

# Übungsblätter

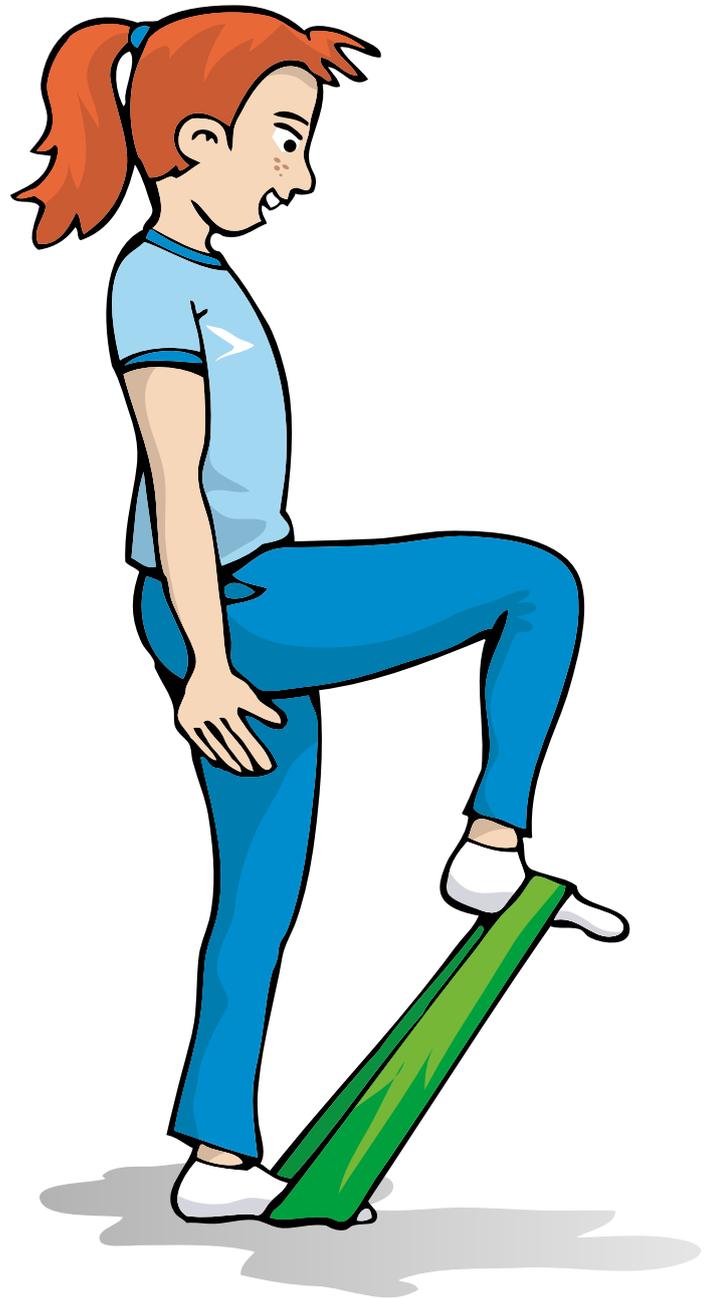
## Spielerisches Training



## Mit diesen Übungen wärmst du dich vor deinem Training gut auf und beugst so Verletzungen vor.

1. Schneide ein ca. 80 Zentimeter langes, elastisches Verbandsstück ab, verknote die Enden miteinander und lege es auf den Boden.
2. Stelle einen Fuss auf das Band und schiebe den anderen unter das Band. Indem du das Knie anwinkelst, bewegst du nun den unteren Fuss langsam auf und ab.
3. Als Nächstes wickelst du dir das Band um deine Unterarme und drückst diese langsam auseinander und wieder zusammen.
4. Jetzt wird das Band um die Füße gewickelt und du gehst in die Liegestützposition. Bewege jeweils ein Bein langsam nach oben, während das andere auf dem Boden bleibt.
5. Lege das Band nun auf deinen Rücken und halte die beiden Enden mit deinen Händen fest. Die Hände liegen jetzt also auch auf dem Rücken. Führe mit der oberen Hand eine Wurfbewegung aus.

Starte mit deinem Trainingsprogramm erst, wenn du dich mit dieser Übung richtig aufgewärmt hast.



