

## 1. Warm-up

Dieses Teilgebiet ist notwendig, um die Muskulatur zu lockern und somit Verletzungen vorzubeugen.

Karte	Aufgabe
warm1.fol	Einführung: Joggen in der Reihe
warm2.fol	Hallenplan 1
warm3.fol	Hallenplan 2
warm4.fol	Kommando: Hopserlauf
warm5.fol	Kommando: Beidbeiniges Hüpfen vorwärts
warm6.fol	Kommando: Beidbeiniges Hüpfen rückwärts
warm7.fol	Kommando: Seitliches Laufen
warm8.fol	Kommando: Seitliches Überkreuz-Laufen
warm9.fol	Kommando: Rückwärts laufen
warm10.fol	Kommando: Fersen an den Hintern
warm11.fol	Kommando: Knie nach oben ziehen
warm12.fol	Kommando: Schnelles Dribbeln
warm13.fol	Kommando: Kurzer Sprint
warm14.fol	Kommando: Kreisdrehung um die eigene Körperachse
warm15.fol	Kommando: Hochsprung mit angezogenen Beinen
warm16.fol	Kommando: Hampelmann
warm17.fol	Kommando: Links- und rechtsseitiges Bodengreifen
warm18.fol	Kommando: Äpfel pflücken
warm19.fol	Kommando: Kniebeuge mit Stretchesprung
warm20.fol	Kommando: Purzelbaum vorwärts
warm21.fol	Kommando: Purzelbaum rückwärts
warm22.fol	Kommando: Entengang
warm23.fol	Kommando: Liegestütze
warm24.fol	Flughafen-Check-in 1
warm25.fol	Flughafen-Check-in 2
warm26.fol	Flughafen-Check-in 3
warm27.fol	Flughafen-Check-in: Startpositionen



## 2. Dehnen

Dieses Teilgebiet ist notwendig, um die Muskulatur zu lockern. Ein Nachwippen ist beim Dehnen unbedingt zu vermeiden!

Nach jeder Übung wird die Muskulatur durch leichtes Schütteln wieder gelockert.

Karte	Aufgabe
dehn1.fol	Einführung
dehn2.fol	Durchführung der Übungen
dehn3.fol	Kopf neigen 1
dehn4.fol	Kopf neigen 2
dehn5.fol	Kopf neigen 3
dehn6.fol	Hüfte lockern
dehn7.fol	Langsame Armdrehung
dehn8.fol	Seitliches Dehnen
dehn9.fol	Seitliches Dehnen im Sitzen
dehn10.fol	Armdehnen vor dem Körper
dehn11.fol	Armdehnen über dem Kopf
dehn12.fol	Armdehnen hinter dem Rücken
dehn13.fol	Oberschenkel dehnen in drei Schritten 1
dehn14.fol	Oberschenkel dehnen in drei Schritten 2
dehn15.fol	Oberschenkel dehnen in drei Schritten 3
dehn16.fol	Oberschenkel dehnen mit Verschränkung
dehn17.fol	Oberschenkel dehnen mit Ferse am Gesäß
dehn18.fol	Oberschenkel dehnen am Oberkörper
dehn19.fol	Seitliche Grätsche
dehn20.fol	Ausfallschritt
dehn21.fol	Dehnen der Wadenmuskulatur 1
dehn22.fol	Dehnen der Wadenmuskulatur 2
dehn23.fol	Dehnen des Gesäßes
dehn24.fol	Dehnen des Rückens 1
dehn25.fol	Dehnen des Rückens 2
dehn26.fol	Lotussitz
dehn27.fol	Einseitiges Heben
dehn28.fol	Beidseitiges Heben
dehn29.fol	Einbeiniges Dehnen
dehn30.fol	Schiffschaukel
dehn31.fol	Dehnzirkel



### 3. Krafttraining

Das Krafttraining ist notwendig, um den Muskelaufbau der Schüler zu steigern, da ein schnelles „Antreten“ und ein plötzlicher Richtungswechsel bei vielen Sportarten wichtige Komponenten darstellen.

#### 3.1. Krafttraining ohne Gerät

Karte	Aufgabe
kraft1.fol	Allgemeine Informationen
kraft2.fol	Krafttraining: Kniebeugen
kraft3.fol	Kraftraining: Ski fahren
kraft4.fol	Kraftraining: Liegestütze 1
kraft5.fol	Kraftraining: Liegestütze 2
kraft6.fol	Kraftraining: Seitliches Stützen 1
kraft7.fol	Kraftraining: Seitliches Stützen 2
kraft8.fol	Kraftraining: Luftkreise 1
kraft9.fol	Kraftraining: Luftkreise 2
kraft10.fol	Kraftraining: Bauchmuskeltraining – Grundstellung
kraft11.fol	Kraftraining: Bauchmuskeltraining – Beine anziehen und ausstrecken
kraft12.fol	Kraftraining: Bauchmuskeltraining – Beine anheben und senken
kraft13.fol	Kraftraining: Bauchmuskeltraining – Beine im Wechsel überkreuzen
kraft14.fol	Kraftraining: Bauchmuskeltraining – Beine spreizen und schließen
kraft15.fol	Kraftraining: Bauchmuskeltraining – Rad fahren
kraft16.fol	Kraftraining: Bauchmuskeltraining – Einfache Sit-ups
kraft17.fol	Kraftraining: Bauchmuskeltraining – Sit-ups mit verschränkten Beinen
kraft18.fol	Kraftraining: Bauchmuskeltraining – Seitliche Sit-ups
kraft19.fol	Kraftraining: Rückentraining – Waagerechte Brücke
kraft20.fol	Kraftraining: Waagerechte Brücke mit Hebevorrichtung
kraft21.fol	Kraftraining: Entgegengesetzte Hebeübung

#### 3.2. Krafttraining mit Gerät

Karte	Aufgabe
kraft22.fol	Kraftraining mit Gerät: Medizinball-Training 1
kraft23.fol	Kraftraining mit Gerät: Medizinball-Training 2
kraft24.fol	Kraftraining mit Gerät: Medizinball-Training 3
kraft25.fol	Kraftraining mit Gerät: Mauer-Stütze
kraft26.fol	Kraftraining mit Gerät: Matten-Handstand



kraft27.fol	Kraftraining mit Gerät: Liegestütze auf der Langbank
kraft28.fol	Kraftraining mit Gerät: Langbank-Ziehen
kraft29.fol	Kraftraining mit Gerät: Klimmzüge am Reck 1
kraft30.fol	Kraftraining mit Gerät: Klimmzüge am Reck 2
kraft31.fol	Kraftraining mit Gerät: Klimmzüge am Reck 3
kraft32.fol	Kraftraining mit Gerät: Reckstangen-Hanteltraining 1
kraft33.fol	Kraftraining mit Gerät: Reckstangen-Hanteltraining 2
kraft34.fol	Kraftraining mit Gerät: Gymnastikball-Hanteltraining
kraft35.fol	Kraftraining mit Gerät: Gymnastikball-Hampelmann 1
kraft36.fol	Kraftraining mit Gerät: Gymnastikball-Hampelmann 2
kraft37.fol	Kraftraining mit Gerät: Sprossenwand-Test 1
kraft38.fol	Kraftraining mit Gerät: Sprossenwand-Test 2
kraft39.fol	Kraftraining mit Gerät: Kastentraining 1
kraft40.fol	Kraftraining mit Gerät: Kastentraining 2
kraft41.fol	Kraftraining mit Gerät: Kastentraining 3

### 3.3 Krafttraining – Parcoursgestaltung

Karte	Aufgabe
kraft42.fol	Beispiel – Parcours Krafttraining
kraft43.fol	Erstellen eines Parcours
kraft44.fol	Durchführung eines Parcours
kraft45.fol	Blanko-Parcours

## 4. Speedtraining

Das Speedtraining fördert die Kondition der Schüler. Gleichzeitig wird die Koordinations- und Leistungsfähigkeit gesteigert.

