



fit4future foundation  
Ruessenstrasse 6, CH-6341 Baar  
Telefon +41 41 766 63 83  
info@fit-4-future.ch  
www.fit-4-future.ch

Übungen und Tests für die Primarschule

# Krafttraining im Kindesalter

Departement für Sport,  
Bewegung und Gesundheit (DSBG)

&

«fit4future»



Ausgearbeitet im Rahmen einer Bachelorarbeit  
von Mandana Zehtabchi und Joshua Schnellmann

Krafttraining im Kindesalter

# Inhaltsverzeichnis

VORWORT	3
EINLEITUNG	4
KONTROLLTESTS	5
Testblatt	9
Normtabelle	10
TURNHALLE - EINWÄRMEN	11
«Kraftübungen mit Musik	11
«Skirennen»	12
«Würstli vom Grill»	13
«Sich begrüßen»	14
TURNHALLE – KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN	15
«Lianenschwingen im Dschungel»	15
«Der Wasserfall»	16
«Den Sumpf überqueren»	17
«Dschungel-Taxi»	18
«Früchte stehlen»	19
«Gipfelklettern»	20
«Kampf um den Schatz»	21
«Schubkarre stossen»	22
«Pfoten-Kampf»	23
«Skilift»	24
«Steilwandklettern»	25
«Die Säule»	26
«Matten tragen»	27
«Medizinball werfen»	28
«Blöcke stemmen»	29
«Aussichtsturm»	30
«Die gefährliche Schlucht»	31
TURNHALLE - AUSKLANG	32
«Spitalfangis»	32
«Laserstrahlen»	33
BEISPIELLEKTION «DSCHUNGEL»	34
ÜBUNGEN - SCHULZIMMER	38
«Triathlon»	38
«Heisser Stuhl»	39
«Würfelspiel»	40
LITERATURVERZEICHNIS	41

# Vorwort

---

Liebe Lehrperson

Fälschlicherweise wird immer noch von vielen angenommen, dass Krafttraining im Kindesalter schädlich für den jungen Organismus ist und negative Folgen hat (Faigenbaum & McFarland, 2016).

Neue Untersuchungen belegen aber, dass ein kontrolliert durchgeführtes altersspezifisches Krafttrainingsprogramm, kein erhöhtes Verletzungsrisiko birgt, keinen negativen Einfluss auf die Entwicklung des Kindes hat und eindeutige Kraftgewinne hervorgerufen werden können (Granacher et al., 2009).

Der heutige Trend der körperlichen Inaktivität, führt zu hohen Kraftdefiziten in der Rumpf- und Extremitätenmuskulatur. Im fortgeschrittenen Alter kann sich dies in chronischen Rückenschmerzen, oder sogar Osteoporose bemerkbar machen. Ausserdem gilt die Kindheit als wichtige Phase der Knochenbildung, in welcher sich die Knochen besonders auf Druck und Zugkräfte anpassen.

Das American College of Sports Medicine empfiehlt deshalb eine Integration von Krafttrainingsaktivitäten in den Wochenablauf von Schulen (Behm et al., 2008).

Auch im Lehrplan 21 wird deutlich, dass Krafttraining eine wichtige Rolle im Schulsportunterricht einnimmt. Die Kinder sollten den gesamten Körper wahrnehmen und anspannen können, ihn auf den Händen in einer Liegestützposition halten können und sogar die Grundsätze des Krafttrainings erklären und anwenden können (D-EDK 2016).

Im Rahmen einer Bachelorarbeit am Departement für Sport Bewegung und Gesundheit (DSBG), wurde eine Übungssammlung zur Verbesserung der Kraftleistungsfähigkeit im Schulsportunterricht, im Auftrag von «fit4future», ausgearbeitet.

Die vorliegende Zusammenstellung enthält zahlreiche Übungsformen, die den Kindern erlauben, ihre Kraftleistungsfähigkeit auf spielerische Art und Weise zu verbessern. Um den Kraftzuwachs zu begünstigen, sollten die Kräftigungsübungen über einen Zeitraum von mindestens 8 Wochen durchgeführt werden. Optimal wären ein bis zwei Einheiten pro Woche, welche ungefähr 30 Minuten dauern sollte (Granacher, Kriemler, Gollhofer, & Zahner, 2009).

Damit du ein direktes Feedback erhältst, wie sich die Kraftleistungsfähigkeit deiner Schülerinnen und Schüler verändert, kannst du vor Beginn und am Ende der Übungsphase die empfohlenen Tests mit deiner Klasse durchführen.

Wir wünschen dir und deiner Klasse viel Freude an der Bewegung.

Dein «fit4future»-Team

# Einleitung

---

Die Sammlung beinhaltet spielerisch aufgebaute Übungen zur Steigerung der Kraftleistungsfähigkeit für Schülerinnen und Schüler der Primarschule. Diese sind folgendermassen aufgebaut: Es gibt Übungen für das Einwärmen in der Turnhalle, Kräftigungsübungen für in der Turnhalle und Spiele für den Ausklang. Von den Übungen des Aufwärmens bis zu denen des Ausklangs werden die Muskeln stets gekräftigt. Wenn du mal nicht so viel Zeit im Sportunterricht hast, um Kräftigungsübungen durchzuführen, gibt es zum Schluss der Sammlung auch einige Übungen, die sich für das Schulzimmer, oder den Gang eignen. Diese kannst du auch gut als Bewegungspausen im Unterricht einbauen.

Die Kräftigungsübungen in der Turnhalle können einzeln, oder als Posten in einem Circuit genutzt werden. Du findest eine Beispiellektion zum Thema

Dschungel, die du im Sportunterricht verwenden kannst. Du bist natürlich frei bei der Zusammenstellung der Übungen. Je nach Ausstattung der Turnhalle, sind teilweise nicht alle Übungen machbar.

Die Übungssammlung beinhaltet ausserdem Tests, die jeweils zu Beginn und am Ende einer mehrwöchigen Intervention (Empfehlung mindestens 8 Wochen) durchgeführt werden können. Diese sollen die aktuelle Kraftleistungsfähigkeit und den Fortschritt aufzeigen. Für die Auswertung stehen Testblätter und Normtabellen zur Verfügung. Die Übungen aus der Übungssammlung können aber auch ohne vorherige Tests genutzt und in den Sport- und Schulunterricht eingebaut werden.



## Einleitung

Falls du den Fortschritt deiner Schüler überprüfen möchtest, dann hast du die Möglichkeit, dies mit nachfolgenden Tests zu tun.

Alle Testaufgaben sind hinsichtlich der teststatistischen Gütekriterien Objektivität, Reliabilität und Validität überprüft worden (KIT 2016a). Zudem wurde berücksichtigt, dass die ausgewählten Testaufgaben einfach zu erklären und auch zu organisieren sind. Sie entsprechen alle dem Fähigkeitsniveau von Primarschülern und wurden schon in verschiedensten Studien verwendet (FTM, HAKI, HARO, IPPTP, KATS-K, KTT, MKLS, TPF, DD, Eurofit, Unifit, KMS, SSS, Talent) (Oberger, 2015)

Anhand einer Normtabelle, kann dann der Leistungsstand der einzelnen Kinder evaluiert werden.

## Aussagekraft der Testaufgaben

Mit Sicherheit wird es in den Testresultaten zwischen den Kindern Unterschiede geben. Die einen erzielen Werte über dem Normbereich, die anderen unter dem Normbereich.

Allerdings darf man diesem Kenntnisstand nicht allzu viel Beachtung schenken, da das biologische Alter oft nicht dem physischen Entwicklungsstand entspricht. Es ist also lediglich eine Momentaufnahme der körperlichen Leistungsfähigkeit. Zudem sind die Testresultate oft auch von anderen Determinanten wie z.B. der Tagesform oder der Motivation der Kinder abhängig. Was man aber feststellen kann, ist eine Leistungssteigerung / -minderung wenn man 2 Testresultate desselben Kindes miteinander vergleicht. Hierfür wird eine Trainingsperiode von mindestens 8 Wochen zwischen den beiden Tests empfohlen, man spricht dabei von einem Pre- und Posttest.

# Kontrolltests

## Ausgewählte Testaufgaben

### Liegestütz

#### Testziel

Die Aufgabe dient der Messung der Kraftausdauer der oberen Extremitäten.

#### Testaufgabe

Die Versuchsperson soll innerhalb von 40 Sekunden so viel Liegestütz wie möglich durchführen. In der Ausgangsposition liegt die Versuchsperson in Bauchlage und die Hände berühren sich auf dem Gesäss. Sie löst die Hände hinter dem Rücken, setzt sie neben den Schultern auf und drückt sich vom Boden ab, anschließend wird eine Hand vom Boden gelöst und berührt den Handrücken der anderen Hand. Während dieses Vorgangs haben nur Hände und Füße Bodenkontakt. Der Rumpf und die Beine sind gestreckt. Danach wird wieder die Ausgangsposition eingenommen und die nächste Liegestütz kann erfolgen. Die Testperson führt zuerst zwei Liegestütz zur Probe durch, dann zählt der Testleiter die korrekt ausgeführten Liegestütze in einem Zeitraum von 40 Sekunden (KIT 2016b).

