hat einen Wurf 10 Kegel, entweder Keulen oder Hütchen Softbälle zum Werfen</p>

Zeit	Übung	Inhalte
15'	Mobilisierung und leichte Gymnastik	1) Kopf pendeln 2) Arme federn 3) gerader Armpendel 4) gekreuzter Armpendel 5) Hüftkreisen 6) Rumpfbeugen 7) Skating windmill 1) Kniebeugen breit 2) Entengang 3) Schulter-Brücke 4) Kniebeugen eng 5) Hampelmann 6) Liegestütze 7) Sit-Ups
15'	Werfen mit dem Tennisball	Die Kinder sollen die Koordination für das Werfen und Stoßen erlernen 1) zu zweit den Ball zuwerfen 2) den Ball weit durch die Halle werfen 3) den Ball mit Schlagball-Technik werfen 4) den Ball wie eine Kugel stoßen / Standstoß 5) Stoß mit Angleiten
15'	Beckenboden- Training 2	1) Schiefe Ebene 2) Blockaden lösen 3) Halbe Brücke 4) Aktive Bauchlage 5) Gedehntes Dreieck 6) Hüft-Becken-Stabilisierung 7) Wellness-Übung für den Rücken 8) Beckenkippen in Rückenlage
15'	Spielen mit Roll- Brettern	<u>Die Kinder sollen mit Roll-Brettern ihre Koordination verbessern</u> 1) mit dem Bauch auf dem Roll-Brett fahren 2) mit den Knien auf dem Roll-Brett fahren 3) auf dem Roll-Brett stehen / Skateboard 4) ein Seil an das Roll-Brett oder in der Hand, ein anderes Kind zieht das Seil 5) Figuren mit den Roll-Brett fahren / z.B. 8 mit 2 Kegeln oder ein Kind macht vor und die anderen nach
15'	Lauf-ABC 2	1) Fersengehen 2) Abrollen von Ferse auf Zeh 3) seitliches Übersteigen 1 4) seitliches Übersteigen 2 5) Sprunglauf 6) Seitsprünge mit Armeinsatz 7) Erdbeeren pflücken 8) Einbeinsprünge rechts 9) Einbeinsprünge links 10) Äpfel pflücken
15'	Fantasiereise 2	<u>Die Kinder liegen auf einer Turnmatte und entspannen</u> Fantasiereise für Kinder Zauberdrachen Unterwasserzirkus Meditation

<u>Zeit</u>	<u>Übung</u>	<u>Inhalte</u>
15'	Fußgymnastik und Basketball	<p>1) Fußgelenke drehen 2) Fuß nach vorn spreizen 3) Zehengang 4) Fersengang 5) Abrollen auf Tennisball</p> <p>2 Teams, es wird versucht den Basketball gegen das gegnerische Basketballbrett zu werfen. Kein dribbeln, nur drei Schritte gehen, danach muss abgespielt o. geworfen werden. Der Ball muss gegen das Brett geworfen werden, dass er anschließend auf den Boden fällt. -> Punkt u. Gegner hat den Ball an der eigenen Grundlinie Wird d. abprallende Ball gefangen -> kein Punkt u. weiter</p>
15'	Übungen mit dem Pezzi-Ball 1	<p>1) Rückenstrecker 2) Reverse Butterfly 3) Po-Lift 4) Reverse Fly 5) Unterarmstütz 6) Bauchsitz 7) Sit-Ups 8) Reverse Crunches am Boden</p>
15'	Spiel mit dem Pezzi-Ball	<p><u>Es sollen zwei Spiele mit dem großen Ball in 2 Teams gespielt werden</u></p> <p>1) mit dem Pezziball abwerfen / 2-Felder-Ball 2) Gruppen-Tennis mit dem großen Ball</p>
15'	Functional Training 2	<p>1) Vierfüßler-Gang 2) Skippings mit Sprung 3) Kreuz-Skippings 4) Shuffle 5) Skippings rückwärts 6) Carioca 7) Skippings rückwärts 8) Rückwärtspedalieren</p>
15'	isometrisches Krafttraining auf der Matte 1	<p>1) Dehnung Oberschenkelrückseite 2) Dehnung Schienbein- und Fußvorderseite 3) Dehnung Gesäßmuskulatur 4) Dehnung Wadenmuskel 5) Dehnung gerader Bauchmuskel 6) Kräftigung schräger Bauchmuskel 7) Kräftigung Hüftaußenseite 8) Kräftigung Hüftinnenseite</p>
15'	Kleines Spiel 3	<p><u>Polizei und Verbrecher</u></p> <p>https://www.vlamingo.de/fangspiele/</p>