Karte	Aufgabe
speed1.fol	Allgemeine Informationen zum Speedtraining
speed2.fol	Speedtraining mit Signalgebung
speed3.fol	Signalgebung: Kreisdrehung
speed4.fol	Signalgebung: Rücken an Rücken
speed5.fol	Signalgebung: Einbeiniges Hüpfen
speed6.fol	Signalgebung: Rückwärts laufen
speed7.fol	Signalgebung: Start mit Purzelbaum
speed8.fol	Signalgebung: Schneidersitz rückwärts
speed9.fol	Signalgebung: Kniestand
speed10.fol	Signalgebung: Bauchlage
speed11.fol	Signalgebung: Schiffschaukel
speed12.fol	Signalgebung: Hans Guck-in-die-Luft



speed13.fol	Signalgebung: Kerzenstand
speed14.fol	Signalgebung: Siamesischer Gang
speed15.fol	Signalgebung: Siamesischer Rücken
speed16.fol	Signalgebung: Huckepack
speed17.fol	Signalgebung: Bockspringen
speed18.fol	Signalgebung: Schubkarren
speed19.fol	Signalgebung: Krabbelstellung
speed20.fol	Signalgebung: Handstand
speed21.fol	Signalgebung: Im Schlepptau

## 5. Cool-down

Das „Cool-down“ sollte nach jeder Sportstunde vollzogen werden, um aktive Muskelpartien wieder zu beruhigen und zu entspannen.

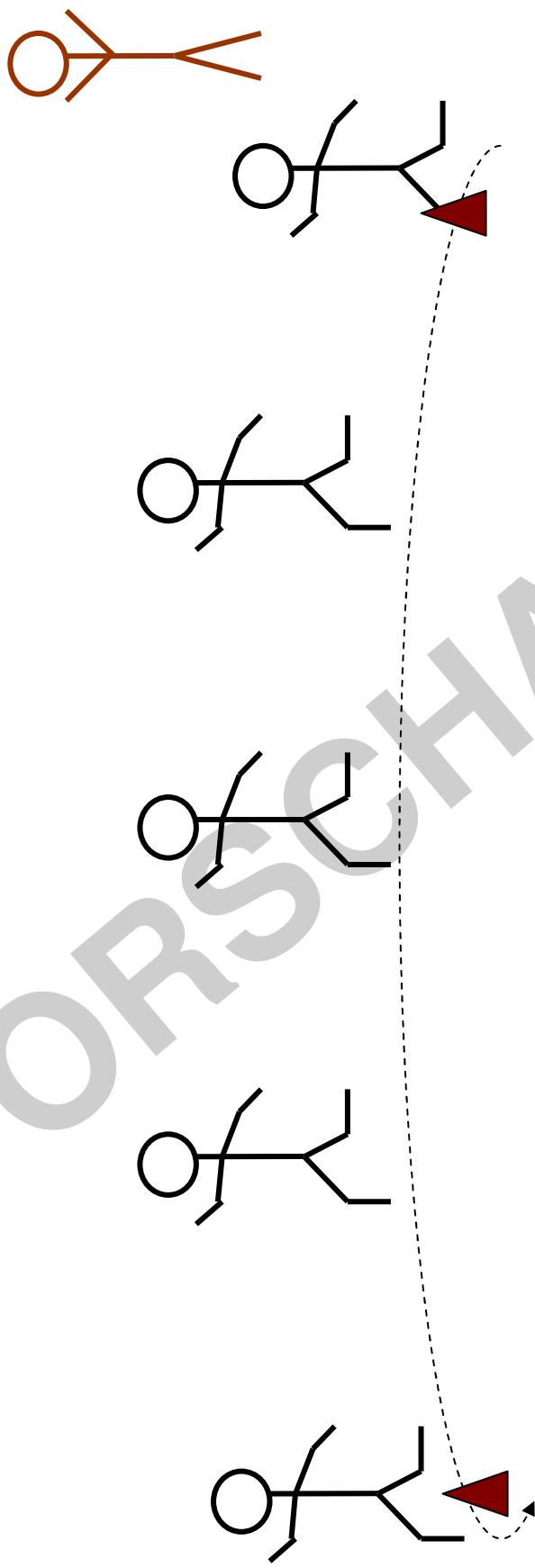
Karte	Aufgabe
cool1.fol	Allgemeine Informationen
cool2.fol	Kurzes Joggen
cool3.fol	Walken
cool4.fol	Hopserlauf
cool5.fol	Seitlicher Nachstell-Schritt
cool6.fol	Beine ausschütteln
cool7.fol	Arme kreisen
cool8.fol	„Auf und ab“
cool9.fol	Lauf-Hock-Kombination
cool10.fol	Kopf drehen
cool11.fol	Pilates: Oberkörper drehen
cool12.fol	Pilates: Ausliegen und Aufrollen
cool13.fol	Seitliches Ausrollen
cool14.fol	Pilates: Basis-Bridging
cool15.fol	Pilates: Rollen wie ein Ball
cool16.fol	Pilates: Vorwärtsdehnen der Wirbelsäule