#### Besondere Hinweise

Der Testleiter sollte beim Probeversuch und während der Testdurchführung auf die Körperstreckung (gerader Rücken, durchgestreckte Beine) achten und gegebenenfalls die Testperson darauf hinweisen (Oberger 2015).

#### Testmaterialien

Gymnastikmatte, Stoppuhr



# Kontrolltests

## Sit-ups

### Testziel

Die Aufgabe dient der Überprüfung der Kraftausdauer der Rumpfmuskulatur.

### Testaufgabe

Die Versuchsperson muss in 40 Sekunden so viele Sit-ups wie möglich absolvieren. Während der Durchführung werden die Füße vom Testleiter fixiert und die Beine im Kniegelenk um ca. 80° gebeugt. Die Hände werden an die Schläfe gehalten. Die Versuchsperson muss bei einem Sit-up aus liegender Position den Oberkörper aufrichten und mit beiden Ellenbogen beide Knie berühren. Anschliessend muss die Testperson mit den Schultern die Matte berühren. Dann kann der nächste Sit-up erfolgen.

Die Testperson führt zuerst zwei Sit-ups zur Probe durch, bevor gewertet wird (KIT 2016c).

### Besondere Hinweise

Der Testleiter sollte beim Probeversuch und während der Testdurchführung darauf achten, dass die Testperson immer ihre Hände an den Schläfen hält und die Sit-ups nicht mit Schwung ausführt.

### Testmaterialien

Gymnastikmatte, Stoppuhr



# Kontrolltests

## Standweitsprung

### Testziel

Die Aufgabe dient der Überprüfung der Schnellkraft bei Sprüngen (Sprungkraft).

### Testaufgabe

Die Versuchsperson muss mit einem Sprung möglichst weit springen. Der Absprung erfolgt mit beiden Füßen parallel auf dem Boden vor der Absprunglinie und die Landung erfolgt ebenfalls auf beiden Füßen. Bei der Landung darf nicht mit der Hand nach hinten gegriffen werden. Gemessen wird die Entfernung von der Absprunglinie bis zur Ferse des hinteren Fusses bei der Landung. Es werden zwei Wertungssprünge ohne Probeversuch durchgeführt (KIT 2016d).

### Besondere Hinweise

Die Übung sollte mit Sportschuhen durchgeführt werden.

### Testmaterialien

Massband, Kreppband



# Testblatt

NAME TESTLEITER:				
NAME TESTPERSON:				
TESTAUFGABE	ZU BEACHTEN	PRE-TEST	POST-TEST	BEMERKUNGEN
LIEGESTÜTZ	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Ausgangsposition: Hände berühren sich auf dem Gesäss</li> <li>◆ Endposition: Hand muss den Handrücken berühren, nachdem sich das Kind hochgedrückt hat</li> <li>◆ gerader Rücken</li> <li>◆ durchgestreckte Beine</li> </ul>			
SIT-UPS	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Füße fixieren</li> <li>◆ Kniegelenk ca 80° gebeugt</li> <li>◆ Hände immer an der Schläfe</li> <li>◆ gültige Wiederholung, wenn beide Ellenbogen die Knie berühren</li> </ul>			
STANDWEITSPRUNG	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Füße parallel</li> <li>◆ mit beiden Beinen gleichzeitig abspringen</li> <li>◆ nach Sprung stehen bleiben</li> <li>◆ Tipp: Bei der Landung lieber nach vorne, als nach hinten fallen</li> <li>◆ Messpunkt: Ferse</li> </ul>			

# Normtabelle

## Normtabelle

Mit Hilfe einer Normtabelle können die Leistungen der Schüler anhand von Mittelwerten nach Alter und Geschlecht verglichen werden. Die angegebenen Werte entstammen aus Daten der Basisuntersuchung (N = 4.528; 2003 – 2006) und der Welle 1 (N = 5.190; 2009 – 2012) des Deutschen Motorik Tests. Wie im Deutschen Motorik Test beschrieben wird, sind die Normierungsstichproben umfassend, genügen hohen Ansprüchen an die Vergleichbarkeit und repräsentativ für ganz Deutschland (Bös, 2016).

GESCHLECHT	ALTER	LIEGESTÜTZ* (Anzahl)	SIT-UPS** (Anzahl)	STANDWEITSPRUNG*** (cm)
MÄNNLICH	6 Jahre	8.03	16.30	113.45
	7 Jahre	9.95	17.86	122.85
	8 Jahre	10.73	19.96	130.63
	9 Jahre	11.11	23.66	138.17
	10 Jahre	12.19	24.81	143.02
	11 Jahre	12.37	25.84	154.8
	12 Jahre	12.37	27.11	157.29
	13 Jahre	12.55	28.76	168.36
	14 Jahre	13.08	29.68	182.11
WEIBLICH	6 Jahre	8.34	14.09	109.58
	7 Jahre	9.47	15.48	117.47
	8 Jahre	10.60	18.42	125.65
	9 Jahre	10.76	19.72	125.9
	10 Jahre	11.52	21.49	135.36
	11 Jahre	11.47	23.55	145.54
	12 Jahre	12.45	24.27	149.17
	13 Jahre	12.64	24.60	151.18
	14 Jahre	11.87	24.24	151.58

\* Mittelwert Liegestütze

\*\* Mittelwert Sit-ups

\*\*\* Mittelwert Standweitsprung

# Turnhalle - Einwärmen



## «KRAFTÜBUNGEN MIT MUSIK»

### Wie?

3-4 verschiedene Musikstücke werden ausgewählt. Zu jedem Musikstück bewegen sich die Kinder anders:

- ◆ Auf allen Vieren (Hände und Füße am Boden)
- ◆ Froschhüpfen
- ◆ Krebsgang
- ◆ Hüpfen auf einem Bein
- ◆ Hasenhupf: Auf allen Vieren stehen, mit den Händen nach vorne springen, dann mit den Beinen zu den Händen hüpfen
- ◆ Eidechseingang: Bauch auf dem Boden, mit Füßen und Händen abgeben
- ◆ Zwergengang: Gehockte Position, Arme berühren den Boden nicht
- ◆ Riesengang: Grosse Ausfallschritte, Knie vom hinteren Bein berührt den Boden

Die Musikstücke werden wild durcheinander abgespielt.

### Variation

Reise nach Jerusalem: Es werden dazu Reifen am Boden verteilt, immer zwei Reifen weniger als die Gesamtanzahl der Kinder. Wenn die Musik abstellt, müssen sich die Kinder einen Reifen suchen. Wer keinen bekommt, muss eine Strafübung absolvieren (z.B.: 3 Liegestütze). Es werden immer weniger Reifen.

