

# BEST-OF-TRAININGSTIPPS

## ALTERSGEMÄSSE KRÄFTIGUNG



### Inhaltsverzeichnis:

Einzelübungen.....	1
Partnerübungen.....	13
Kräftigung mit Geräten.....	25
Kräftigung im Team.....	37

### Über die Trainingskarten:

Alters- und entwicklungsgemäße Kräftigung kann auf viele verschiedene Arten durchgeführt werden: Neben den altbekannten Kräftigungsübungen wie Liegestützen und Sit-Ups sollten auch Partner- und Teamübungen und das Kräftigen mit zusätzlichen Geräten in den Trainingsalltag von Kindern und Jugendlichen integriert werden.

Eine Zusammenstellung der Fachkommission Aus- und Fortbildung der Deutschen Leichtathletik-Jugend.

### Mitwirkende:

Nicolas Fröhlich, Christian Heilmann, Cordula Jendras, Volker Jennemann, Jörg Klein, Claudia Krieger-Cosin und Dominic Ullrich

# EINZELKRÄFTIGUNG

# ÜBUNG 1/12

## SEITLICHER UNTERARMSTÜTZ

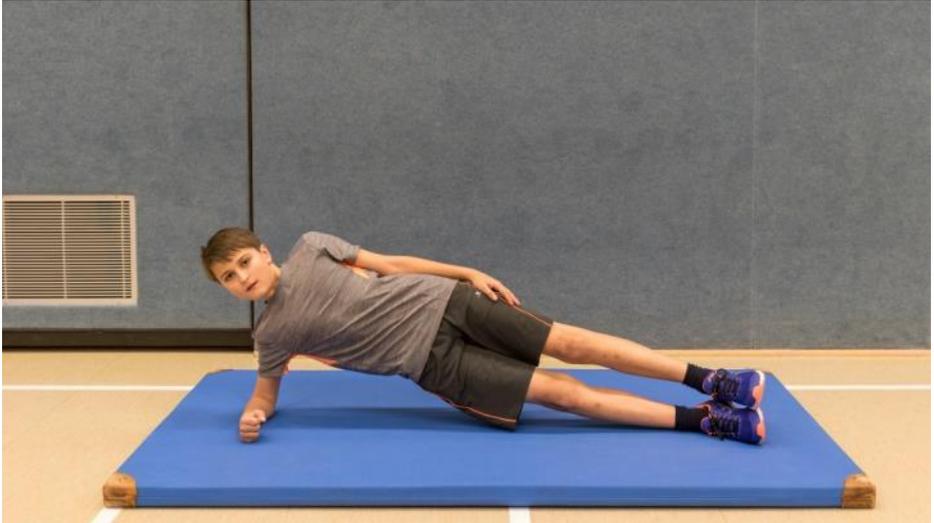


Foto: Nicolas Fröhlich

**Ausgangsstellung:** Seitlicher Unterarmstütz mit gestreckten Beinen

In der Ausgangsstellung wird die Hüfte angehoben und gehalten. Der Körper bildet dabei eine Linie.

**Variationen:**

- ▲ Der obere Arm wird senkrecht nach oben ausgestreckt (leicht)
- ▲ Das obere Bein wird angehoben und in der Luft gehalten (mittel)
- ▲ Das untere Bein wird im 90° Winkel vor dem Körper gehalten (mittel bis schwierig)
- ▲ Das obere Bein wird angehoben und auf und ab bewegt (schwierig)



Fotos: Nicolas Fröhlich

# EINZELKRÄFTIGUNG

# ÜBUNG 2/12

## LIEGESTÜTZEN



Foto: Nicolas Fröhlich

**Ausgangsstellung:** Liegestützposition

Die Kinder führen Liegestützen durch.

**Variationen:**

- ▲ In der Abwärtsbewegung wird abwechselnd ein Bein angehoben (mittel)
- ▲ Die Hände werden breiter oder enger gesetzt (schwierig)
- ▲ Die Hände bilden ein Dreieck (schwierig)
- ▲ Die Hände und Beine greifen breit (schwierig)



Fotos: Nicolas Fröhlich

# EINZELKRÄFTIGUNG

# ÜBUNG 3/12

## AUSFALLSCHRITT

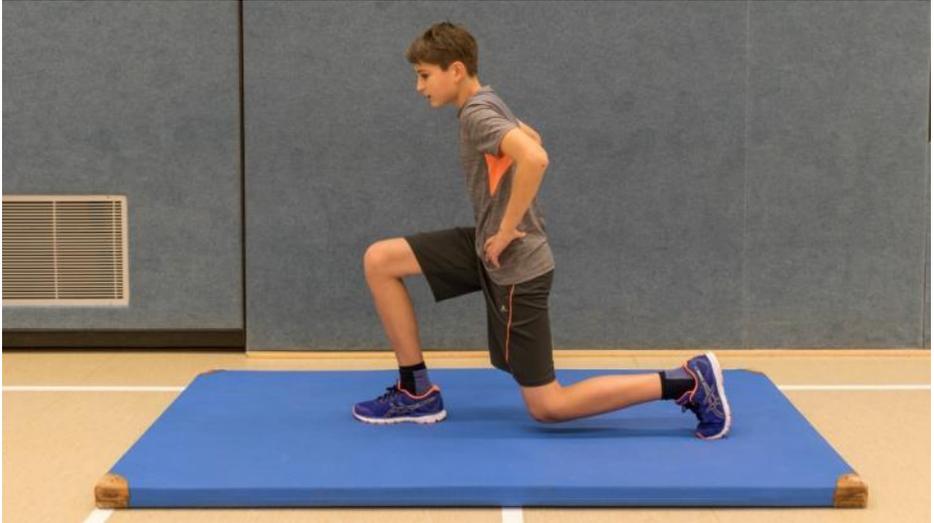


Foto: Nicolas Fröhlich

**Ausgangsstellung:** Ausfallschritt nach vorne

Die Ausfallschrittposition wird gehalten.