Zeit	Übung	Inhalte
15'	Mobilisierung und kleines Spiel 2	<ol style="list-style-type: none"> 1) Kopf auf und ab 2) Armkreisen 3) Hüfte kreisen 4) Bein schwingen 5) Fußgelenkskreisen 6) Wirbelsäule nach unten abrollen <p>ein kleines Spiel ist dieses Mal "Kettenfangen"</p>
15'	isometrisches Krafttraining auf der Matte 2	<ol style="list-style-type: none"> 1) Dehnung der Hüftvorderseite 2) Dehnung Hüftinnenseite 3) Dehnung Hüftaußenseite 4) Kräftigung der Rückenmuskeln 5) Kräftigung der Schulter-, Arm- & Brustmuskeln 6) Dehnung der Schulter-, Arm & Brustmuskeln 7) Kräftigung der Halsmuskeln 8) Schulterbrücke mit einem ausgestreckten Bein
15'	Kleines Spiel 4	<p style="text-align: center;"><u>Fischer, Fischer, Wie tief ist das Wasser?</u></p> <p style="text-align: center;">https://www.vlamingo.de/fangspiele/</p>
15'	Lauf-ABC 3	<ol style="list-style-type: none"> 1) Käsekästchen (Sprung breit - eng) 2) Armkreisen 3) Beine einwinkeln rechts 4) Beine einwinkeln links 5) Froschsprünge vorwärts 6) Beine auswinkeln rechts 7) Beine auswinkeln links 8) Storchengang 9) Gehen auf Innenrist 10) Gehen auf Außenrist
15'	Beckenboden- Training 3	<ol style="list-style-type: none"> 1) Seitliche Beindehnung 2) Baum im Wind 3) Die Hüften kräftigen 4) Heldenstellung 5) Rückenstrecker 6) Katze / Katzenbuckel 7) Energie-Hocke 8) Beckenkreisen im Kniestand
15'	Fantasiereise 3	<p style="text-align: center;"><u>Die Kinder liegen auf einer Turnmatte und entspannen</u></p> <p style="text-align: center;">Yogi-Ma Tiefenentspannung Fantasiereise ans Meer</p>

<u>Zeit</u>	<u>Übung</u>	<u>Inhalte</u>
15'	Mobilisierung und Faszientraining	1) Kopfseitneigen 2) Kopfdrehen 3) Schultern öffnen und schließen 4) Rumpfdrehen mit angewinkelten Armen 5) Skihocke 6) Vorwärts- und Rückwärtsbeugen der Wirbelsäule 7) Wirbelsäule seitwärts beugen 8) Beugung und Streckung 1) gerader Armpendel 2) gekreuzter Armpendel 3) Holzhacken 4) Sonnenanbeter 5) gedrehter Kniestand 6) Seitstretch re/li
15'	Gymnastik 2	1) Superman 2) Käfer rücklings 3) Schmetterling 4) Brücke 5) Unterarmstütz rücklings 6) Unterarmstütz 7) Einarmstütz 8) Seitstütz
15'	Kinder-Ballett 2	<u>Am Schwebebalken als Ballettstange</u> 1) 1. Position - Plié & Relevé 2) 2. Position - Plié & Relevé 3) 3. Position - Plié & Relevé 4) 4. Position - Plié & Relevé 5) 5. Position - Plié & Relevé 6) kleine Choreografie 1,2,1,2,3 - Plié & Relevé
15'	Gerätturnen Balken 2	Die Kinder sollen üben, auf dem Schwebebalken zu balancieren. 1) Balancieren mit Händen in Seithalte 2) mit leichtem Abschwung bei jedem Schritt 3) mit einem kleinen Ball in der Hand in Vorhalte 4) mit einem Ball in jeder Hand in Seithalte
15'	Beckenboden- Training 4	1) Dynamischer Fersensitz 2) Krokodil 3) Haltung des Kindes 4) Heuschrecke 5) Pflug 6) Halbmond 7) Kniekuss 8) Kobra
15'	Weitsprung auf die Matte	<u>Die Kinder sollen üben, auf eine Weichbodenmatte zu springen und sicher zu landen</u> 1) Sprung aus dem Stand in den Stand 2) Sprung aus dem Stand mit Füßen nach vorn 3) Sprung mit Anlauf mit den Füßen nach vorn 4) Sprung mit Anlauf mit einem Sprungbrett