## Aufwärmen

### Einführung: Joggen in der Reihe

Lehrer



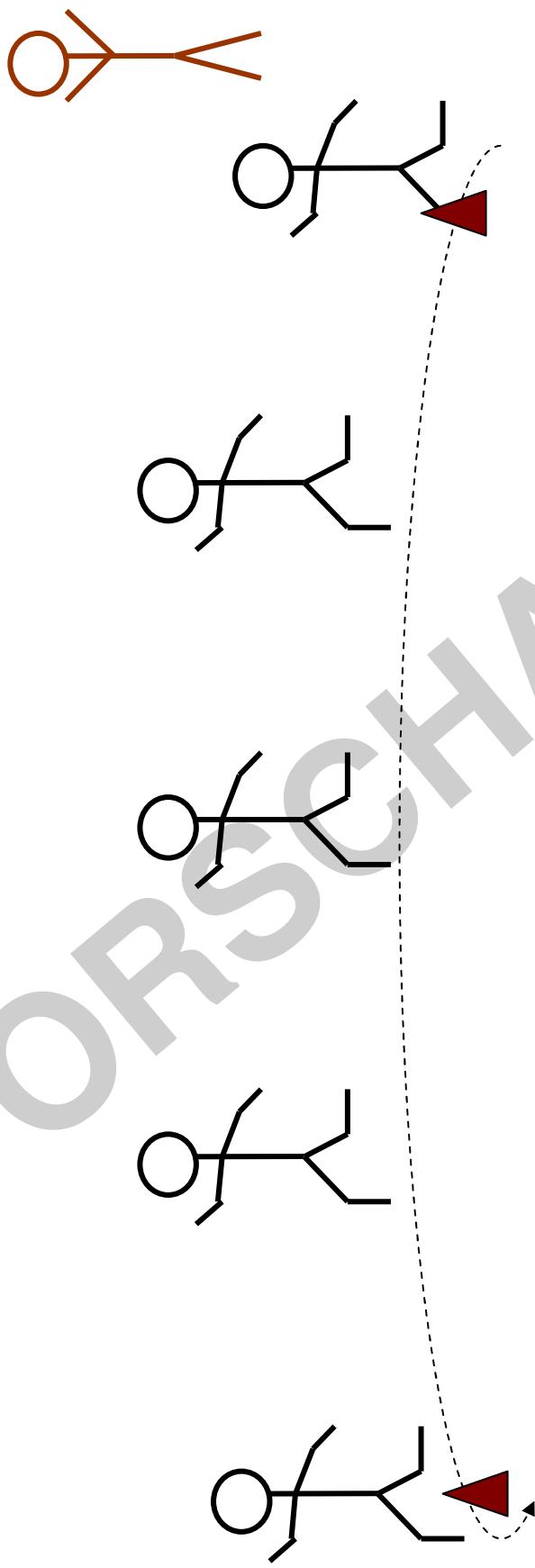
Alle Schüler laufen in eine Richtung. Im Freien eignet sich das Fußballfeld, in der Halle sollte ein Rundlauf erfolgen. Der Lehrer gibt die jeweiligen Kommandos für die Übungen, die der Schüler dann so schnell wie möglich ausführen sollte. Es ist darauf zu achten, dass die Schüler genug Abstand zueinander halten.

PARK KÖRNER

## Aufwärmen

### Einführung: Joggen in der Reihe

Lehrer

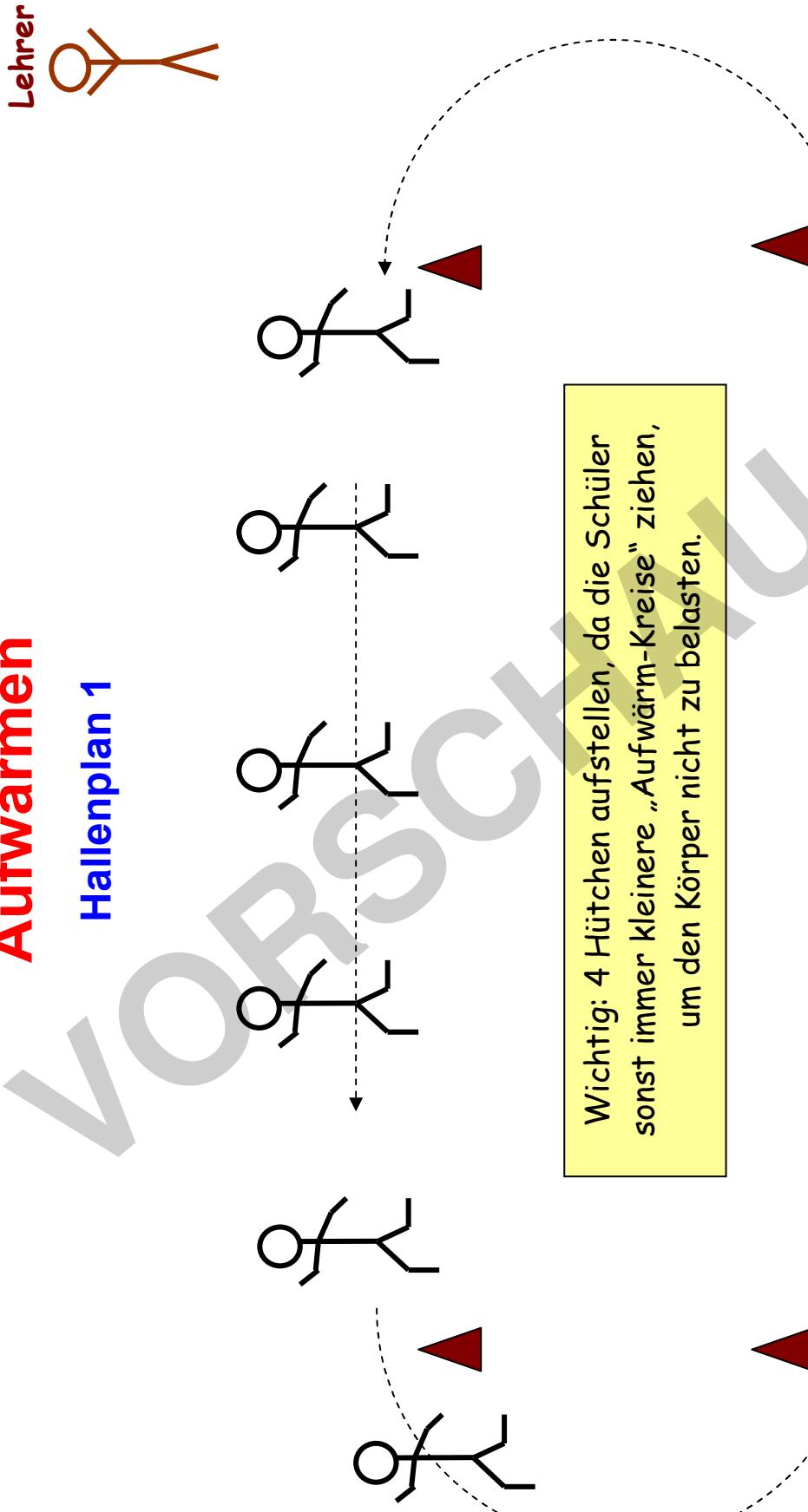


Alle Schüler laufen in eine Richtung. Im Freien eignet sich das Fußballfeld, in der Halle sollte ein Rundlauf erfolgen. Der Lehrer gibt die jeweiligen Kommandos für die Übungen, die der Schüler dann so schnell wie möglich ausführen sollte. Es ist darauf zu achten, dass die Schüler genug Abstand zueinander halten.