**Variationen:**

- ▲ Die Hüfte wird durch Absenkung des hinteren Beines auf und ab bewegt (mittel)
- ▲ Gleichzeitiger Absprung mit beiden Beinen, die Landung erfolgt wieder im Ausfallschritt (schwierig)
- ▲ Gleichzeitiger Absprung mit beiden Beinen, die Landung erfolgt wieder im Ausfallschritt mit Beinwechsel (schwierig)



Fotos: Nicolas Fröhlich

# EINZELKRÄFTIGUNG

# ÜBUNG 4/12

## BAUCLAGE MIT ARMSTRECKUNG



Foto: Nicolas Fröhlich

**Ausgangsstellung:** Bauchlage

Die Arme werden angehoben und nach vorne ausgestreckt. Die Blickrichtung ist gen Boden.

**Variationen:**

- ▲ Die Arme und Beine werden gleichzeitig angehoben (mittel)
- ▲ Die Arme führen die Bewegung des Brustschwimmens aus (mittel)
- ▲ Arme und Beine werden gleichzeitig angehoben und bewegen sich leicht auf und ab (schwierig)



Fotos: Nicolas Fröhlich

# EINZELKRÄFTIGUNG

# ÜBUNG 5/12

## VIERFÜSSLERSTAND



Foto: Nicolas Fröhlich

**Ausgangsstellung:** Vierfüßlerstand, Knie am Boden

In der Ausgangsstellung wird ein Bein nach hinten gestreckt und bildet eine Linie mit dem Oberkörper. Die Position wird kurz gehalten und anschließend die Seite gewechselt.

**Variationen:**

- ▲ Der entgegengesetzte Arm wird ebenfalls ausgestreckt (leicht)
- ▲ Das Knie des ausgestreckten Beins und der Ellenbogen des ausgestreckten Arms werden unter dem Körper zusammengeführt und wieder ausgestreckt (mittel)
- ▲ In der Ausgangsstellung werden beide Knie leicht vom Boden abgehoben (schwierig)



Fotos: Nicolas Fröhlich

# EINZELKRÄFTIGUNG

# ÜBUNG 6/12

## SIT-UPS-VARIANTE



Foto: Nicolas Fröhlich

**Ausgangsstellung:** Rückenlage, die Beine werden im 90° Winkel angehoben

Der Oberkörper wird leicht vom Boden angehoben und gehalten. Die Arme werden dabei in Verlängerung des Körpers ausgestreckt.

### Variationen:

- ▲ Die Hände werden Richtung Füße gestreckt (mittel)
- ▲ Ein Bein wird ausgestreckt und kurz über dem Boden gehalten, mit den Händen wird währenddessen Druck auf das entgegengesetzte Knie aufgebaut (schwierig)



Fotos: Nicolas Fröhlich

# EINZELKRÄFTIGUNG

# ÜBUNG 7/12

## SCHULTERSTÜTZ



Foto: Nicolas Fröhlich

**Ausgangsstellung:** Schulterstütz - Fersenstütz

In der Ausgangsstellung wird die Hüfte angehoben und gehalten. Der Körper bildet dabei eine Linie.

**Variationen:**

- ▲ Abwechselnd wird ein Unterschenkel in Verlängerung des Körpers ausgestreckt (leicht)
- ▲ Die Hüfte wird auf und ab bewegt (mittel)
- ▲ Die Füße werden abwechselnd kurz vom Boden angehoben (mittel)



Fotos: Nicolas Fröhlich

# EINZELKRÄFTIGUNG

# ÜBUNG 8/12

## EINBEINSTAND



Foto: Nicolas Fröhlich

**Ausgangsstellung:** Einbeinstand

Ein Bein wird im 90° Winkel nach vorn-oben angehoben und gehalten. Die Hände werden überkreuz auf die Schultern gelegt, sodass die Arme eng am Körper anliegen.

### Variationen:

- ▲ Die Übung wird mit geschlossenen Augen wiederholt (mittel)
- ▲ Der Körper wird dabei abgesenkt (mittel)
- ▲ Aus der Halteposition heraus wird ein Strecksprung ausgeführt (schwierig)