### Empfohlene Wiederholungen

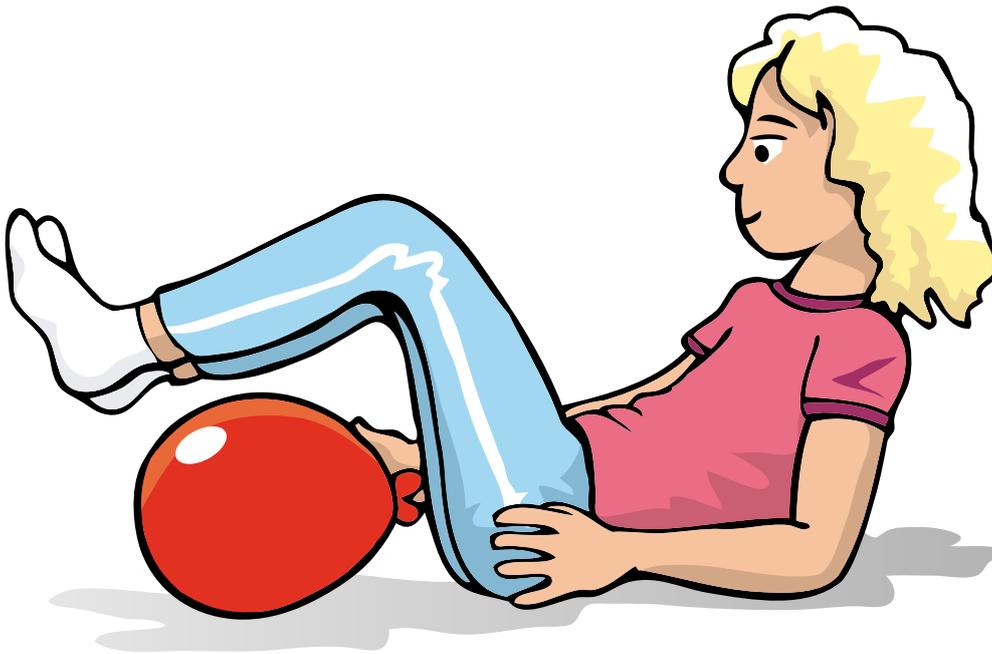
Wiederhole jede Übung 15 Mal.

### Zu einfach?

Mach zwischen den Übungen jeweils einen Hampelmann.

## Diese Übung eignet sich zur Stärkung der Bauchmuskeln.

1. Setz dich auf den Boden und lege einen aufgeblasenen Luftballon neben dich.
2. Halte deine Beine angewinkelt in die Luft, sodass die Füße den Boden nicht berühren.
3. Halte den Luftballon mit beiden Händen für 30 Sekunden unter deine angewinkelten Beine, sodass weder deine Füße noch der Ballon den Boden berühren.
4. Löse die Übung auf und wiederhole sie.



Hände und Füße dürfen den Boden nicht berühren. Dein unterer Rücken soll Kontakt zum Boden haben. Achte darauf, dass du kein hohles Kreuz machst.

### Empfohlene Wiederholungen

10 – 20 Wiederholungen

### Zu einfach?

Mach mehr Wiederholungen. Kreise mit dem Luftballon jeweils zehn Mal um deine angewinkelten Beine, anstatt diese nur in der Luft zu halten.



**Diese Übung trainiert deinen Gleichgewichtssinn.**

1. Kennzeichne Start und Ziel der Strecke mit geeigneten Gegenständen in einem Abstand von drei bis fünf Metern.
2. Schnapp dir ein oder zwei Bücher und platziere diese auf dem Kopf der ersten Läuferin oder des ersten Läufers.
3. Balanciere die Bücher auf dem Kopf und versuche dabei, so schnell wie möglich ans Ziel zu kommen, ohne dass die Bücher herunterfallen.

Du darfst die Hände beim Balancieren der Bücher nicht zur Hilfe nehmen.