<u>Zeit</u>	<u>Übung</u>	<u>Inhalte</u>
15'	Mobilisierung und Aerobic	1) Kopfpendeln 1) rechts-ran-rechts-ran/li-ra-li-ra 2) Torso drehen 2) vor-ran-vor-ran/rück-ran-rück-ran 3) Schulterkreisen 3) rechts-ran-rechts-tipp/li-ra-li-ti 4) Armkreisen 4) Bein vor und zurück schwingen 5) Rumpfkreisen 5) Bein quer schwingen 6) Hüftkreisen 6) Hacke-Spitze links/rechts 7) Fußkreisen 7) Fasziendehnung Brust 8) gerader Armpendel
15'	Gymnastik 3	1) Feuerhydrant 2) Wolkenschieber 3) Kirschpflücken 4) Hängebrücke 5) Scheibenwischer 6) Beinheben außen 7) Beinheben innen 8) Armkreisen im Liegen
15'	Kleines Spiel 5	<p style="text-align: center;"><u>Die Jagd</u></p> <p style="text-align: center;">https://www.vlamingo.de/fangspiele/</p>
15'	Würfe mit dem Medizinball 2	1) Rumpfkreisen rechts/links -> Überkopfwurf 2) Achterkreisen -> Überkopfwurf 3) Standsroß rechts 4) Standstoß links 5) Angleiten und Ausstoßen rechts/links 6) Seitlicher Rotationswurf rechts 7) Seitlicher Rotationswurf links 8) Schaufeldruckwurf im Kniestand 9) Wurf rückwärts aus der tiefen Hocke durch die Beine 10) Überkopfwurf im Kniestand
15'	Hochsprung auf die Matte	<p><u>Die Kinder sollen den Hochsprung auf die Matte üben</u></p> 1) Schersprung mit seitlichem Anlauf rechts/links 2) Schersprung mit seitlichem Anlauf und kleinem Hindernis rechts/links 3) Flop ohne Hindernis aus dem Stand 4) Flop mit Hindernis aus dem Stand
15'	Fantasiereise 4	<p style="text-align: center;"><u>Die Kinder liegen auf einer Turnmatte und entspannen</u></p> <p style="text-align: center;">Fantasiereise für Kinder Tanz der Delphine Meditation</p>

<u>Zeit</u>	<u>Übung</u>	<u>Inhalte</u>
15'	Mobilisierung und kleines Spiel 3	<ol style="list-style-type: none"> 1) Kopf auf und ab 2) Armkreisen 3) Hüfte kreisen 4) Bein schwingen 5) Fußgelenkskreisen 6) Wirbelsäule nach unten abrollen <p>ein kleines Spiel ist dieses Mal "Krebssuppe", alle im Krebsgang, ein Fänger fängt so lange die anderen, bis nur noch einer übrig bleibt, wer gefangen wurde, fängt mit</p>
15'	Übungen mit dem Pezzi-Ball 2	<ol style="list-style-type: none"> 1) Down Crunches 2) Rolldown 3) Seitstütz 4) Liegestütz 5) Schiefe Brücke 6) Flys 7) Scheibenwischer 8) Hüftbeugen
15'	Kinder-Ballett 3	<p><u>Am Schwebebalken als Ballettstange</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 1. Position - Grand Plié & Relevé 2) 2. Position - Grand Plié & Relevé 3) 3. Position - Grand Plié & Relevé 4) 4. Position - Grand Plié & Relevé 5) 5. Position - Grand Plié & Relevé 6) kleine Choreografie 1,2,1,2,3 - Grand Plié & Relevé
15'	Functional Training 3	<ol style="list-style-type: none"> 1) Bergsteiger 2) Rückwärtslauf 3) Shuffle rückwärts 4) Entengang 5) Ausfallschritt mit Drehung 6) Entengang rückwärts 7) Bergsteiger 8) Russischer Kosaken-Entengang
15'	Rückschlag- Baukasten	<p><u>Die Kinder führen 4 kleine Übungen aus, um für Rückschlagsspiele die Koordination zu erlernen</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) mit einem Pezzi-Ball zu zweit hin und her werfen 2) Pelota mit dem Arm und dem Pezzi-Ball 3) Tennisschläger und großer Softball 4) Badminton-Schläger und kleiner Softball
15'	Kleines Spiel 6	<p style="text-align: center;"><u>Mister X</u></p> <p style="text-align: center;">https://www.vlamingo.de/fangspiele/</p>