PARK KÖRNER

# Aufwärmen

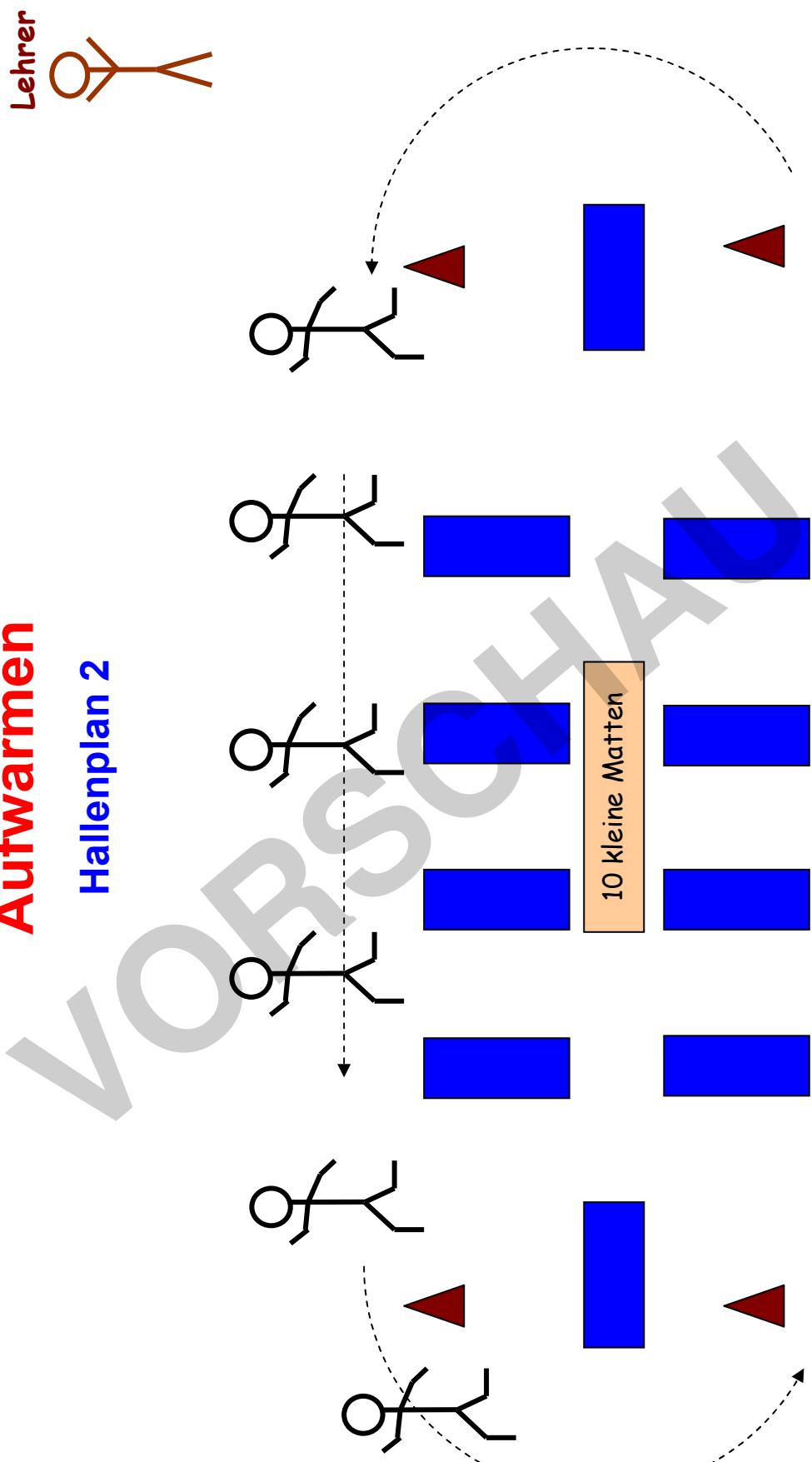
## Hallenplan 1



Wichtig: 4 Hütchen aufstellen, da die Schüler sonst immer kleinere „Aufwärm-Kreise“ ziehen, um den Körper nicht zu belasten.

# Aufwärmten

Hallenplan 2



PARK KÖRNER  
www.parkkoerner.de

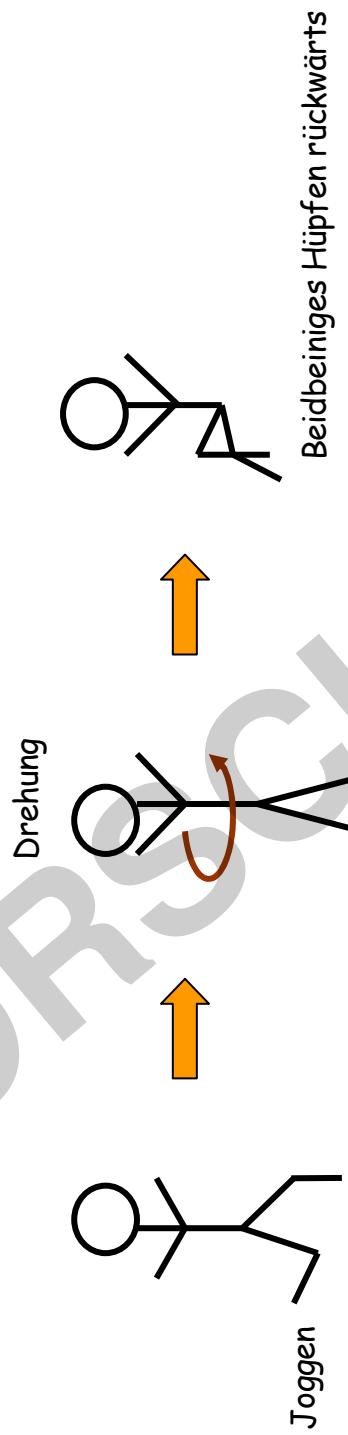


netzwerk  
lernen

zur Vollversion

## Aufwärmen

**Kommando:** Beidbeiniges Hüpfen rückwärts



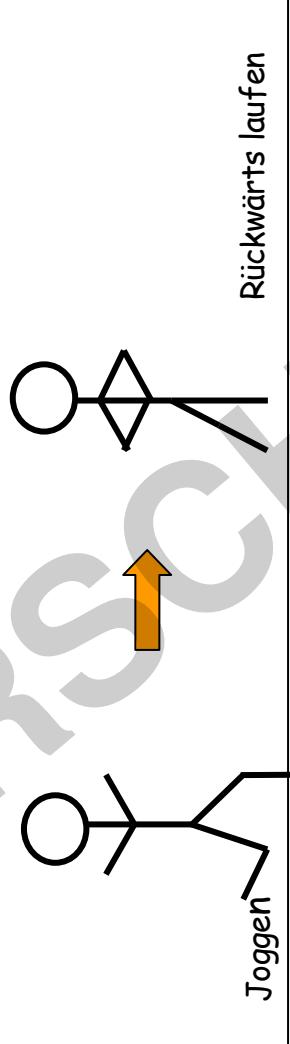
Auf ein Signal hin sollen die Schüler ihren Jogg-Rhythmus unterbrechen, sich umdrehen und ein beidbeiniges Hüpfen rückwärts ausführen: Der Boden wird zeitgleich mit beiden Beinen verlassen und betreten, die Arme wirken ausgleichend. Wichtig ist dabei, kontrollierbar kleine Hüpfen auszuführen (Verletzungsgefahr beim Rückwärtsfallen!).

Variation: Nach 2-maligem Hüpfen einen Stretchesprung ausführen lassen.



## Aufwärmen

Kommando: Rückwärts laufen

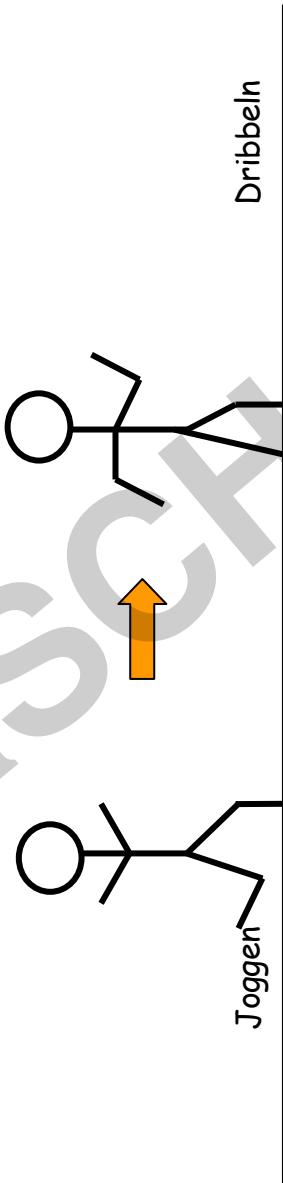


Auf ein Signal hin sollen die Schüler ihren Jogg-Rhythmus unterbrechen und rückwärts weiterlaufen. Beide Arme sind hierbei am Körper abgewinkelt, die Beine bewegen sich wie beim Joggen.  
Variation: Zwischen dem Rückwärtslauen jeweils eine seitliche Nachstell-Variante zu beiden Seiten einfliechten.