Fotos: Nicolas Fröhlich

# EINZELKRÄFTIGUNG

# ÜBUNG 9/12

## VIERFÜSSLERSTAND RÜCKLINGS

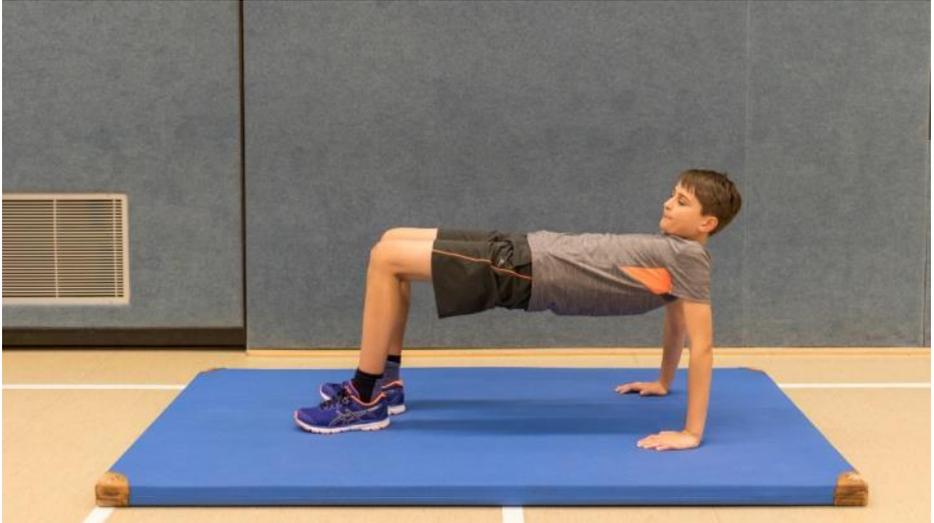


Foto: Nicolas Fröhlich

**Ausgangsstellung:** Hand- und Fußstütz rücklings

In der Ausgangsstellung wird die Hüfte oben gehalten.

**Variationen:**

- ▲ Abwechselnd wird ein Bein in Verlängerung des Körpers ausgestreckt (leicht)
- ▲ Ein Bein wird im 90° Winkel Richtung Oberkörper gezogen (mittel)
- ▲ Die Hüfte wird langsam auf und ab bewegt (mittel)



Fotos: Nicolas Fröhlich

# EINZELKRÄFTIGUNG

# ÜBUNG 10/12

## KNIESTAND



Foto: Nicolas Fröhlich

**Ausgangsstellung:** Kniestand

Der Oberkörper wird mit geradem Rücken leicht nach vorne geführt, die Arme bleiben seitlich am Körper.

**Variationen:**

- ▲ Die Arme werden weit nach vorne auf dem Boden abgelegt und abwechselnd vom Boden angehoben (leicht)
- ▲ Die Arme werden weit nach vorne auf den Boden abgelegt, der Oberkörper wird nah am Boden nach vorne und über den Rundrücken wieder zurückgeführt (mittel)



Fotos: Nicolas Fröhlich

# EINZELKRÄFTIGUNG

# ÜBUNG 11/12

## UNTERARMSTÜTZ

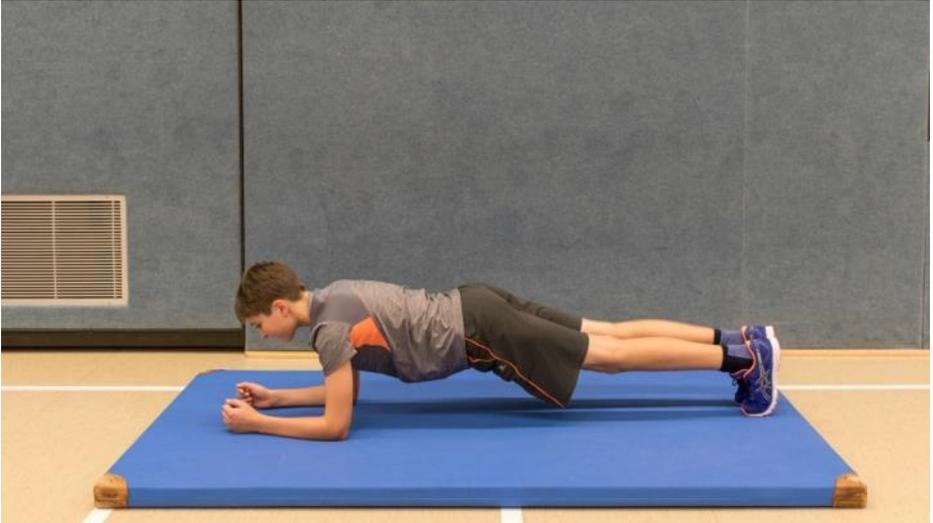


Foto: Nicolas Fröhlich

**Ausgangsstellung:** Unterarmstütz

In der Ausgangsstellung wird die Hüfte angehoben und oben gehalten.

**Variationen:**

- ▲ Ein Fuß wird leicht angehoben und oben gehalten (leicht)
- ▲ Ein Fuß wird angehoben und das Bein leicht zur Seite und wieder zurück bewegt (mittel)
- ▲ Ein Fuß wird angehoben und das Bein leicht auf und ab bewegt (mittel)
- ▲ Ein Fuß und der gegengleiche Arm werden leicht oben gehalten (schwierig)



Fotos: Nicolas Fröhlich

# EINZELKRÄFTIGUNG

# ÜBUNG 12/12

## SIT-UPS



Foto: Nicolas Fröhlich

**Ausgangsstellung:** Rückenlage mit angewinkelten Beinen

Es werden Sit-Ups durchgeführt.