### Muskelgruppe

- ◆ Ganzkörper Übung

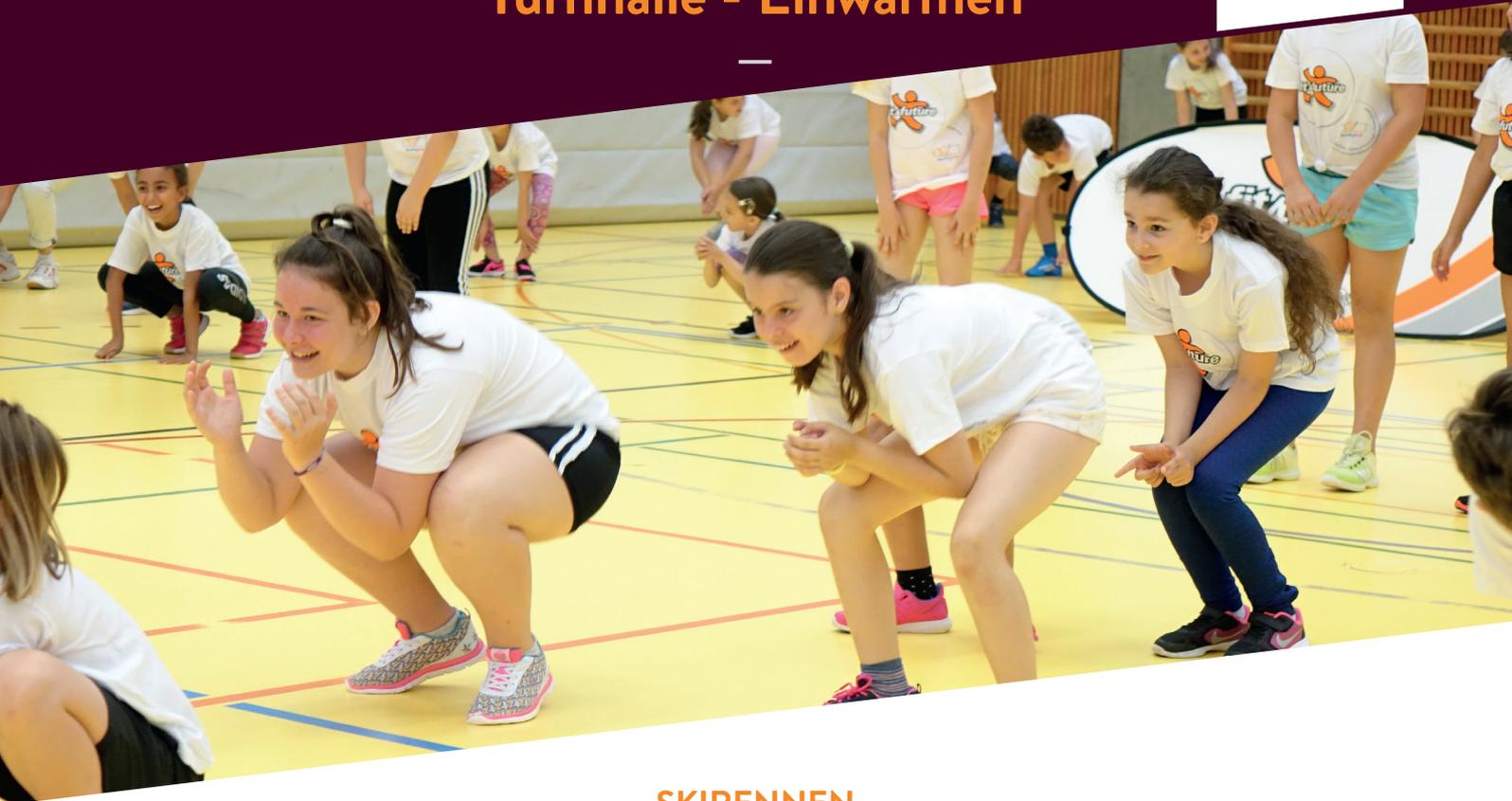
### Material

- ◆ Musik

### Anzahl Personen



# Turnhalle - Einwärmen



## «SKIRENNEN»

### Wie?

Die Kinder bilden einen Kreis und gehen wie ein/e Skifahrer/in in die Hocke. Nun gibt die Lehrperson verschiedene Kommandos an, worauf die Kinder reagieren sollen (Links /-Rechtskurve, Sprung, tiefer etc.). Je nach Gruppengröße ( $\leq 15$  Kinder) kann jedes Kind ein Kommando sagen. Am Schluss fallen alle im Ziel um.  
Hier kann gleich die nächste Übung «Würstli auf dem Grill» angesetzt werden. Denn der Magen knurrt nach so einer langen Skifahrt... (siehe nächste Seite).

### Zu beachten

- ◆ Kinder sollten tief in der Hocke bleiben

### Muskelgruppe

- ◆ Beinmuskulatur

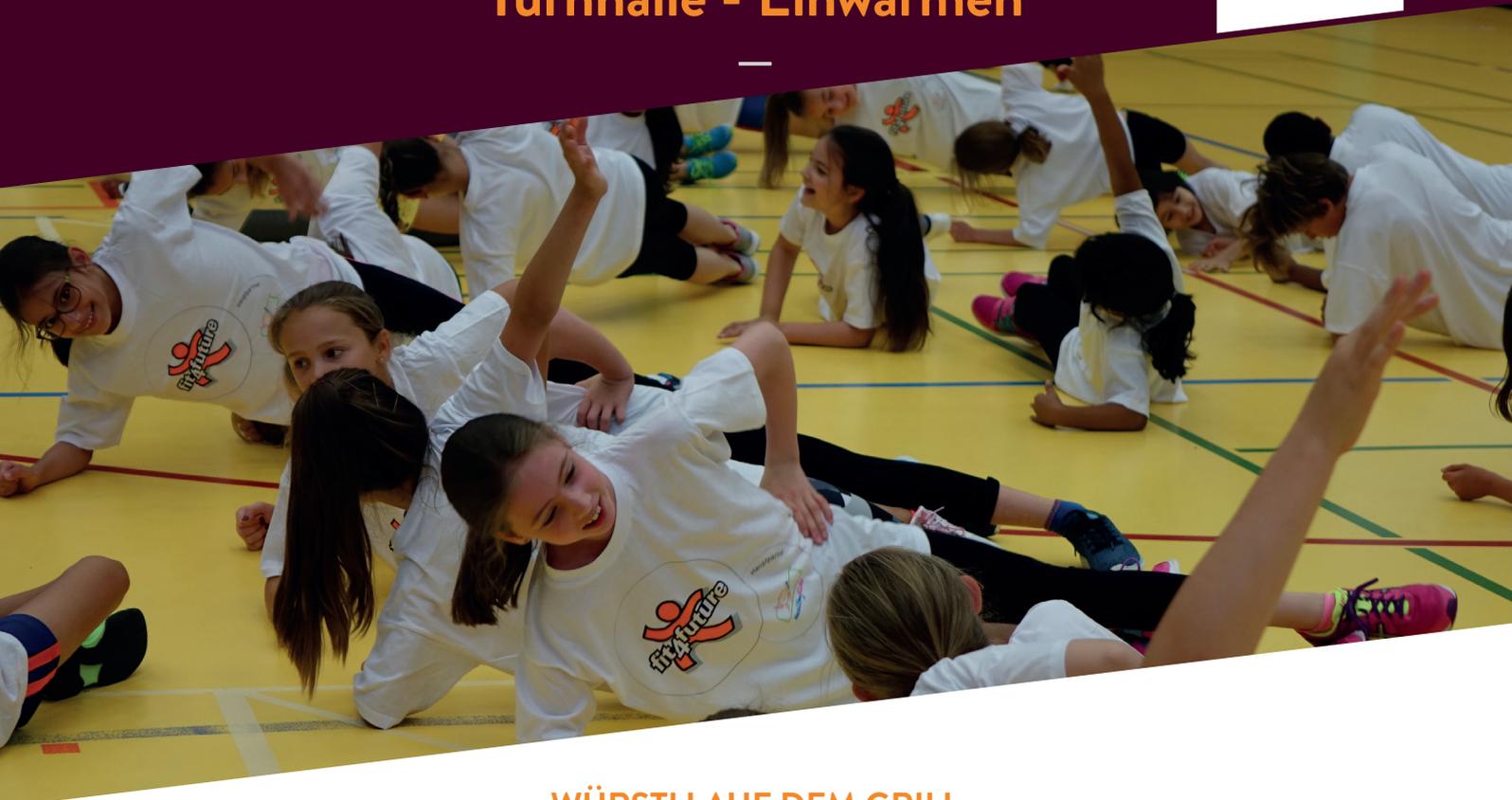
### Material

- ◆ keines

### Anzahl Personen



# Turnhalle - Einwärmen



## «WÜRSTLI AUF DEM GRILL»

### Wie?

Die Kinder bilden einen Kreis und liegen anfangs auf ihren Bäuchen. Nun wird in verschiedenen Stützpositionen das «Wurstli» von allen Seiten für mind. 10 Sekunden (kann auch mehr sein) grilliert. Dabei verweilen die Kinder zuerst im Unterarmstütz, danach im linken Seitstütz, dann im umgekehrten Unterarmstütz, sodass das Gesäss in der Luft ist und der Rücken grilliert wird. Zu guter Letzt wird das Würstchen noch im rechten Seitstütz grilliert.

Falls die Lehrperson der Meinung ist, dass es zu wenig anstrengend war und die «Wurstli» noch nicht schön braun gebraten sind, kann ein zweiter Durchgang angehängt werden.

### Zu beachten

- ◆ Beim Unterarmstütz nicht mit dem Rücken durchhängen
- ◆ Knie sind bei jeder Übung gestreckt
- ◆ Beim Seitstütz bildet der ganze Körper eine Linie

### Muskelgruppe

- ◆ Rumpfmuskulatur
- ◆ Oberkörper

### Material

- ◆ keines

### Anzahl Personen



# Turnhalle - Einwärmen



## «SICH BEGRÜßEN»

### Wie?

Die Kinder laufen durcheinander in der Turnhalle umher. Die Lehrperson sagt jeweils, was für eine Position die Kinder einnehmen müssen:

1. Auf allen Vieren (Hände und Füße am Boden) laufen und jemandem bei einer Begegnung die Hand geben
2. Auf allen Vieren laufen und mit jemandem bei einer Begegnung abklatschen (verschiedene Klatschvarianten vorgeben)
3. In der Froschposition herumhüpfen und bei einer Begegnung einen Streck sprung machen
4. Wie Krabben umherlaufen und bei einer Begegnung mit den Fußsohlen gegenseitig abklatschen

### Variation

Begleitend kann dazu Musik abgespielt werden

### Muskelgruppe

- ◆ Ganzkörperübung

### Material

- ◆ keines

### Anzahl Personen



# Turnhalle - Kräftigungsübungen



## «LIANENSCHWINGEN IM DSCHUNGEL»

### Wie?

1-2 Kinder schwingen sich wie die Affen im Urwald mit den Lianen (Schwingtaue), von einem Baum (Schwedenkästen, Barren, Sprungböcke etc.) auf den anderen. Zwischen den Bäumen liegt ein reissender Fluss (dicke Matten).

Wer schafft es auf die andere Seite, ohne in den Fluss zu fallen?