PARK  
KÖRNER

## Aufwärmen

**Kommando:** Schnelles Dribbeln auf der Stelle

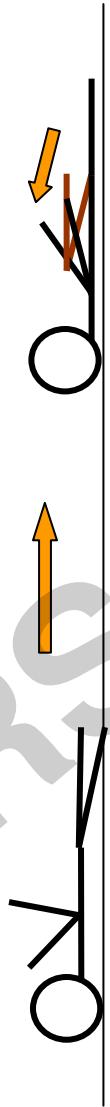


Auf ein Signal hin sollen die Schüler ihren Jogg-Rhythmus beenden und in einen schnellen Sprint-Rhythmus mit kleinen Dribbelschritten übergehen: Die Beine setzen blitzschnell auf und heben wieder vom Boden ab, wobei die Arme gegengleich zur Beinbewegung wirken.

Variation: Nach der Dribbel-Übung in den Hopserlauf oder das seitliche Laufen wechseln und dann wieder in den normalen Rhythmus übergehen.

# Dehnen

## Oberschenkel dehnen am Oberkörper

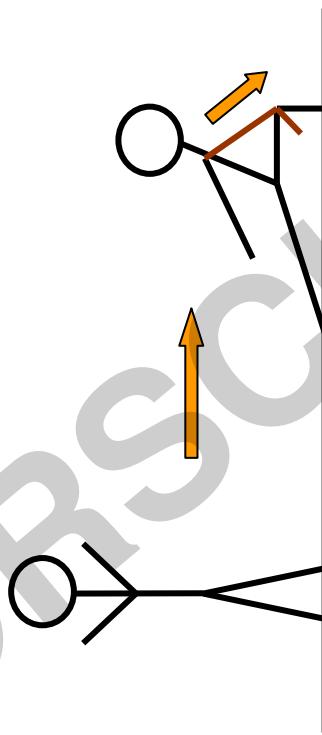


Die Schüler liegen auf dem Boden und ziehen ein Bein im abgewinkelten Zustand an die Brust. Die Hände umschließen dabei das Schienbein und ziehen das Knie langsam in Richtung Brust an den Körper heran. Fußwechsel! Jeder Schüler dehnt nach seinem Befinden. Der Lehrer achtet hierbei auf die bereits verkürzte Muskulatur (= Schüler die Probleme bei dieser Übung haben).

Variation: Die Schüler strecken das Bein im 90°-Winkel zum Körper und ziehen es leicht nach oben, die Arme sind dabei seitlich ausgestreckt und wirken balancierend.

## Dehnen

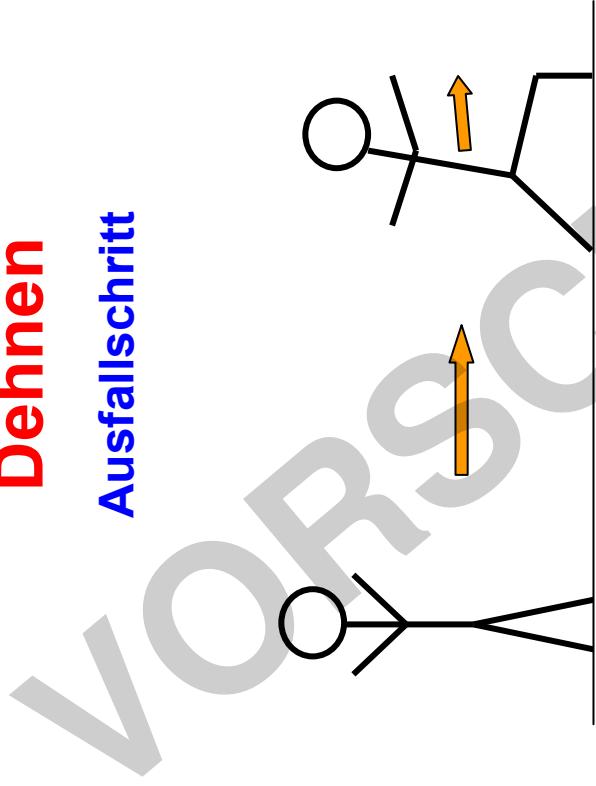
### Seitliche Grätsche



Die Schüler stehen in einer starken Grätsch-Stellung. Die Fußstellung bleibt parallel zueinander. Nun wird ein Bein gestreckt, das andere leicht gebeugt (Verschiebung des Körperschwerpunktes), der Ellbogen kann auf dem gebeugten Bein aufgelegt werden. Der Oberkörper wird dabei leicht nach vorne gebeugt, jedoch nicht über die Kniestrecke hinaus verlagert! Die Wirbelsäule bleibt gerade!  
Jeder Schüler dehnt nach seinem Befinden, der Lehrer kontrolliert und verbessert die Haltung der einzelnen Schüler.

# Dehnen

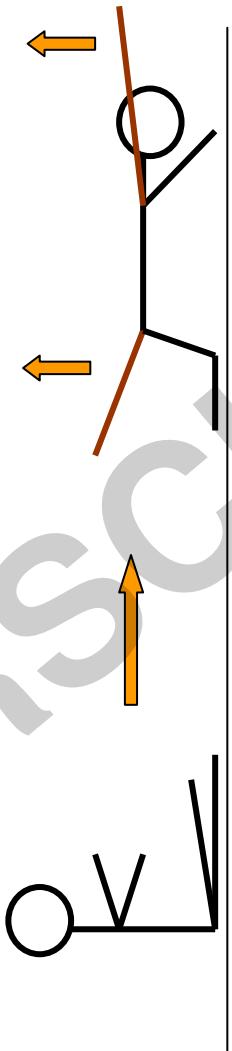
## Ausfallschritt



Die Schüler setzen einen Fuß einen Schritt weit nach vorne und schieben den Oberkörper leicht in Richtung des vorderen Fußes. Beide Füße bleiben komplett auf dem Boden.  
Die Neigung in Richtung des vorderen Fußes und die Intensität der Dehnung (Wade) wird von jedem Schüler selbst bestimmt (individuelle Fitness). Der Oberkörper soll möglichst gerade bleiben - der Lehrer kontrolliert und verbessert etwaige Haltungsschäden.