**Variationen:**

- ▲ Die Arme werden beim Hochgehen nach oben ausgestreckt (leicht)
- ▲ Beim Aufrichten werden beide Hände auf dieselbe Seite geführt, um den Boden zu berühren (mittel)
- ▲ Beim Aufrichten werden ein Knie und der gegengleiche Arm zusammengeführt (mittel)



Fotos: Nicolas Fröhlich

# PARTNERKRÄFTIGUNG

# ÜBUNG 1/12

## GEMEINSAMES AUFSTEHEN



Foto: Nicolas Fröhlich

### Übungsbeschreibung:

Die Kinder setzen sich Rücken an Rücken auf den Boden. Auf ein Signal stehen beide zusammen auf und helfen sich dabei, indem sie sich gegenseitig mit dem Rücken stützen.

### Variationen:

- ▲ Wer schafft es am schnellsten sich fünfmal aufzustellen und wieder hinzusetzen?
- ▲ Wer schafft es, ohne sich mit den Armen einzuhaken?
- ▲ Wer schafft es dabei einen Basket- oder kleinen Medizinball vor dem Bauch festzuhalten?

## PARTNERKRÄFTIGUNG

## ÜBUNG 2/12

## BEINKREISEN



Foto: Nicolas Fröhlich

**Übungsbeschreibung:**

Beide Kinder sitzen sich gegenüber und heben die Beine möglichst gestreckt an. Dann kreisen sie ihre Beine um die Beine des Partners.

**Variationen:**

- ▲ Ein Kind hat die Beine dabei gegrätscht in Halteposition, das andere Kind kreist mit seinen Beinen um die Beine des Partners.

## PARTNERKRÄFTIGUNG

## ÜBUNG 3/12

### PARTNER-LIEGESTÜTZEN



Foto: Nicolas Fröhlich

#### Übungsbeschreibung:

Beide Kinder positionieren sich in Liegestützstellung gegenüber. Nach jeder einzelnen Liegestütze klatschen sie abwechselnd die linke bzw. rechte Hand des Partners ab.

#### Variationen:

- ▲ Nach jeder Liegestütze geben sich die Partner abwechselnd die linke bzw. rechte Hand.
- ▲ Die Partner versuchen sich in Liegestützstellung gegenseitig die Hände auf dem Boden abzuklatschen.
- ▲ Beide Kinder legen eine Hand aneinander und versuchen Druck dagegen aufzubauen.
- ▲ Beide Partner versuchen, sich gegenseitig die Hände wegzuziehen.

## PARTNERKRÄFTIGUNG

## ÜBUNG 4/12

## MENSCHLICHE UHR



Foto: Nicolas Fröhlich

**Übungsbeschreibung:**

Innerhalb eines Paares einigen sich die Kinder darauf, wer der Stunden- und wer der Minutenzeiger darstellt. Nachdem festgelegt wurde, wie die „Uhr“ in der Halle ausgerichtet ist (Wo ist 12 bzw. 6 Uhr?), gehen die Kinder auf der 6 Uhr-Position mit den Füßen zueinander in den Liegestütz. Nach Ansage einer beliebigen Uhrzeit nehmen sie die passende „Uhrzeiger-Position“ ein, indem sie sich mit den Händen fortbewegen, während die Füße zentral in der „Uhr“ stehen bleiben. Wer schafft es am schnellsten die richtige Uhrzeit anzuzeigen?

**Variationen:**

- ▲ Wer kann dabei noch einen Tennisball von der einen Hand zur anderen rollen?

## PARTNERKRÄFTIGUNG

## ÜBUNG 5/12

## PARTNER-SIT-UPS



Foto: Nicolas Fröhlich

**Übungsbeschreibung:**

Beide Kinder sitzen sich in Sit-Up-Position gegenüber. Nach jedem Aufrichten klatschen sie sich abwechselnd mit der linken bzw. rechten Hand ab.

**Variationen:**

- ▲ Beim Aufrichten werfen sie sich gegenseitig einen Ball zu.
- ▲ Die Füße werden vom Boden im 90° Winkel angehoben und gegen die Füße des Partners gepresst. In dieser Stellung werden erneut Sit-Ups durchgeführt.

## PARTNERKRÄFTIGUNG

## ÜBUNG 6/12

## LINIENKAMPF



Foto: Nicolas Fröhlich

**Übungsbeschreibung:**

Beide Kinder stehen sich auf einer Linie in Schrittstellung gegenüber und stützen sich mit beiden Händen auf den Schultern des Partners ab. Auf ein Signal versuchen sie sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen und von der Linie zu stoßen.

**Variationen:**

- ▲ Bei ungleichen Paaren kann das stärkere Kind mit einem Handicap eingeschränkt werden, z.B. einen Schuh ausziehen.

## PARTNERKRÄFTIGUNG

## ÜBUNG 7/12

### LINIENSCHIEBEN



Foto: Nicolas Fröhlich

#### Übungsbeschreibung:

Zwei Kinder stehen einander gegenüber und stützen sich mit beiden Händen auf den Schultern des Partners ab. Auf ein Signal versuchen sie einander über eine zuvor festgelegte Ziellinie zu schieben. Gewonnen hat das Kind, das es schafft, das andere Kind über diese Linie zu schieben.

#### Variationen:

- ▲ Bei ungleichen Paaren kann das stärkere Kind mit einem Handicap eingeschränkt werden, z.B. einen Schuh ausziehen.

## PARTNERKRÄFTIGUNG

## ÜBUNG 8/12

## LINIENZIEHEN



Foto: Nicolas Fröhlich

**Übungsbeschreibung:**

Zwei Kinder stehen einander gegenüber und halten sich mit der jeweils linken oder rechten Hand gegenseitig am Unterarm fest. Auf ein Signal versuchen sie einander über eine zuvor festgelegte Ziellinie zu ziehen. Gewonnen hat das Kind, das es schafft, das andere Kind über diese Linie zu ziehen.