### Zu beachten

- ◆ Immer nur 1 Kind an einer Liane
- ◆ Von Anfang an gut an der Liane festhalten
- ◆ Im richtigen Moment die Liane loslassen, wenn man den anderen Baum erreicht hat

### Variation

- ◆ Bananen transportieren, indem mit den Füßen ein Gegenstand eingeklemmt wird
- ◆ Grössere Distanzen
- ◆ Kinder, welche sich nicht halten können, haben die Möglichkeit ihre Füße auf den Knoten unten an der Schwingtaue zu platzieren

### Muskelgruppe

- ◆ Armmuskulatur
- ◆ Schultermuskulatur
- ◆ Rumpfmuskulatur

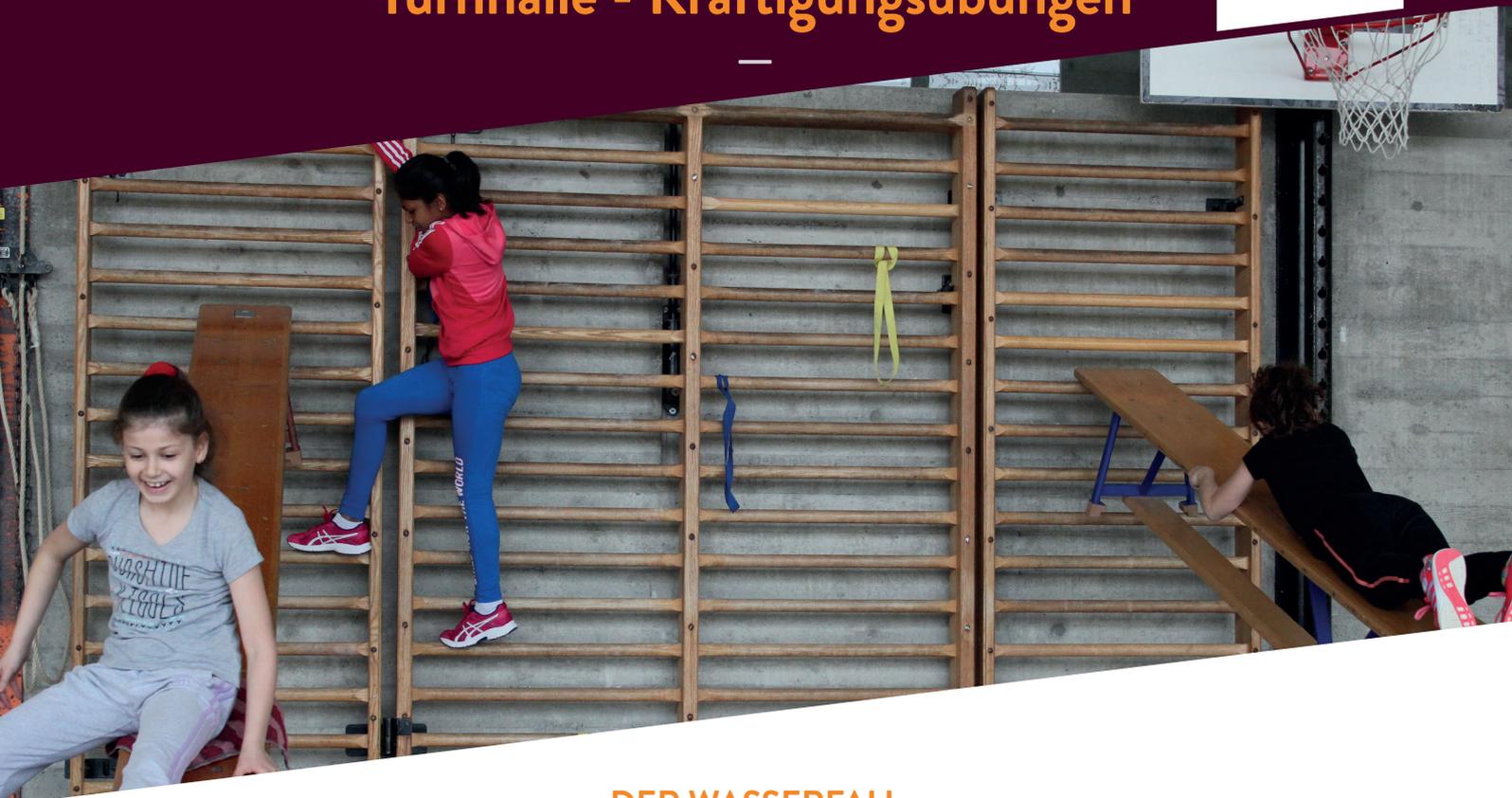
### Material

- ◆ Schwedenkasten
- ◆ Sprungbock
- ◆ Barren
- ◆ andere Geräte
- ◆ Schwingtaue oder Ringe

### Anzahl Personen



# Turnhalle - Kräftigungsübungen



## «DER WASSERFALL»

### Wie?

Zwei Langbänke im Abstand von zwei bis drei Metern hängen schräg an der Sprossenwand. Die Kinder ziehen sich auf der ersten Bank bäuchlings hoch, überqueren die Sprossenwand unterhalb und oberhalb der angebrachten Markierungen (Spielbändeli), und rutschen sitzend auf der anderen Langbank wieder runter (evtl. Teppichresten zum runterrutschen).

### Zu beachten

- ◆ Lehrperson sollte bei diesem Posten zur Aufsicht danebenstehen
- ◆ Zur Sicherheit, Bodenmatten unter die Bänke legen

### Variation

- ◆ Abstand zwischen den Langbänken variieren für kürzere/längere Kletterphase
- ◆ Rutschphase bäuchlings oder auf den Knien
- ◆ Auf einem Teppichresten sitzend, mit einem befestigten Seil an der Sprossenwand hochziehen
- ◆ Neigungswinkel der Langbänke variieren, je steiler desto schwieriger
- ◆ Kompetitive Variante: 2 Langbänke zum Hochziehen parallel aufstellen. Auf das Startkommando ziehen sich 2 Kinder gleichzeitig so schnell wie möglich hoch, bis sie die Sprosse berührt haben. Wer schafft es zuerst ans Ziel?

### Muskelgruppe

- ◆ Armmuskulatur
- ◆ Schultermuskulatur
- ◆ Rumpfmuskulatur

### Material

- ◆ Sprossenwand
- ◆ 2 Langbänke
- ◆ Spielbändeli zur Markierung
- ◆ Bodenmatten
- ◆ Teppichresten
- ◆ Seil bei Bedarf

### Anzahl Personen



# Turnhalle - Kräftigungsübungen



## «DEN SUMPF ÜBERQUEREN»

### Wie?

Zwei Forscher (Kinder) sind auf Entdeckungsreise und befinden sich mit ihren 2 kleinen Booten (2 Turnmatten) auf einem Sumpf (Hallenboden), wo überall Krokodile lauern.

Sie müssen nun versuchen, den Sumpf vor dem Sonnenuntergang zu überqueren, indem sie sich nur auf ihren Booten fortbewegen. Die Kinder stehen immer auf einem Boot und ziehen von dort aus das andere Boot nach vorne, sodass sie weitergehen können. Wenn ein Kind das Boot verlässt und in den Sumpf fällt, dann müssen beide Kinder eine Kraftübung nach Wahl machen (3 Wiederholungen), bis sie ihre Reise fortsetzen können.

Wer schafft es vor Einbruch der Dunkelheit den Sumpf zu überqueren?

### Zu beachten

- ◆ Lehrperson mit Stoppuhr oder zwei Teams die gegeneinander antreten
- ◆ Korrekte Ausführung der Kraftübungen (Kniebeuge, Liegestütz, Rudern)

### Variation

- ◆ andere Kraftübungen
- ◆ mehr Kinder auf den 2 Booten
- ◆ Distanz zwischen Start und Ziellinie

### Muskelgruppe

- ◆ Armmuskulatur
- ◆ Brustmuskulatur
- ◆ Beinmuskulatur
- ◆ Rumpfmuskulatur

### Material

- ◆ 2 Turnmatten
- ◆ ggf. Stoppuhr
- ◆ Zielmarkierung (Malstab, Hütchen, Linie auf dem Hallenboden etc.)

### Anzahl Personen



# Turnhalle - Kräftigungsübungen



## «DSCHUNGEL-TAXI»

### Wie?

Eine besonders gefährliche Strecke im Dschungel (2 Malstäbe im Abstand von ca. 10-20m), muss man mit dem Dschungel-Taxi (Rollbrett) möglichst schnell hinter sich bringen, da es dort nur so wimmelt von gefährlichen Tieren und giftigen Pflanzen. Kind A liegt bäuchlings mit angewinkelten Beinen auf einem Rollbrett. Es hält mit gestreckten Armen einen Gymnastikstab nach vorne in die Luft, so dass es unten durchschauen kann. Kind B schiebt Kind A an den Unterschenkeln um einen Malstab herum und zurück.

### Zu beachten

- ◆ Lehrperson mit Stoppuhr oder Parcours mit Slalom und Kurven aufstellen
- ◆ Genau definieren wo gebremst werden muss

### Variation

- ◆ andere Hindernisse
- ◆ Distanz
- ◆ 2 Teams treten gegeneinander an auf zwei identischen Strecken

### Muskelgruppe

- ◆ Beinmuskulatur
- ◆ Armmuskulatur
- ◆ Schultermuskulatur
- ◆ Rückenmuskulatur

### Material

- ◆ 1 Rollbrett
- ◆ ggf. Stoppuhr
- ◆ ggf. Hindernisse die umfahren werden müssen
- ◆ Zielmarkierung (Malstab, Hütchen, Linie auf dem Hallenboden etc.)
- ◆ Gymnastikstäbe

### Anzahl Personen



# Turnhalle - Kräftigungsübungen



## «FRÜCHTE STEHLEN»

### Wie?

An einem exotischen Baum wachsen unglaublich süsse Früchte. Leider sind sie ganz weit oben und man kann sie nur herunterholen, in dem man sehr hoch springt. Um herauszufinden wer am höchsten springen kann, darf jedes Kind 5 Post-it's so hoch wie möglich an die Wand kleben. Danach muss es alle wieder abhängen, nur das höchste darf an der Wand hinterlassen werden. Die anderen Kinder versuchen dann noch höher zu springen.