# Dehnen

## Dehnen des Rückens 2



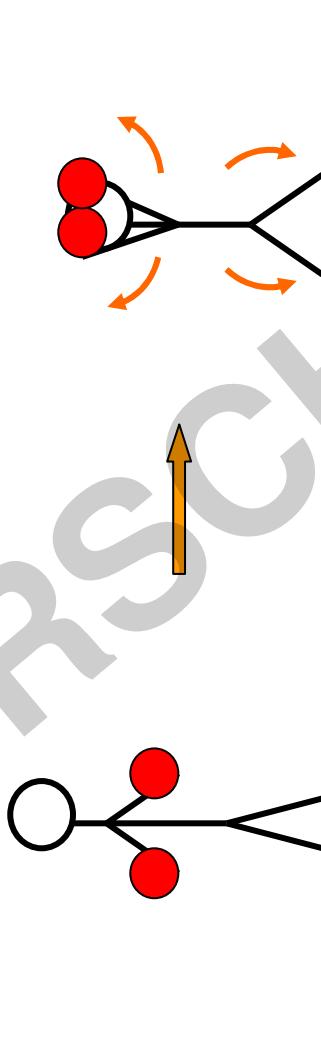
Die Schüler gehen in den Katzen-Stand. Nun wird zeitgleich der linke Arm und das rechte Bein für 15 - 20 Sek. in der Luft gehalten, wobei eine maximale Streckung nach vorne bzw. hinten erreicht werden soll.

Die Blickrichtung bleibt dem Boden zugewandt, der Kopf wird nicht gedreht oder abgewinkelt.  
Anschließend wird der rechte Arm parallel zum linken Bein gestreckt angehoben und gehalten.



# Krafttraining mit Gerät

## Gymnastikball-Hampelmann 1



Die Schüler stellen sich im Kreis auf und lassen genügend Abstand zueinander. In den Händen befinden sich Gymnastikbälle oder Handbälle. Diese sollen nun beim Sprung in die Grätsche oben über dem Kopf zusammengepresst und aneinandergeführt werden. Beine und Arme werden jeweils gleichzeitig bewegt (Koordination).

PARK KÖRNER

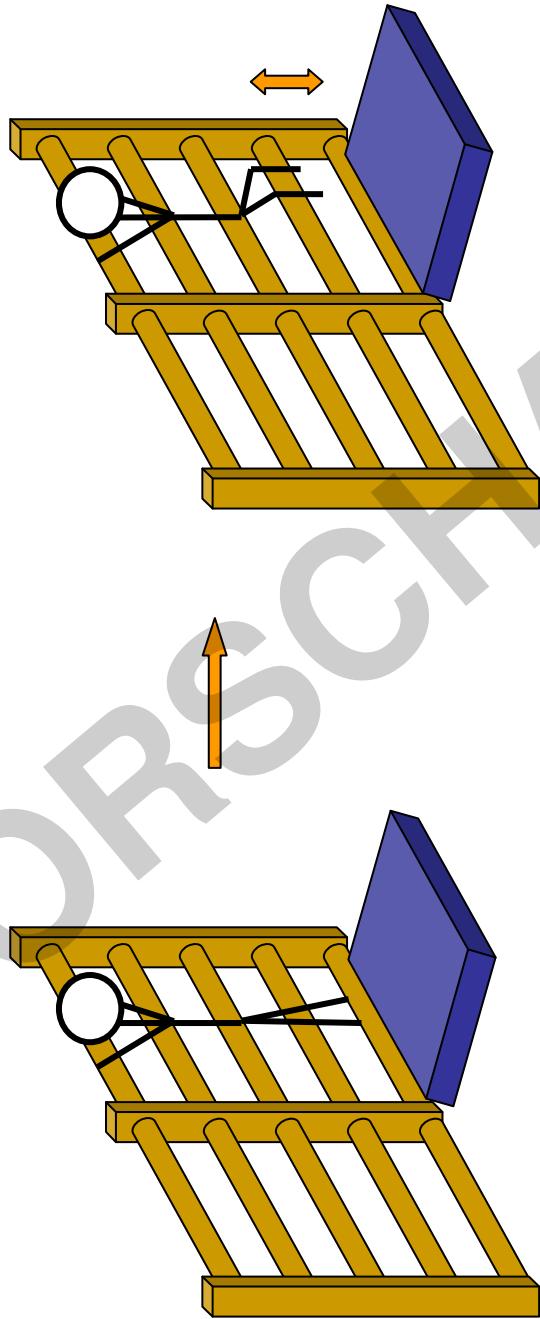


netzwerk  
lernen

zur Vollversion

# Krafttraining mit Gerät

## Sprossenwand-Test 1



Die Schüler klettern die Sprossenwand hoch und greifen mit den Armen hin ein. Aus einer Hängelage werden die Knie nun abgewinkelt. Es folgt ein Auf- und Abbewegen der Oberschenkel. (**Nicht ganz absenken - auf die Leiste achten!**)

Übungszeit: 1 - 2 Min.

PARKKÖRNER

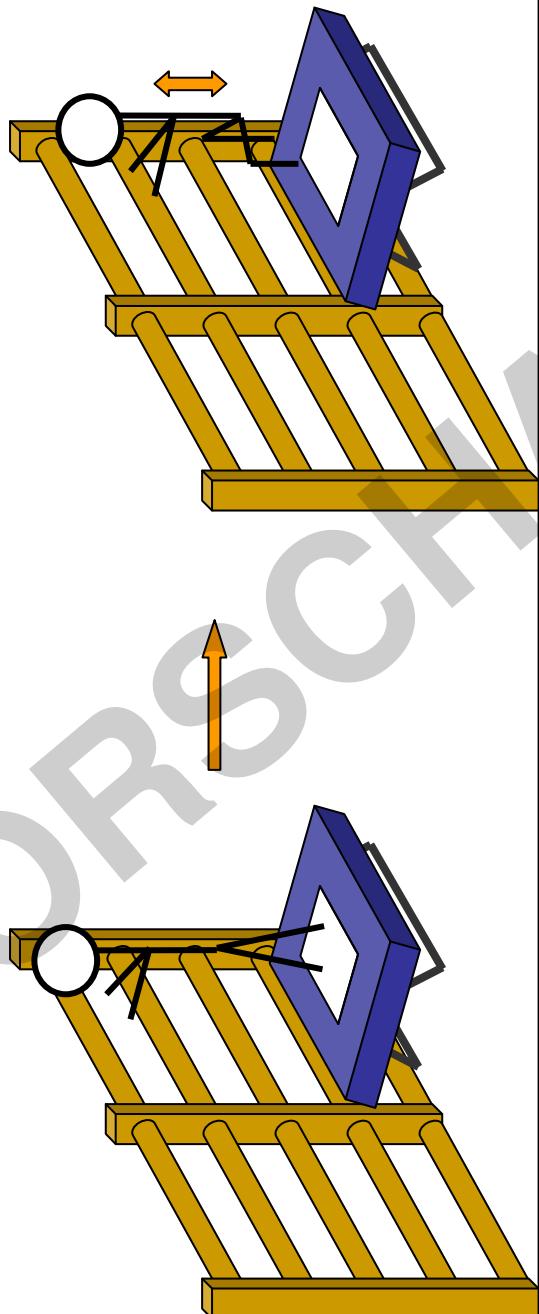


netzwerk  
lernen

**zur Vollversion**

# Krafttraining mit Gerät

## Sprossenwand-Test 2



Die Schüler stellen ein Minitrampolin vor die Sprossenwand. Es werden permanent senkrechte Sprünge ausgeführt - zur Kontrolle können die Hände die jeweiligen Holme leicht antippen (**nicht festhalten!**).  
Übungszeit: 1 - 2 Min.