**Variationen:**

- ▲ Bei ungleichen Paaren kann das stärkere Kind mit einem Handicap eingeschränkt werden, z.B. einen Schuh ausziehen.

## PARTNERKRÄFTIGUNG

## ÜBUNG 9/12

### FUSSKAMPF



Foto: Nicolas Fröhlich

#### Übungsbeschreibung:

Beide Kinder gehen in Armstütz-Fußstütz-Stellung rücklings, die Füße zeigen zueinander. Jedes Kind hebt den jeweils linken oder rechten Fuß vom Boden ab und drückt ihn gegen den freien Fuß des Partners.

## PARTNERKRÄFTIGUNG

## ÜBUNG 10/12

### EINBEINHÜPFER



Foto: Nicolas Fröhlich

#### Übungsbeschreibung:

Beide Partner stehen sich gegenüber, heben jeweils ein Bein gestreckt an und umfassen das Bein des Partners mit den Armen. Sodann führen beide Partner einbeinige Sprünge durch, ohne das Gleichgewicht zu verlieren.

## PARTNERKRÄFTIGUNG

## ÜBUNG 11/12

## BEINDUELL



Foto: Nicolas Fröhlich

**Übungsbeschreibung:**

Beide Kinder stehen sich gegenüber, heben jeweils das linke oder rechte Bein im 90° Winkel an und legen Füße und Knie aneinander (Innenseite). Auf Kommando bauen beide Partner Druck auf den Unterschenkel des anderen Partners aus und versuchen diesen so aus dem Gleichgewicht zu bringen. Anschließend wird die Seite gewechselt.

**Variationen:**

- ▲ Füße und Knie können auch von der Außenseite aneinander gelegt werden.

## PARTNERKRÄFTIGUNG

## ÜBUNG 12/12

## ARMDUELL



Foto: Nicolas Fröhlich

**Übungsbeschreibung:**

Beide Kinder stehen sich mit gestreckten Armen gegenüber, die Handflächen zeigen dabei nach innen. Einer der beiden Partner umschließt die Arme des anderen Partners dabei von außen. Nun versucht das Kind, dessen Arme innen sind, die Arme des Partners nach außen zu drücken. Der äußere Partner übt leichten Gegendruck aus, um die Übung zu erschweren. Anschließend wechseln die Partner die Rollen.

# KRÄFTIGEN MIT GERÄTEN

# ÜBUNG 1/12

## BASKETBALL I



Foto: Nicolas Fröhlich

### Übungsbeschreibung:

Aus der Langsitz-Position werden die Beine möglichst gestreckt vom Boden angehoben und über den Basketball von einer Seite zur anderen geführt. Dabei tippen die Füße auf jeder Seite kurz den Boden an, ohne dass sie abgelegt werden.

### Variationen:

- ▲ Die Beine werden abwechselnd angezogen und wieder ausgestreckt. Dabei werden sie abwechselnd einmal links und einmal rechts am Ball vorbeigeführt.
- ▲ Die Beine werden abwechselnd in der Luft gegrätscht und wieder über dem Basketball zusammengeführt. Während der Übung werden die Beine nicht abgesetzt.



Fotos: Nicolas Fröhlich

## KRÄFTIGEN MIT GERÄTEN

## ÜBUNG 2/12

### BASKETBALL II



Foto: Nicolas Fröhlich

#### Übungsbeschreibung:

Im Schulterstütz werden beide Füße auf dem Basketball abgesetzt und die Hüfte oben gehalten. Die Arme werden zur Unterstützung neben dem Körper auf dem Boden abgelegt.

#### Variationen:

- ▲ Abwechselnd wird ein Bein vom Basketball angehoben und in die Streckung gebracht.
- ▲ Der Basketball wird unter die Schulter gelegt und dieselbe Übung durchgeführt.



Fotos: Nicolas Fröhlich

# KRÄFTIGEN MIT GERÄTEN

# ÜBUNG 3/12

## BASKETBALL III



Foto: Nicolas Fröhlich

### Übungsbeschreibung:

Das Kind geht in die Liegestützstellung, der Basketball liegt direkt neben dem rechten Arm. Nun setzt das Kind einen Arm nach dem anderen auf den Basketball und anschließend auf der rechten Seite des Balls einen Arm nach dem anderen wieder auf den Boden.

### Variationen:

- ▲ Mit einer Hand auf dem Basketball und der anderen auf dem Boden führt das Kind Liegestützen durch.
- ▲ Der Basketball wird unter den Füßen positioniert und aus dieser Stellung Liegestützen absolviert.



Fotos: Nicolas Fröhlich

## KRÄFTIGEN MIT GERÄTEN

## ÜBUNG 4/12

## BASKETBALL IV



Foto: Nicolas Fröhlich

**Übungsbeschreibung:**

Es werden Sit-Ups durchgeführt und dabei der Basketball in den Händen gehalten. Bei jedem Hochgehen werden die Arme samt Ball nach oben ausgestreckt.

**Variationen:**

- ▲ Der Ball wird zwischen den Füßen eingeklemmt und die Beine im 90° Winkel vom Boden angehoben. In dieser Position werden Sit-Ups durchgeführt.
- ▲ Der Ball wird zwischen den Füßen eingeklemmt und die Beine im 90° Winkel vom Boden angehoben. Dann werden die Beine abwechselnd nach links und rechts auf den Boden abgelegt.