### Zu beachten

- ◆ genügend Post-it's, falls die vorherigen nicht mehr kleben

### Variation

- ◆ Es können auch Figuren mit den Post-it's an die Wand geklebt werden, beispielsweise eine Sonne oder ein Fisch

### Muskelgruppe

- ◆ Beinmuskulatur
- ◆ Sprungkrafttraining

### Material

- ◆ Mind. 20 Post-it's

### Anzahl Personen



# Turnhalle - Kräftigungsübungen



## «GIPFELKLETTERN»

### Wie?

Mitten im Dschungel ragt ein gigantischer Berg aus den Bäumen heraus. Ganz oben hat man eine wunderbare Sicht über den gesamten Dschungel. Die Kinder klettern an der Kletterstange hoch und rutschen herunter. Ziel ist es, dass jeder eine Kletterart findet, um sicher bis an den Gipfel hochzukommen und wieder herunter. Die Kletterstangen können bei Anfängern leicht schräg gestellt werden. Kinder, die grosse Schwierigkeiten beim Klettern haben, versuchen an zwei schräggestellten Stangen auf allen Vieren (Füsse auf den Stangen und mit den Händen festhalten) die Kletterstange hochzulaufen (siehe Bild). Dies funktioniert am besten barfuss.

### Zu beachten

- ◆ Lehrperson sollte bei diesem Posten zur Aufsicht danebenstehen.
- ◆ Zur Sicherheit Bodenmatten unter die Kletterstangen legen

### Variation

- ◆ an zwei schräggestellten Stangen auf allen Vieren (Füsse auf der Stange und mit den Händen festhalten) hochklettern
- ◆ an zwei Stangen nur mit den Händen klettern
- ◆ nur an einer Stange hochklettern
- ◆ eigene Varianten ausprobieren lassen

### Muskelgruppe

- ◆ Armmuskulatur
- ◆ Rückenmuskulatur

### Material

- ◆ Kletterstangen
- ◆ Bodenmatten

### Anzahl Personen



# Turnhalle - Kräftigungsübungen



## «KAMPF UM DEN SCHATZ»

### Wie?

Auf einer Reise im Dschungel wird ein Schatz von zwei Schatzsuchern gleichzeitig entdeckt. Beide wollen ihn mit nach Hause nehmen und entschliessen sich, darum zu kämpfen. Zwei Kinder liegen auf dem Bauch und halten einen Ball in der Mitte. Sie versuchen den Ball unter ihren Körper zu ziehen. Wer den Ball aus den Händen verliert hat verloren.

### Zu beachten

- ◆ Zum Kämpfen dürfen nur die Arme benützt werden
- ◆ Die Beine und Füße sowie auch der Bauch bleiben am Boden

### Variation

- ◆ Ein Kind klemmt den Ball auf allen Vieren (Hände und Knie am Boden) zwischen Beinen und Rumpf ein. Das andere Kind versucht ihn herauszuholen

### Muskelgruppe

- ◆ Armmuskulatur
- ◆ Schultermuskulatur
- ◆ Rückenmuskulatur

### Material

- ◆ Ball
- ◆ Bodenmatte

### Anzahl Personen



# Turnhalle - Kräftigungsübungen



## «SCHUBKARRE STOSSEN»

### Wie?

Im Dschungel wurde ein Goldschatz gefunden. Nun muss der Schatz zurück in die Unterkunft gebracht werden. Dazu wird eine Schubkarre benötigt. Ein Kind geht in eine Liegestützposition, das andere hält das Kind an den Knien fest und schiebt das Kind/die Schubkarre langsam nach vorne. Das Kind in Liegestützposition versucht bis zu einer Unterkunft/Ziellinie zu laufen.

### Zu beachten

- ◆ Das Kind das stößt darf nur so schnell stossen, wie das andere Kind mitlaufen kann
- ◆ Das stossende Kind kann das andere an den Knien halten, falls ein Hohlkreuz unvermeidbar ist

### Variation

- ◆ Kind stützt sich rückwärts ab und schaut seinen Partner an. Läuft dann auf den Händen rückwärts
- ◆ Partner hält die Beine nicht. Das Kind muss sich selber mit den Beinen am Bauch des stehenden Kindes festhalten
- ◆ Kann als Staffette durchgeführt werden
- ◆ Gleichzeitig muss ein Ball mitgerollt werden

### Muskelgruppe

- ◆ Schultermuskulatur
- ◆ Rumpfmuskulatur

### Material

- ◆ Zielmarkierung

### Anzahl Personen



# Turnhalle - Kräftigungsübungen



## «PFOTEN-KAMPF»

### Wie?

Zwei Raubkatzen treffen im Dschungel aufeinander und kämpfen um das Jagdrevier. Jeweils zwei Kinder (Raubtiere) stehen sich auf allen Vieren gegenüber. Nun wird versucht, den Handrücken (Pfote) des Gegenübers abzuklatschen ohne aus dem Gleichgewicht zu fallen. Pro Treffer 1 Punkt. Wer schafft zuerst 10 Punkte?

### Zu beachten

- ◆ Bauch anspannen für eine stabile Körperhaltung (Metapher: Bauchnabel einziehen)

### Variation

- ◆ Anstatt auf die Handoberflächen zu klatschen, können auch die Arme des Gegenübers weggezogen werden, sodass dieser mit dem Bauch auf den Boden fällt

### Muskelgruppe

- ◆ Schultermuskulatur
- ◆ Rumpfmuskulatur

### Material

- ◆ dünne Matte

### Anzahl Personen



# Turnhalle - Kräftigungsübungen



## «SKILIFT»

### Wie?

Ziehtaue (oder Seile) sind an der Sprossenwand befestigt. Die Kinder sitzen, knien oder stehen auf einem Teppichresten und ziehen sich vom Tauende zur Sprossenwand heran.

### Variation

- ◆ Seile können verlängert werden, wer schafft die längste Distanz?
- ◆ 2 Stationen parallel aufbauen. Wer kann sich am schnellsten zur Sprossenwand ziehen? Evtl. mit dünner Matte an der Sprossenwand zur Absicherung

### Muskelgruppe

- ◆ Armmuskulatur
- ◆ Schultermuskulatur
- ◆ Rumpfmuskulatur

### Material

- ◆ Seile / Tauen
- ◆ Sprossenwand
- ◆ Teppichresten

### Anzahl Personen



# Turnhalle - Kräftigungsübungen



## «STEILWANDKLETTERN»

### Wie?

An der Sprossenwand werden Markierungen (Spielbändeli) auf verschiedenen Höhen gesetzt. Diese sind zu erklettern, indem jede Markierung berührt wird.

### Variation

- ◆ Die Markierungen dürfen nur mit den Füßen berührt werden
- ◆ Hindernisse einbauen (Sprossenwand ausklappen, Ringe befestigen etc.)
- ◆ Auf Zeit: wer schafft es schneller, alle Markierungen zu berühren?

### Muskelgruppe

- ◆ Armmuskulatur
- ◆ Schultermuskulatur
- ◆ Beinmuskulatur

### Material

- ◆ Spielbändeli

### Anzahl Personen



# Turnhalle - Kräftigungsübungen



## «DIE SÄULE»

### Wie?

Ein Kind steht mit voller Körperspannung auf einem Teppichresten und lässt sich leicht nach hinten in die Arme eines anderen Kindes fallen. Nun soll die Säule über eine bestimmte Strecke gestossen werden.

### Zu beachten

- ◆ Körper anspannen (Metapher: Eingefrorene Statue)

### Variation

- ◆ Kann als Stafettenform verwendet werden (Wettrennen)
- ◆ Die Hände auf dem Teppichresten platzieren und als Schubkarre verschieben

### Muskelgruppe

- ◆ Rumpfmuskulatur
- ◆ Obere Extremitäten
- ◆ Beinmuskulatur

### Material

- ◆ Teppichresten

### Anzahl Personen



# Turnhalle - Kräftigungsübungen



## «MATTEN TRAGEN»

### Wie?

Eine auf dem Boden liegende dünne Matte wird zu zweit (oder mehr Kinder) an den Schmalseiten festgehalten und mit geradem Rücken angehoben. Sie wird beispielsweise über eine Langbank getragen (Gleichgewicht), über eine, auf Brusthöhe eingestellte, Reckstange gehoben (Kooperation) und dann um einen Malstab zurück zum Ausgangsort transportiert.