<u>Zeit</u>	<u>Übung</u>	<u>Inhalte</u>
15'	Mobilisierung und Ausdauer	1) mit der Nase eine liegende 8 zeichnen 2) Schulterkreisen 1) 2' Lauf um VB-Feld, Kniehebelauf 2) Rumpfkreisen 2) 2' Lauf, Beine re/li auswinkeln 3) Hüftkreisen 3) 2' Lauf, Hopslerlauf 4) Beine zeichnen 8 4) 2' Lauf, Anfersen 5) Fußgelenkkreisen 5) 2' Lauf, Side-Steps 6) Knie anwinkeln, Knie kreisen 7) Fußgelenk stretchen
15'	Übungen mit dem Pezzi-Ball 3	1) Vierfüßlerstand 2) Kniestand 3) Superman 4) Ausfallschritt 5) Abrollen 6) Dips 7) Sidehands 8) Kniebeugen mit dem Ball in Vorhalte
15'	Kleines Spiel 7	<p style="text-align: center;"><u>Goldtransport</u></p> <p style="text-align: center;">https://www.vlamingo.de/fangspiele/</p>
15'	Yoga 1	1) Twist im Knien 2) Faszien-Yoga: Kleiner Krieger 3) Die stehende Vorbeuge 4) Die gedrehte Taube 5) Sitzende Vorbeuge fürs Dehnen der Faszien 6) Seitlicher Stretch gegen Rückenschmerzen
15'	RSG Seil	<p><u>Kinder üben mit dem RSG-Seil die Gerättechnik</u></p> 1) Rotationen 4-4-4-4, 3-3-3-3, 2-2-2-2 rechts/links 2) sagittale Rotationen mit Handwechsel 4-4, 3-3, 2-2 3) frontale Rotationen mit Handwechsel 4-4, 3-3, 2-2 4) horizontale Rotationen mit Handwechsel und Umgreifen
15'	Jonglieren mit Tüchern	<p><u>die Kinder sollen üben, mit kleinen Tüchern zu jonglieren</u></p> 1) Tücher richtig greifen 2) auf und ab werfen und fangen 3) von einer Hand in die andere 4) mit zwei Tüchern, Hand wechseln 5) Versuch mit 3 Tüchern

Zeit	Übung	Inhalte
15'	Mobilisierung und Aerobic	1) Kopfpendeln 1) rechts-ran-rechts-ran/li-ra-li-ra 2) Torso drehen 2) vor-ran-vor-ran/rück-ran-rück-ran 3) Schulterkreisen 3) rechts-ran-rechts-tipp/li-ra-li-ti 4) Armkreisen 4) Bein vor und zurück schwingen 5) Rumpfkreisen 5) Bein quer schwingen 6) Hüftkreisen 6) Hacke-Spitze links/rechts 7) Fußkreisen 7) Fasziendehnung Brust 8) gerader Armpendel
15'	Pilates	1) Schulter-Brücke□ 2) Bein-Lift abwechselnd 3) Knie-Seitstütz rechts 4) Knie-Seitstütz links 5) Schwan 6) The Hundred
15'	American Football	<p style="text-align: center;"><u>2 Teams spielen mit einem weichen Football ein Endzonenspiel</u></p> <p style="text-align: center;">ohne Fouls und Körperkontakte nur mit Werfen und schießen</p>
15'	Theraband 2	1) Wall lateral pulldown 2) Triceps extension 3) Biceps Curl 4) Shoulder external rotation 5) Fire hydrant 6) Donkey kick 7) Modified side plank leg lifts 8) High plank leg lifts https://www.runtastic.com/blog/de/gymnastikband-uebungen/
15'	Yoga 2	1) Die Faszien Yoga Übung Meerjungfrau 2) Der Kniestand 3) Das Reh 4) Der Schmetterling 5) Der Drache 6) Seitliches Dehnen mit überkreuzten Beinen
15'	Fantasiereise 5	<p style="text-align: center;"><u>Die Kinder liegen auf einer Turnmatte und entspannen</u></p> <p style="text-align: center;">Fantasiereise für Kinder Baden im Elfensee Meditation</p>