Fotos: Nicolas Fröhlich

# KRÄFTIGEN MIT GERÄTEN

# ÜBUNG 5/12

## TEPPICHFLIESE I



Foto: Nicolas Fröhlich

### Übungsbeschreibung:

Jedes Kind benötigt eine Teppichfliese. Ein Fuß wird auf die Fliese gestellt, der andere verbleibt auf dem Boden. Aus der Schlussstellung gleitet das Kind mit dem Fuß auf der Fliese nun in die Grätsche und führt die Füße dann wieder zusammen.

### Variationen:

- ▲ In Liegestützstellung wird ein Fuß auf die Fliese gestellt. Das Bein auf der Fliese wird nun zur Seite und wieder zurückgeführt, ohne den Kontakt zur Fliese zu verlieren.
- ▲ Dieselbe Übung wie zuvor, nur im Unterarmstütz.
- ▲ Beide Füße werden auf die Fliese gesetzt und unter den Körper gezogen.



Fotos: Nicolas Fröhlich

# KRÄFTIGEN MIT GERÄTEN

# ÜBUNG 6/12

## TEPPICHFLIESE II



Foto: Nicolas Fröhlich

### Übungsbeschreibung:

Jedes Kind benötigt eine Fliese. Ein Fuß wird auf die Fliese gestellt, der andere bleibt am Boden. Nun versuchen die Kinder sich wie ein „Skateboardfahrer“ durch die Halle zu bewegen.

### Variationen:

- ▲ Die Kinder stehen mit beiden Füßen auf der Fliese. Dann versuchen sie sich durch leichte Stoßbewegungen nach vorne zu bewegen.
- ▲ Die Kinder stehen mit beiden Füßen auf der Fliese. Dann versuchen sie sich durch Eindrehen der Hüfte in leichten Drehbewegungen nach vorne zu bewegen.



Fotos: Nicolas Fröhlich

# KRÄFTIGEN MIT GERÄTEN

# ÜBUNG 7/12

## TEPPICHFLIESE III



Foto: Nicolas Fröhlich

### Übungsbeschreibung:

Jedes Kind benötigt eine Teppichfliese. Das Kind kniet sich auf die Fliese und versucht sich durch „Paddeln mit den Armen“ fortzubewegen.

### Variationen:

- ▲ Dieselbe Übung wird im Sitzen durchgeführt.
- ▲ Dieselbe Übung wird rückwärts durchgeführt.



Fotos: Nicolas Fröhlich

# KRÄFTIGEN MIT GERÄTEN

# ÜBUNG 8/12

## TEPPICHFLIESE IV



Foto: Nicolas Fröhlich

### Übungsbeschreibung:

Jedes Kind benötigt zwei Teppichfliesen. Beide Hände werden auf der einen, beide Füße auf der anderen Teppichfliese positioniert. Nun versuchen die Kinder, sich durch die Halle zu bewegen, ohne Hände oder Füße von der Fliese zu lösen.

### Variationen:

- ▲ Dieselbe Übung wird rücklings durchgeführt.
- ▲ Beide Hände werden auf je eine Fliese gesetzt, die Füße bleiben auf dem Boden. In dieser Stellung wird sich durch die Halle bewegt.



Fotos: Nicolas Fröhlich

# KRÄFTIGEN MIT GERÄTEN

# ÜBUNG 9/12

## TENNISBALL I

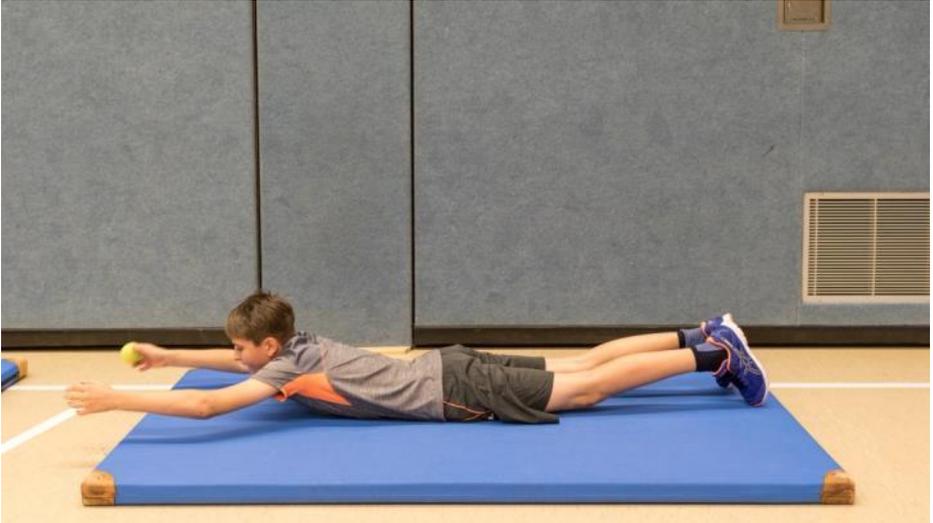


Foto: Nicolas Fröhlich

### Übungsbeschreibung:

In Bauchlage wird der Oberkörper mitsamt gestreckten Armen leicht vom Boden angehoben. In der Luft wird ein Tennisball abwechselnd von der einen in die andere Hand übergeben.