### Zu beachten

- ◆ Falls möglich, Matte nicht mit dem Kopf stützen

### Variation

- ◆ Andere Hindernisse

### Muskelgruppe

- ◆ Armmuskulatur
- ◆ Schultermuskulatur

### Material

- ◆ dünne Matten
- ◆ Reckstange
- ◆ Langbank

### Anzahl Personen



# Turnhalle - Kräftigungsübungen



## «MEDIZINBALL WERFEN»

### Wie?

Zwei Kinder stehen sich in zwei Reifen gegenüber. Ein Kind hat einen Medizinball. Sie versuchen sich den Medizinball so zuzuwerfen, dass sie ihn fangen können, ohne den Reifen zu verlassen. Klappt das sechs Mal am Stück, dürfen sie den Abstand zwischen den Reifen vergrößern.

### Zu beachten

- ◆ Die Kinder können auf verschiedene Varianten werfen (Druckpass, mit seitlichem Vorbeischieben am Körper etc.)

### Variation

- ◆ Auf einem Bein stehen
- ◆ Beide Kinder haben einen Medizinball und werfen sie sich zeitgleich zu
- ◆ Dasselbe in sitzender Position
- ◆ Dasselbe in seitlicher Position
- ◆ Das werfende Kind steht rücklings zum fangenden Kind und wirft den Ball überkopf zum anderen Kind
- ◆ Gruppenform: Viele Kinder stehen in einem Reifen, der Ball geht ringsherum. Ein zweiter Ball versucht dann den ersten einzuholen. Der Ball darf den Boden nie berühren. Abstand zwischen den Reifen kann verändert werden

### Muskelgruppe

- ◆ Armmuskulatur
- ◆ Schultermuskulatur

### Material

- ◆ 2 Reifen
- ◆ Medizinbälle (für jüngere Kinder eventuell auch leichtere Bälle)

### Anzahl Personen



# Turnhalle - Kräftigungsübungen



## «BLÖCKE STEMMEN»

### Wie?

Zwei Kinder liegen auf dem Bauch und schauen zueinander. Sie klemmen zwischen ihren Stirnen einen Schaumstoffblock ein. Nun versuchen sie, ohne dass der Block verloren geht aufzustehen und wieder in die Bauchlage zurück zu kommen. Dasselbe in sitzender Position startend, den Block zwischen den Rücken eingeklemmt.

### Zu beachten

- ◆ Kinder die etwa gleich gross sind zusammen

### Variation

- ◆ Kopf an Kopf rückwärts
- ◆ Schulter an Schulter seitlich aneinander liegend
- ◆ Auf dem Bauch liegend, Füße zeigen zueinander. Den Block mit jeweils einem Fuss einklemmen

### Muskelgruppe

- ◆ Gesamter Körper: Stabilisation

### Material

- ◆ Schaumstoffblock / Schaumstoffwürfel / Softball / Volleyball

### Anzahl Personen



# Turnhalle - Kräftigungsübungen



## «AUSSICHTSTURM»

### Wie?

Zwei Schwedenkasten werden zu einem grossen Schwedenkasten zusammengebaut. Dies ist ein Aussichtsturm, der ausschliesslich mit dem Seil (Affenschwanz) erklettert werden kann. Wer schafft es am Seil bis ganz nach oben auf den Aussichtsturm zu klettern?

### Zu beachten

- ◆ Heruntersteigen am Schwedenkasten ohne Seil oder mit Sprung auf eine dicke Matte
- ◆ Matten unter dem Affenschwanz anbringen zur Absicherung
- ◆ Den Schwedenkasten ausschliesslich über die kurze Seite begehen bzw. verlassen, damit er nicht kippen kann

### Variation

- ◆ Kastenhöhe kann variiert werden
- ◆ Dicke Matte auf der anderen Seite platzieren, damit die Kinder herunterspringen können

### Muskelgruppe

- ◆ Armmuskulatur
- ◆ Schultermuskulatur
- ◆ Rückenmuskulatur

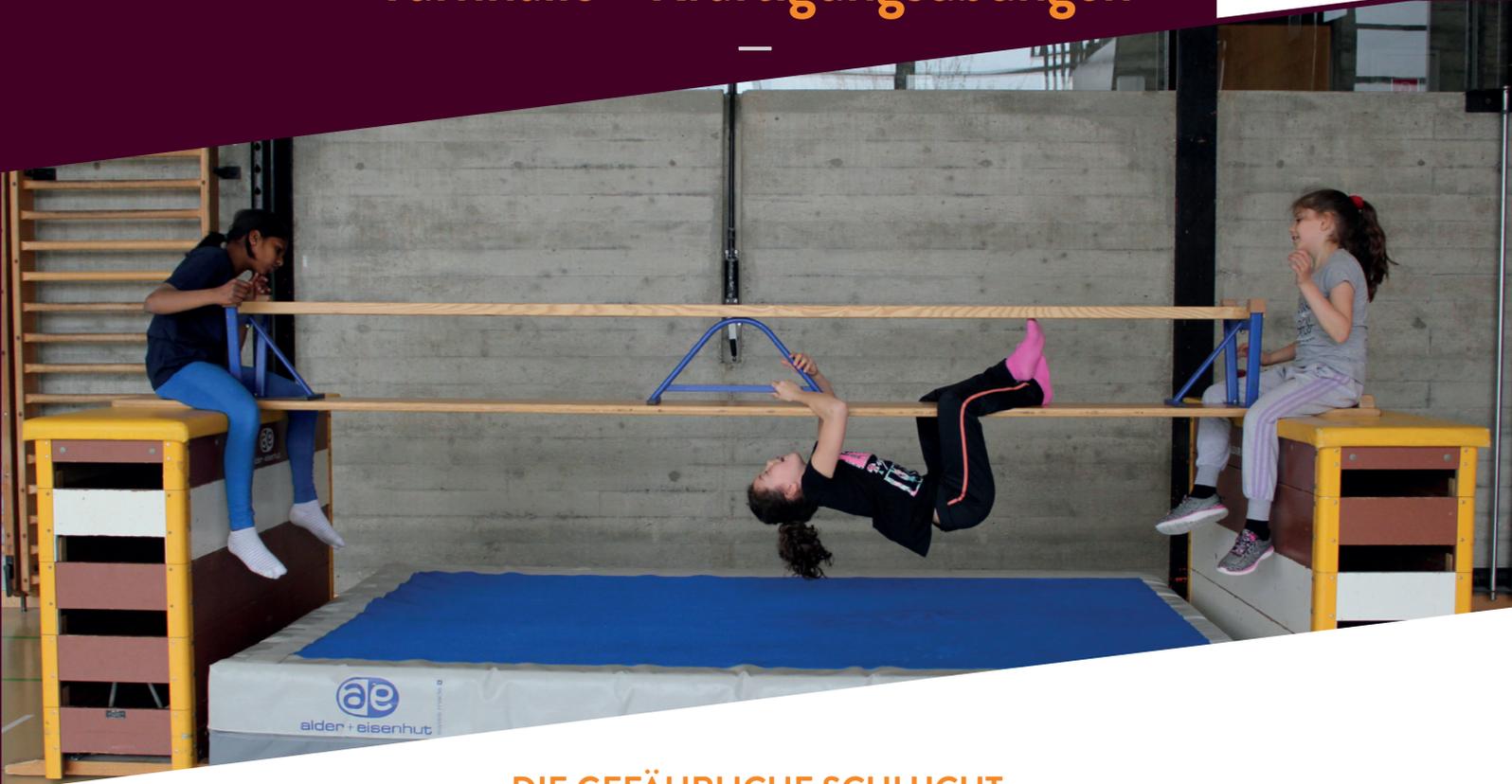
### Material

- ◆ 1x Seil
- ◆ 2x Kasten
- ◆ 1x 16er Matte

### Anzahl Personen



# Turnhalle - Kräftigungsübungen



## «DIE GEFÄHRLICHE SCHLUCHT»

### Wie?

Die Kinder befinden sich in den Bergen auf einer langen Wanderung. Schon fast am Ziel angekommen, begegnen sie allerdings einer gefährlichen Schlucht. Diese kann nur überquert werden, indem man sich an einen umgestürzten Baumstamm (umgedrehte Langbank) klammert und rüber klettert.

### Zu beachten

- ◆ Füße und Arme nicht irgendwo einhängen

### Variation

- ◆ Höhe der Schlucht kann durch die Schwedenkästen variiert werden

### Muskelgruppe

- ◆ Gesamter Körper

### Material

- ◆ 1x Langbank
- ◆ 1x dicke Matte
- ◆ 2x Schwedenkästen

### Anzahl Personen



# Turnhalle - Ausklang



## «SPITALFANGIS»

### Wie?

Je nach Grösse der Klasse werden vier bis fünf Fänger bestimmt und mit Spielbändeli gekennzeichnet. Sie stellen die gefährlichen Wespen dar und müssen die anderen Kinder fangen. Wenn man von einer Wespe berührt bzw. gestochen wird, dann muss man sich auf den Boden legen. Immer vier Kinder können die Verletzten retten, indem sie sich an den Händen und Beinen des Verletzten halten und ihn auf die nächste Matte (Spital) legen. Befindet sich der Verletzte auf der Matte, ist er wieder gesund und darf weiterspielen.

Die vier dicken Matten (Spitäler) befinden sich in den Ecken des Spielfelds.