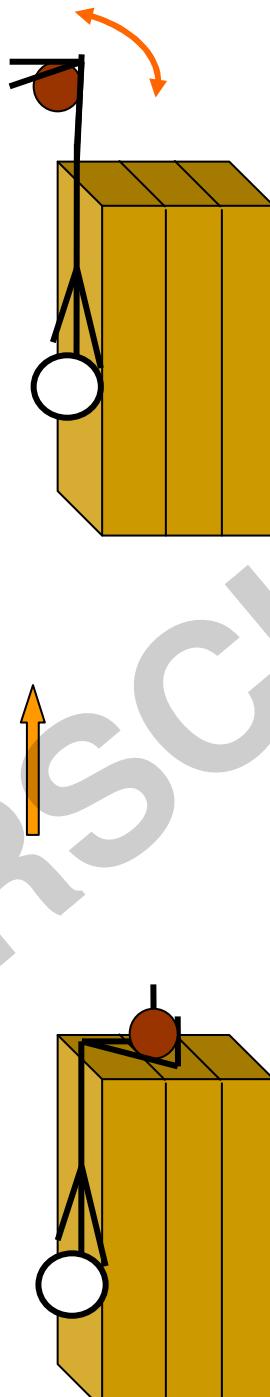
PARK KÖRNER  


# Krafttraining mit Gerät

## Kasten-Training 1



netzwerk  
lernen



Die Schüler legen sich mit dem Bauch auf den Kasten. Die Beine sind abgewinkelt am Ende des Kastens, zwischen den Knien klemmt ein Baskettball (Medizinball bei kräftigeren Schülern). Der Ball soll nun gehoben und gesenkt werden.  
Die Übungszeit beträgt 30 Sek. - 1 Min., es folgt ein kurzes Ausschütteln beider Beine, bevor eine Wiederholungsrunde stattfindet.

PARKKÖRNER

**zur Vollversion**

# Krafttraining – Parcoursgestaltung

## **Das Erstellen / Arrangieren eines Parcours**

Beim Erstellen von Parcours ist darauf zu achten, dass die Geräte so arrangiert werden, dass ein Rundlauf entstehen kann. Die Richtung muss zuvor angegeben werden. Die Zeit kann der Lehrer entweder selbst vorgeben (Signalgebung zum Üben und Wechseln) oder mittels Musik anzeigen (Musik laufen lassen = Übungszeit, Musik stoppen = Zeit zum Stationen-Wechsel).

Vorteilhaft bei der zentralen Signalgebung ist, dass man die Zeitabstände zwischen den Übungsphasen sowie die Übungsphasen selbst individuell steuern und damit auch zwischenzeitlich verändern kann. Falls beispielsweise die Schüler nach der Hälfte des Parcours starke Ermüdungserscheinungen aufweisen, ist es problemlos möglich, die Zeiten zu verkürzen.

Die Geräte sollten abwechslungsreich arrangiert werden, d. h., die verschiedenen Körperteile sollten im Wechsel belastet bzw. entlastet werden. Generell sind beliebig viele Arrangements der einzelnen Karten möglich – es liegt im Ermessen der jeweiligen Lehrkraft und an der Hallenausstattung, welche Parcours-Möglichkeiten zusammengestellt werden.

Als Hilfe zur Erstellung eigener Parcours kann der Blanko-Parcours dienen (kraft45.fol). Zeichnungen können aus den vorhandenen Karten kopiert werden. Die Originalkarte kann an der jeweiligen Station in der Halle ausgelegt werden.



# Krafttraining – Parcoursgestaltung

## Die Durchführung eines Parcours

Zu Beginn der Stunde sollte die Anwesenheit der Schüler kontrolliert und eine Kurzinformation zum Ablauf der Sportstunde gegeben werden. Anhand der Hallenskizze (4- bis 5-fach kopiert) können sich die Schüler einen ersten Überblick verschaffen. Anschließend werden jeweils 2er-Teams gebildet, die für eine Station zuständig sind. Es empfiehlt sich, die Stationen jeweils doppelt aufzubauen (Aufbauende Schüler = Partnerschüler bei der Übungsphase).

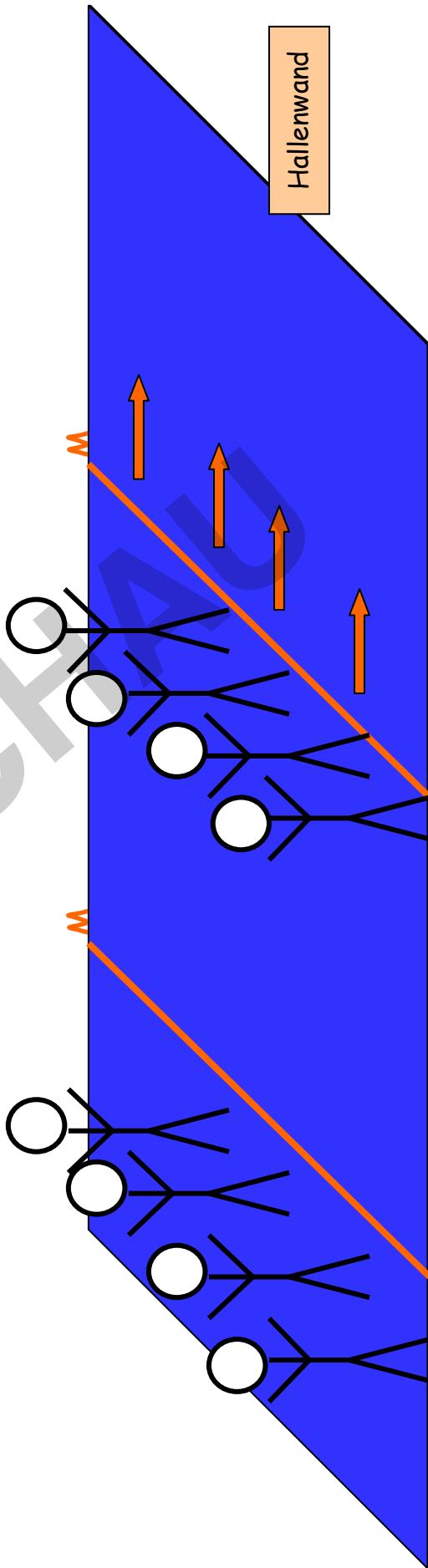
Nachdem die Schüler die Halle der Hallenskizze entsprechend umgestaltet haben, geht die Gruppe von Station zu Station und bespricht die jeweiligen Übungen - auch hier empfiehlt es sich, die einzelnen Karten in gedruckter Form (einfach) auszulegen und die Schüler die abgebildeten Übungen vorlesen und vormachen zu lassen. Nachdem jede Station besprochen und die Reihenfolge des Wechsels klargemacht wurde, verteilen sich die Schüler auf die einzelnen Stationen - auf das Signal des Lehrers hin, wird mit der 1. Übungsphase begonnen. Der Lehrer gibt die Übungszeit und die Zeit zum Wechseln (kurze Ausruhzeit einplanen ~ 30 - 45 Sek.) mittels einer Stoppuhr und eines Signals vor.