### Variationen:

- ▲ In derselben Ausgangsstellung wird der Tennisball nun hinter dem Rücken übergeben.
- ▲ In derselben Ausgangsstellung wird der Tennisball hinter dem Rücken übergeben, die Arme dann in großem Bogen nach vorne geführt und der Ball vorne erneut übergeben.



Fotos: Nicolas Fröhlich

# KRÄFTIGEN MIT GERÄTEN

# ÜBUNG 10/12

## TENNISBALL II



Foto: Nicolas Fröhlich

### Übungsbeschreibung:

In Liegestützposition wird der Tennisball mit einer Hand um den stützenden Arm gekreist. Nach jeweils zwei Kreisen wird die stützende Hand gewechselt und die Bewegung mit der anderen Hand ausgeführt.

### Variationen:

- ▲ Der Tennisball wird abwechselnd zwischen Füßen und Armen langsam hin und her gerollt.
- ▲ Der Tennisball wird mit einem Arm geprellt und wieder gefangen.



Fotos: Nicolas Fröhlich

# KRÄFTIGEN MIT GERÄTEN

# ÜBUNG 11/12

## TENNISBALL III



Foto: Nicolas Fröhlich

### Übungsbeschreibung:

Im Schulterstütz wird die Hüfte angehoben und der Tennisball unter dem Körper von einer in die andere Hand übergeben.

### Variationen:

- ▲ Der Ball wird jetzt im Kreis abwechselnd vor und hinter dem Körper übergeben.
- ▲ Abwechselnd wird ein Bein im 90° Winkel angehoben und der Tennisball unter dem Bein hindurch von einer in die andere Hand übergeben.



Fotos: Nicolas Fröhlich

# KRÄFTIGEN MIT GERÄTEN

# ÜBUNG 12/12

## TENNISBALL IV



Foto: Nicolas Fröhlich

### Übungsbeschreibung:

Im Sitzen wird der Tennisball zwischen den Füßen eingeklemmt. Die Beine werden vom Boden angehoben, abwechselnd ausgestreckt und wieder zum Körper angezogen, ohne dass der Tennisball zu Boden fällt.

### Variationen:

- ▲ Der Tennisball wird zwischen den Knien eingeklemmt und die Übung wiederholt.
- ▲ Der Tennisball wird bei jedem „an den Körper ziehen“ abwechselnd in die Hand genommen und beim nächsten Mal wieder zwischen die Füße geklemmt.



Fotos: Nicolas Fröhlich

## KRÄFTIGEN IM TEAM

## ÜBUNG 1/12

### MATTENTRANSPORTSTAFFEL



Foto: Christian Heilmann

#### Übungsbeschreibung:

Die Transportstaffel wird als Pendelstaffel durchgeführt. Etwa zwei bis vier Kinder transportieren auf einer Sprintstrecke eine Turnmatte. Welches Team hat die Staffel als erstes absolviert?

#### Variationen:

- ▲ Die Turnmatte wird geschoben.
- ▲ Die Turnmatte wird über dem Kopf getragen.
- ▲ Es wird ein anderer Gegenstand transportiert.

# KRÄFTIGEN IM TEAM

# ÜBUNG 2/12

## VORWÄRTS IM KRIECHGANG



Foto: Christian Heilmann

### Übungsbeschreibung:

Die Kinder werden in mehrere Teams aufgeteilt und stellen sich hintereinander im Vierfüßlerstand rücklings auf. Das letzte Kind muss auf ein Startsignal von hinten unter den anderen Kindern durchkriechen (alternativ im Slalomlauf um die Kinder) bis es vorne angekommen ist. Vorne angekommen nimmt es dieselbe Position wie die anderen Kinder ein und das nächste Kind startet, solange bis die ursprüngliche Reihenfolge wieder erreicht ist.

### Variationen:

- ▲ Variation der Kräftigungsposition (Grätsche, Liegestützstellung, Einbeinstand, ...)
- ▲ Ein Medizinball wird durch den Tunnel nach vorne gerollt; Das vordere Kind sprintet anschließend samt Ball nach hinten.

## KRÄFTIGEN IM TEAM

## ÜBUNG 3/12

## MATTENKÖNIG



Foto: Christian Heilmann

**Übungsbeschreibung:**

Sechs bis zwölf Athleten nehmen (sitzend oder kniend) einen Platz auf einer Weichbodenmatte ein. Auf ein Signal des Trainers versucht jeder, andere Kinder von der Matte zu drängen. Dabei darf nur gedrückt (und nicht geschubst) werden. Sieger ist das letzte verbleibende Kind auf der Matte.

# KRÄFTIGEN IM TEAM

# ÜBUNG 4/12

## BAUMSTAMMSPRINGEN



Foto: Christian Heilmann

### Übungsbeschreibung:

Mehrere Kinder legen sich mit ausreichendem Abstand hintereinander auf den Boden. Das jeweils hinterste Kind steht auf, springt im Steigesprung über alle liegenden Kinder („Baumstämme“) und legt sich anschließend wieder auf den Boden.

### Variationen:

- ▲ Wie zuvor, jedoch im Armstütz rücklings.
- ▲ Wie zuvor, jedoch im Unterarmstütz.