### Zu beachten

- ◆ Kinder, die eine verletzte Person halten, dürfen nicht gefangen werden
- ◆ Wer auf der Matte steht, ist geschützt (auch Besucher und Retter)
- ◆ Die Fänger dürfen jedoch auf zehn zählen, und dann müssen diejenigen, die auf der Matte stehen, das Spital sofort verlassen

### Muskelgruppe

- ◆ Armmuskulatur
- ◆ Schultermuskulatur
- ◆ Rumpfmuskulatur

### Material

- ◆ 4 dicke Matten
- ◆ Spielbändeli

### Anzahl Personen



# Turnhalle - Ausklang



## «LASERSTRAHLEN»

### Wie?

An einer Reckstange werden drei bis vier Seile aufgehängt. Weitere drei bis vier Seile werden dann rechtwinklig dazu an den bereits hängenden Seilen, sowie auch am Reckrahmen befestigt, sodass es kleine Quadrate ergibt (siehe Bild). Die Seile sind Laserstrahlen, welche auf keinen Fall berührt werden dürfen. Die Kinder versuchen in Gruppen durch jedes Quadrat eine Person zu heben, ohne dass die Laserstrahlen oder der Boden berührt werden. Jedes Kind muss einmal von seinen Mitschülern durch ein Quadrat gehoben werden. Hier wird „Teamwork“ gefordert, da es alleine unmöglich ist, jemand durch die Laserstrahlen zu heben.

### Zu beachten

- ◆ Die Gruppengröße ist abhängig von der Anzahl Quadrate (6 Quadrate = 6er-Gruppen)
- ◆ Laserstrahlen (Seile) und Boden darf von der Person, die gehoben wird nicht berührt werden
- ◆ Dünne Matten als Absicherung

### Muskelgruppe

- ◆ Gesamter Körper
- ◆ Körperspannung

### Material

- ◆ Reckstangen
- ◆ Seile

### Anzahl Personen



# Beispielkolektion «Dschungel»

## SCHWERPUNKT: KRAFTTRAINING

DAUER	THEMA / ÜBUNG / SPIELFORM	ORGANISATION / SKIZZE / VARIATION	MATERIAL
5'	<p><b>Gemeinsames Einwärmen («Skifahren» + «Würstli auf dem Grill»)</b> Die Kinder bilden einen Kreis und gehen wie ein/e Skifahrer/in in die Hocke. Nun gibt die Lehrperson verschiedene Kommandos an, worauf die Kinder reagieren sollen (Links /-Rechtskurve, Sprung, tiefer etc.). Je nach Gruppengrösse (≤15 Kinder) kann jedes Kind ein Kommando sagen. Am Schluss fallen alle im Ziel um.</p> <p>Nun wird in verschiedenen Stützpositionen das «Würstli» von allen Seiten für mind. 10 Sekunden (kann auch mehr sein) grilliert. Dabei verweilen die Kinder zuerst im Unterarmstütz, danach im linken Seitstütz, dann im umgekehrten Unterarmstütz, sodass das Gesäss in der Luft ist und der Rücken grilliert wird. Zu guter Letzt wird das Würstchen noch im rechten Seitstütz grilliert.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Falls die Lehrperson der Meinung ist, dass es zu wenig anstrengend war und die «Würstli» noch nicht schön braun gebraten sind, kann ein zweiter Durchgang angehängt werden</li> </ul>	-
3'	<p><b>Posten 1: Wasserfall</b> Zwei Langbänke im Abstand von zwei bis drei Metern hängen schräg an der Sprossenwand. Die Kinder ziehen sich auf der ersten Bank bäuchlings hoch, überqueren die Sprossenwand unterhalb und oberhalb der angebrachten Markierungen (Spielbändeli), und rutschen sitzend auf der anderen Langbank wieder runter (evtl. Teppichresten zum runterrutschen).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Abstand zwischen den Langbänken variieren für kürzere/längere Kletterphase</li> <li>◆ Rutschphase bäuchlings oder auf den Knien</li> <li>◆ Auf einem Teppichresten sitzend, mit einem befestigten Seil an der Sprossenwand hochziehen</li> <li>◆ Neigungswinkel der Langbänke variieren, je steiler desto schwieriger</li> <li>◆ Kompetitive Variante: 2 Langbänke zum Hochziehen parallel aufstellen. Auf das Startkommando ziehen sich 2 Kinder gleichzeitig so schnell wie möglich hoch, bis sie die Sprosse berührt haben. Wer schafft es zuerst ans Ziel?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Sprossenwand</li> <li>◆ 2 Langbänke</li> <li>◆ Spielbändeli zur Markierung</li> <li>◆ Bodenmatten</li> <li>◆ Teppichresten</li> <li>◆ Seil bei Bedarf</li> </ul>

# Beispielktion «Dschungel»

## SCHWERPUNKT: KRAFTTRAINING

DAUER	THEMA / ÜBUNG / SPIELFORM	ORGANISATION / SKIZZE / VARIATION	MATERIAL
3'	<p><b>Posten 2: Sumpf überqueren</b></p> <p>Zwei Forscher (Kinder) sind auf Entdeckungsreise und befinden sich mit ihren 2 kleinen Booten (2 Turnmatten) auf einem Sumpf (Hallenboden), wo überall Krokodile lauern.</p> <p>Sie müssen nun versuchen, den Sumpf vor dem Sonnenuntergang zu überqueren, indem sie sich nur auf ihren Booten fortbewegen. Die Kinder stehen immer auf einem Boot und ziehen von dort aus das andere Boot nach vorne, sodass sie weitergehen können.</p> <p>Wenn ein Kind das Boot verlässt und in den Sumpf fällt, dann müssen beide Kinder eine Kraftübung nach Wahl machen (3 Wiederholungen), bis sie ihre Reise fortsetzen können.</p> <p>Wer schafft es vor Einbruch der Dunkelheit den Sumpf zu überqueren?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ andere Kraftübungen</li> <li>◆ mehr Kinder auf den 2 Booten</li> <li>◆ Distanz zwischen Start und Ziellinie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 2 Turnmatten</li> <li>◆ ggf. Stoppuhr</li> <li>◆ Zielmarkierung (Malstab, Hütchen, Linie auf dem Hallenboden etc.)</li> </ul>
3'	<p><b>Posten 3: «Pfoten-Kampf»</b></p> <p>Zwei Raubkatzen treffen im Dschungel aufeinander und kämpfen um das Jagdrevier. Jeweils zwei Kinder (Raubtiere) stehen sich auf allen Vieren gegenüber. Nun wird versucht, den Handrücken (Pfote) des Gegenübers abzuklatschen ohne aus dem Gleichgewicht zu fallen. Pro Treffer 1 Punkt. Wer schafft zuerst 10 Punkte?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Anstatt auf die Handoberflächen zu klatschen, können auch die Arme des Gegenübers weggezogen werden, sodass dieser mit dem Bauch auf den Boden fällt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ dünne Matte</li> </ul>

# Beispielkolektion «Dschungel»

## SCHWERPUNKT: KRAFTTRAINING

DAUER	THEMA / ÜBUNG / SPIELFORM	ORGANISATION / SKIZZE / VARIATION	MATERIAL
3'	<p><b>Posten 4: «Dschungel-Taxi»</b> Eine besonders gefährliche Strecke im Dschungel (2 Malstäbe im Abstand von ca. 10-20m), muss man mit dem Dschungel-Taxi (Rollbrett) möglichst schnell hinter sich bringen, da es dort nur so wimmelt von gefährlichen Tieren und giftigen Pflanzen. Kind A liegt bäuchlings mit angewinkelten Beinen auf einem Rollbrett. Es hält mit gestreckten Armen einen Gymnastikstab nach vorne in die Luft, so dass es unten durchschauen kann. Kind B schiebt Kind A an den Unterschenkeln um einen Malstab herum und zurück.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ andere Hindernisse</li> <li>◆ Distanz</li> <li>◆ 2 Teams treten gegeneinander an auf zwei identischen Strecken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 1 Rollbrett</li> <li>◆ ggf. Stoppuhr</li> <li>◆ ggf. Hindernisse die umfahren werden müssen</li> <li>◆ Zielmarkierung (Malstab, Hütchen, Linie auf dem Hallenboden etc.)</li> <li>◆ Gymnastikstäbe</li> </ul>
3'	<p><b>Posten 5: «Lianenschwingen im Dschungel»</b> 1-2 Kinder schwingen sich wie die Affen im Urwald mit den Lianen (Schwingtaue), von einem Baum (Schwedenkästen, Barren, Sprungböcke etc.) auf den anderen. Zwischen den Bäumen liegt ein reissender Fluss (dicke Matten). Wer schafft es auf die andere Seite, ohne in den Fluss zu fallen?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Bananen transportieren, indem mit den Füßen ein Gegenstand eingeklemmt wird</li> <li>◆ Grössere Distanzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Schwedenkasten</li> <li>◆ Sprungbock</li> <li>◆ Barren</li> <li>◆ andere Geräte</li> <li>◆ Schwingtaue oder Ringe</li> </ul>
3'	<p><b>Posten 6: «Früchte stehlen»</b> An einem exotischen Baum wachsen unglaublich süsse Früchte. Leider sind sie ganz weit oben und man kann sie nur herunterholen, in dem man sehr hoch springt. Um herauszufinden wer am höchsten springen kann, darf jedes Kind 5 Post-it's so hoch wie möglich an die Wand kleben. Danach muss es alle wieder abhängen, nur das höchste darf an der Wand hinterlassen werden. Die anderen Kinder versuchen dann noch höher zu springen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Es können auch Figuren mit den Post-it's an die Wand geklebt werden, beispielsweise eine Sonne oder ein Fisch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Mind. 20 Post-it's</li> </ul>