# Speedtraining

## Allgemeine Informationen

Im Sport ist es wichtig, Schnelligkeit und Ausdauer zu trainieren. Wettkämpfe eignen sich bei Jugendlichen, um den Ehrgeiz zu wecken:

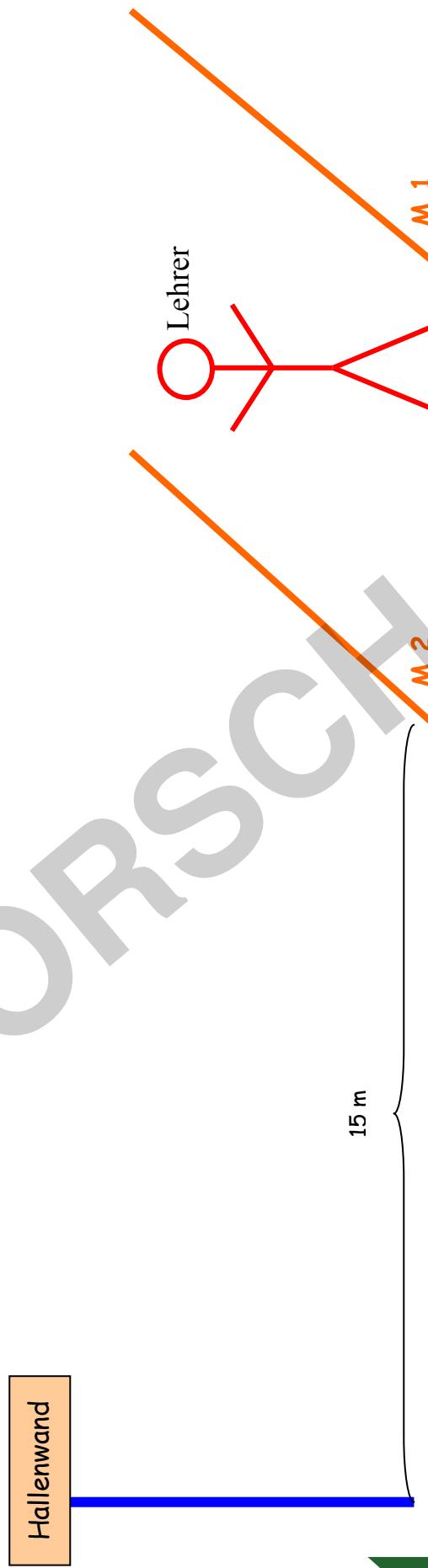
- Das Speedtraining sollte im 4er- oder 6er-Wettkampf (je nach Gruppenstärke) durchgeführt werden.
- Es werden 2 Markierungen verwendet, ist die zweite Markierung passiert, kann die nächste Gruppe per Signal starten.
- Die Übungen können per Abschlag an einer Hallenwand als Ziel ausgeführt werden.
  - Materialien: 4 kleine Matten, 14 Sprungseile, 14 Teppichreste.



[zur Vollversion](#)

# Speedtraining

## Signalgebung



Die Schüler stellen sich in 4er- oder 6er-Mannschaften hintereinander auf.

Es wird in 2 Phasen geübt:

Im Abstand von 15 m zur Hallenwand wird das Speedtraining absolviert, zuvor müssen die Schüler verschiedene Übungen ausführen. Die Ausgangspositionen für die Übungen der 1. Phase variieren. Nach dem Abklatschen laufen die Schüler an der Hallenwand entlang zu ihrer Mannschaft zurück und reihen sich wieder ein.



netzwerk  
lernen

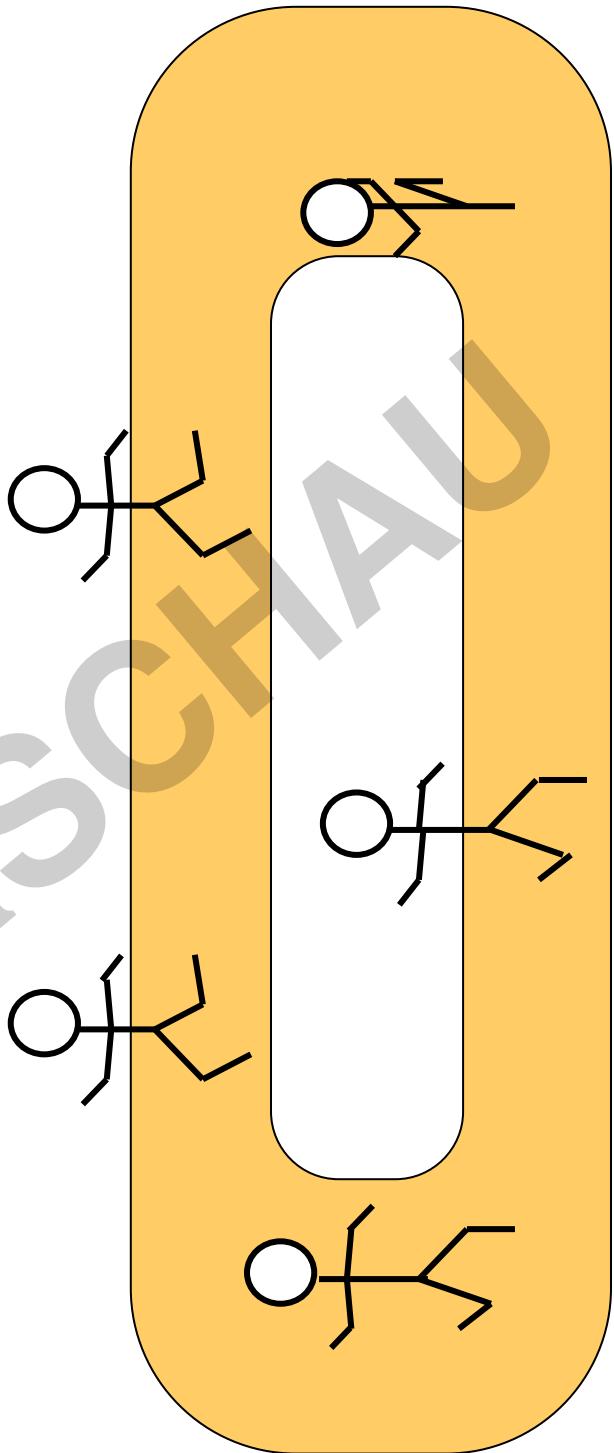
**zur Vollversion**

# Cool-down

## Allgemeine Informationen

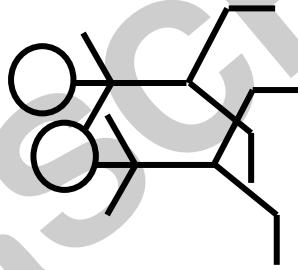
Nach dem Sport sollte die Muskulatur gelockert und gedehnt werden, um Verletzungen zu minimieren:

- Das Joggen (langsam Joggingtempo) sollte nicht mehr als eine Platzrunde betragen.
- Die Zeit des „Cool-downs“ sollte sich auf 5 - 15 Min. der Gesamtspielzeit beschränken.
- Die einzelnen Teile dieser Übung können frei gewählt werden (ca. 5 - 8 Übungen).



## Cool-down

### Kurzes Joggen



Das Auslaufen zur Lockerung der Muskeln am Ende einer Spoteinheit beträgt eine Platzrunde. Als Tempo wird ein langsames Joggingtempo gewählt. Zur Orientierung sollte ein Gespräch mit dem Partner möglich sein, ohne dabei außer Atem zu kommen.