# KRÄFTIGEN IM TEAM

# ÜBUNG 5/12

## KAROTTENZIEHEN



Foto: Stefan Heilmann

### Übungsbeschreibung:

Die Athleten legen sich in einen Kreis auf den Boden und versuchen sich mit den Händen oder Armen möglichst fest zusammenzuhalten. Ein weiteres Kind (Hase) versucht einzelne Athleten (Karotten) aus der Gruppe (dem Boden) herauszuziehen.

### Fangspielvariante:

- ▲ Neben zwei Hasen gibt es auch einen Jäger. Dieser versucht die Hasen abzumachen (die dann zu Karotten werden). Die Karotten haken sich nun nicht mehr fest, sondern werden von den Hasen aus der Hallenmitte bis über die Grundlinie der Halle (Hasenbau) gezogen. Karotten, die im Bau angekommen sind, werden zu weiteren Hasen.

## KRÄFTIGEN IM TEAM

## ÜBUNG 6/12

## MATTENRUTSCHEN



Foto: Christian Heilmann

**Übungsbeschreibung:**

Es werden mehrere Teams gebildet. Je 3 bis 4 Athleten eines Teams versuchen gemeinsam aus einem Anlauf aus etwa sieben Metern eine Weichbodenmatte von einem Ende der Halle bis zum anderen Ende rutschend zu bewegen, indem sie auf die Matte springen. Sieger ist das Team, welches als erstes die Zielmarke erreicht hat.

## KRÄFTIGEN IM TEAM

## ÜBUNG 7/12

### PULSIERENDER STERN



Foto: Christian Heilmann

#### Übungsbeschreibung:

Eine gerade Anzahl an Kindern (zwischen 6 und 12 Kindern) nimmt sich an der Hand und stellt sich im Kreis auf. Jedes zweite Kind lehnt sich dann nach hinten, die anderen Kinder lehnen sich gleichzeitig nach vorne. Ohne die Hände zu lösen und ohne umzukippen versuchen nun alle Kinder gleichzeitig die Position zu wechseln und sich in die andere Richtung zu neigen.

# KRÄFTIGEN IM TEAM

# ÜBUNG 8/12

## KREISHOCKE



Foto: Christian Heilmann

### Übungsbeschreibung:

Alle Kinder stellen sich dicht hintereinander in einem Kreis auf. Auf Kommando des Trainers setzen sich alle Kinder gleichzeitig auf die Oberschenkel des Hintermanns ab.

### Variationen:

- ▲ Die Hände werden dabei nach oben genommen und in die Hände geklatscht.
- ▲ Alle Kinder blicken Richtung Kreismitte und nehmen sich an den Händen. Sie setzen sich dann ohne umzufallen „in die Luft“ (90° Winkel im Knie).

# KRÄFTIGEN IM TEAM

# ÜBUNG 9/12

## KASTENTEIL HEBEN



Foto: Christian Heilmann

### Übungsbeschreibung:

Etwa sechs Kinder stellen sich rechts von einem Kastenzwischenteil auf und blicken in die gleiche Richtung. Mit der linken Hand wird die körpernahe Seite des Kastenzwischenteils, mit der rechten Hand die körperferne Seite des Kastenzwischenteils gegriffen. Auf Kommando heben alle Kinder das Kastenteil über den Kopf, halten es kurz und legen es auf Kommando auf der anderen Seite wieder ab.

### Variationen:

- ▲ Bei Jugendlichen kann die Übung mit einer Bank durchgeführt werden (ggf. mehr Athleten nehmen)

## KRÄFTIGEN IM TEAM

## ÜBUNG 10/12

### BOCKSPRINGEN



Foto: Christian Heilmann

#### Übungsbeschreibung:

Mehrere Kinder stellen sich mit ausreichendem Abstand in einer Reihe auf und neigen sich mit dem Oberkörper nach vorn-unten. Die Arme werden dabei auf den gebeugten Beinen abgestützt. Das jeweils letzte Kind der Reihe springt im Bocksprung über die anderen Kinder, indem es sich jeweils auf dem Rücken abstützt.

# KRÄFTIGEN IM TEAM

# ÜBUNG 11/12

## INSELUFER



Foto: Christian Heilmann

### Übungsbeschreibung:

Die Gruppe wird in mehrere vier bis fünf Kinder starke Teams aufgeteilt. Jedes Team bekommt zwei Turnmatten. Ziel ist es, in möglichst kurzer Zeit von der einen Hallenseite zur anderen zu gelangen. Dabei darf der Hallenboden jedoch nicht berührt werden, sondern nur von Matte zu Matte gesprungen werden. Die hintere Matte wird durch die Teammitglieder stets herangeholt und vor die zweite Matte gelegt. Bei Bodenberührung wird das entsprechende Team zurück an den Start geschickt.

### Variationen:

- ▲ Dasselbe Spiel wird mit drei Turnmatten gespielt.
- ▲ Jedes Team erhält zwei Teppichfliesen als Ergänzung (als „Hilfssteine“).

# KRÄFTIGEN IM TEAM

# ÜBUNG 12/12

## AKROBATIK



Foto: Christian Heilmann

### Übungsbeschreibung:

Die Kinder bauen möglichst große Pyramiden („Weihnachtsbäume“).

### Sicherheitshinweise:

- ▲ Die Belastung erfolgt stets direkt über stützenden Trägern.
- ▲ Der Bereich zwischen Schultern und Becken wird niemals belastet.
- ▲ Die Übungen werden ohne Schuhe durchgeführt.
- ▲ Die Übungen werden auf weichem Untergrund durchgeführt.