# Beispielkolektion «Dschungel»

## SCHWERPUNKT: KRAFTTRAINING

DAUER	THEMA / ÜBUNG / SPIELFORM	ORGANISATION / SKIZZE / VARIATION	MATERIAL
3'	<p><b>Posten 7: «Gipfelklettern»</b> Mitten im Dschungel ragt ein gigantischer Berg aus den Bäumen heraus. Ganz oben hat man eine wunderbare Sicht über den gesamten Dschungel. Die Kinder klettern an der Kletterstange hoch und rutschen herunter. Ziel ist es, dass jeder eine Kletterart findet, um sicher bis an den Gipfel hochzukommen und wieder herunter. Die Kletterstangen können bei Anfängern leicht schräg gestellt werden. Kinder, die grosse Schwierigkeiten beim Klettern haben, versuchen an zwei schräggestellten Stangen auf allen Vieren (Füsse auf den Stangen und mit den Händen festhalten) die Kletterstange hochzulaufen (siehe Bild). Dies funktioniert am besten barfuss.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ an zwei schräggestellten Stangen auf allen Vieren (Füsse auf der Stange und mit den Händen festhalten) hochklettern</li> <li>◆ an zwei Stangen nur mit den Händen klettern</li> <li>◆ nur an einer Stange hochklettern</li> <li>◆ eigene Varianten ausprobieren lassen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Kletterstangen</li> <li>◆ Bodenmatten</li> </ul>
3'	<p><b>Posten 8: «Kampf um den Schatz»</b> Auf einer Reise im Dschungel wird ein Schatz von zwei Schatzsuchern gleichzeitig entdeckt. Beide wollen ihn mit nach Hause nehmen und entschliessen sich, darum zu kämpfen. Zwei Kinder liegen auf dem Bauch und halten einen Ball in der Mitte. Sie versuchen den Ball unter ihren Körper zu ziehen. Wer den Ball aus den Händen verliert hat verloren.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Ein Kind klemmt den Ball auf allen Vieren (Hände und Knie am Boden) zwischen Beinen und Rumpf ein. Das andere Kind versucht ihn herauszuholen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Ball</li> <li>◆ Bodenmatte</li> </ul>
5 - 10'	<p><b>Abschluss: Spitalfangis</b> Je nach Grösse der Klasse werden vier bis fünf Fänger bestimmt und mit Spielbändeli gekennzeichnet. Sie stellen die gefährlichen Wespen dar und müssen die anderen Kinder fangen. Wenn man von einer Wespe berührt bzw. gestochen wird, dann muss man sich auf den Boden legen. Immer vier Kinder können die Verletzten retten, indem sie sich an den Händen und Beinen des Verletzten halten und ihn auf die nächste Matte (Spital) legen. Befindet sich der Verletzte auf der Matte, ist er wieder gesund und darf weiterspielen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Die vier dicken Matten (Spitaler) befinden sich in den Ecken des Spielfelds.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 4 dicke Matten</li> <li>◆ Spielbändeli</li> </ul>

# Übungen - Schulzimmer



## «TRIATHLON»

### Wie?

Die Lehrperson leitet eine kleine Pause während des Unterrichts ein. Sie instruierte einen imaginären Triathlon. Es fängt an mit Schwimmen dazu wird der Stuhl umgedreht, sodass die Rückenlehne vor dem Bauch steht und es wird eine Brustschwimm-Bewegung mit den Armen gemacht (nach vorne strecken, dann Ellbogen auf die Seite und Unterarme anziehen, dann die Arme nahe zur Brust zurückführen). Es geht weiter mit Fahrrad fahren (Stuhl wieder zurückdrehen und normal auf den Stuhl sitzen, dann Beine hochheben und mit den Beinen in die imaginären Pedale treten). Zum Schluss noch laufen. Dazu wird aufgestanden und an Ort und Stelle gerannt. Das Ziel sollte hier das Highlight sein. Es gibt einen Abschlussprint und einen grossen Applaus. Eventuell wird am Ende gerade noch knapp ein imaginärer Gegner überholt.

### Variation

- ◆ Kann auch gut mit anderen Sportarten gemacht werden: Skifahren, Hürdenlauf, Eiskunstlaufen etc.

### Muskelgruppe

- ◆ Rumpfmuskulatur
- ◆ Hüftbeuger

### Material

- ◆ Stuhl

### Anzahl Personen



# Übungen - Schulzimmer



## «HEISSER STUHL»

### Wie?

Der Stuhl ist von der Sonne plötzlich sehr heiss geworden und die Kinder müssen sich mit den Händen so aufstützen, dass sie den Stuhl mit dem Gesäss nicht mehr berühren. Wer schafft es, ohne mit den Füessen den Boden zu berühren, sich so vor schmerzhaften Verbrennungen zu schützen?

### Zu beachten

- ◆ Nicht nach hinten kippen

### Variation

- ◆ Die Hände zwischen den Beinen auf dem Stuhl platzieren. Dann versuchen das Gesäss vom Stuhl abzuheben

### Muskelgruppe

- ◆ Schultermuskulatur
- ◆ Hüftbeuger

### Material

- ◆ Stuhl

### Anzahl Personen



# Übungen - Schulzimmer

## «WÜRFELSPIEL»

### Wie?

Die Kinder würfeln und führen die Übung mit der gewürfelten Zahl aus



Gehe leise aus dem Klassenzimmer und springe eine Treppe mit beiden Füßen gleichzeitig nach oben. Nach unten gehst du ganz normal (Ein Fuss pro Stufe).



Nimm das schwerste Buch das du finden kannst und versuche es zwei Mal vom Boden bis über deinen Kopf zu strecken. Versorge es danach wieder.



Stütze dich mit den Händen auf dem Boden und stelle die Füße auf deinen Stuhl (siehe Bild). Nun hebst du zuerst den rechten Arm ab und hältst die Position für 3 Sekunden. Wiederhole das mit dem linken Arm, dem rechten Bein und dem linken Bein.



Leg dich so schnell du kannst vier Mal auf den Boden und steh wieder auf.



Gehe fünf Mal so tief in die Hocke wie du kannst und steh wieder auf, ohne mit den Armen und dem Gesäss den Boden zu berühren.



Starte in einer tiefen Hocke und springe dann sechs Mal so hoch zu kannst (siehe Bild).

### Muskelgruppe

- ◆ Gesamter Körper

### Material

- ◆ Würfel

### Anzahl Personen



### Zu beachten

- ◆ Dieses Spiel eignet sich optimal für kürzere Wartezeiten, zum Beispiel während die Lehrperson Aufgaben korrigiert

### Variation

- ◆ Es können diverse andere Übungen ausgewählt werden, falls eine Übung nicht möglich ist

# Literaturverzeichnis

Behm, D. G., Faigenbaum, A. D., Falk, B., & Klentrou, P. (2008). Canadian Society for Exercise Physiology position paper: resistance training in children and adolescents. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism = Physiologie Appliquee, Nutrition Et Metabolisme*, 33(3), 547–561.  
<https://doi.org/10.1139/H08-020>

Bös, K. (2016). *Deutscher Motorik Test 6-18 (DMT 6-18)* (2. Aufl., Bd. 186). Hamburg: Czwalina.

Deutscheschweizerische Erziehungsdirektoren-Konferenz (D-EDK) (Hrsg.) (2016). *Lehrplan 21*.  
URL: <https://v-ef.lehrplan.ch/index.php?code=a|9|0|2|2|1> (27.3.19)

Faigenbaum, A. D., & McFarland, J. E. (2016). RESISTANCE TRAINING FOR KIDS: Right from the Start. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 20(5), 16–22. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000236>

Granacher Urs, Kriemler Susi, Gollhofer Albert, Zahner Lukas (*Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*) (2009). Neuromuskuläre Auswirkungen von krafttraining im Kindes- und Jugendalter: Hinweise für die Trainingspraxis. URL: [https://www.germanjournalsportsmedicine.com/fileadmin/content/archiv2009/heft02/11\\_uebersicht\\_granacher\\_bb%5B1%5D.pdf](https://www.germanjournalsportsmedicine.com/fileadmin/content/archiv2009/heft02/11_uebersicht_granacher_bb%5B1%5D.pdf)

Jennifer Oberger (Prof.Dr.Klaus Bös & PD Dr.Michaela Knoll) (2015). Sportmotorische Tests im Kindes- und Jugendalter: Normwertbildung, Auswertungsstrategien und Interpretationsmöglichkeiten.  
URL: <https://d-nb.info/1079585265/34> (27.3.19)

Karlsruher Institut für Technologie (KIT) (Hrsg.) (2016). *Deutscher Motorik Test*.  
URL: <https://www.sport.kit.edu/dmt/index.php> (1.4.19)

Mühlbauer, T. (2013). *Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen : theoretische Grundlagen und praktische Umsetzung*. In *Praxisideen*. Schorndorf: Hofmann.