**Empfohlene Wiederholungen**

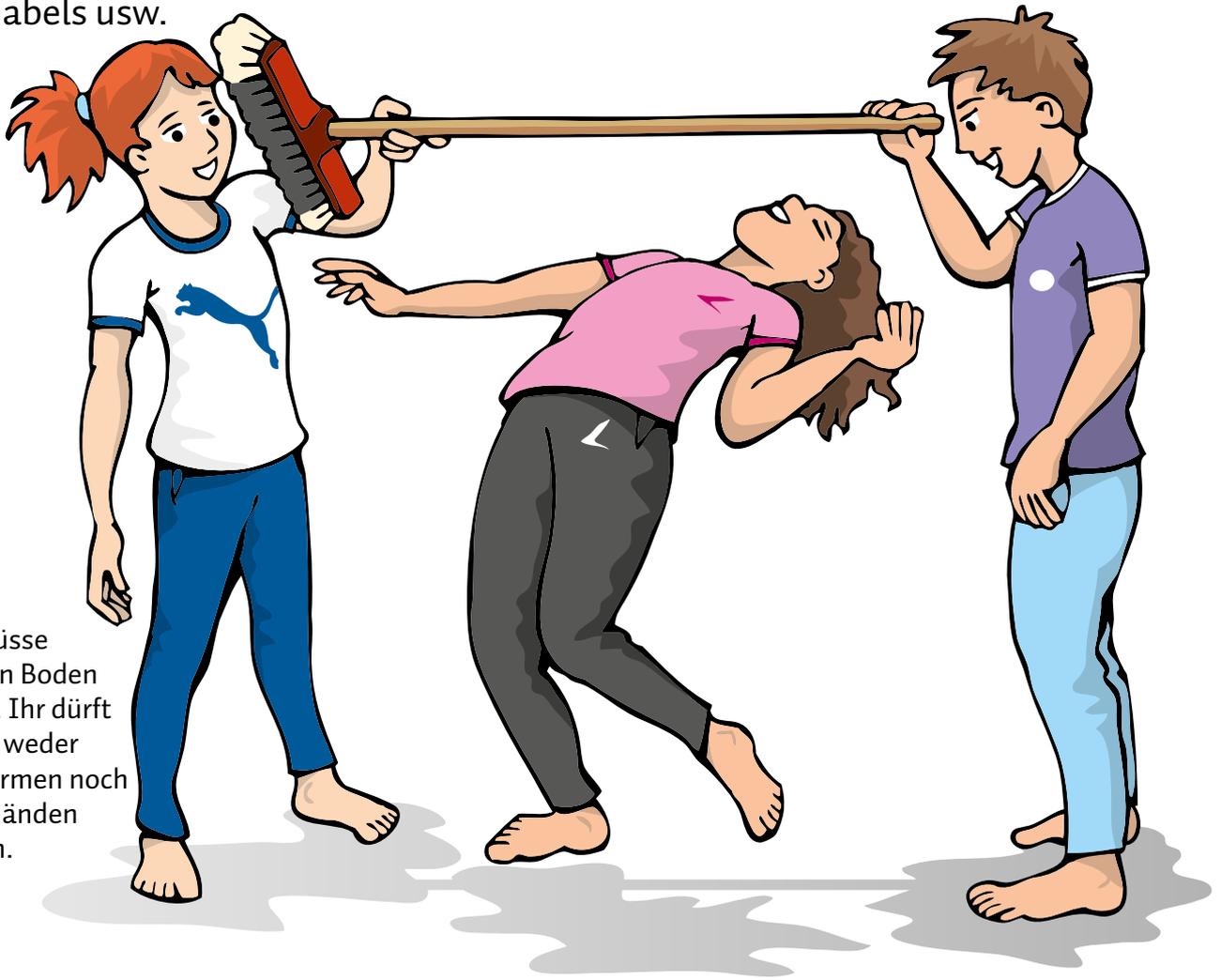
Wiederholen, bis alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer mindestens einmal dran waren und euch nichts mehr runterfällt.

**Zu einfach?**

Leg ein Seil auf den Boden, das den Start und das Ziel verbindet. Es muss beim Balancieren stets berührt werden! Verbindet euch die Augen und versucht, es blind ans Ziel zu schaffen ... mit oder ohne Seil am Boden.

## Diese Übung eignet sich zur Stärkung eurer Körperspannung.

1. Sucht euch tolle Musik aus und legt sie auf.
2. Greift euch einen Besen und haltet ihn allein oder zu zweit auf Augenhöhe der Limbo-Tänzerin oder des Limbo-Tänzers.
3. Mit gebeugten Knien und nach hinten geneigtem Rücken muss die Tänzerin oder der Tänzer nun unter dem Besen durchlaufen. Der Besenstiel darf dabei von keinem Körperteil berührt werden.
4. Haltet den Besen tiefer: auf die Höhe der Schulter, der Brust, des Bauchnabels usw.



Nur die Füße dürfen den Boden berühren. Ihr dürft euch also weder mit den Armen noch mit den Händen abstützen.

### Empfohlene Wiederholungen

Wiederholt die Übung, solange es Spass macht!

### Auch allein möglich!

Klebe dazu eine Schnur in den Türrahmen und hänge sie immer tiefer.



Eure Hüften müssen das ganze Spiel über in der Luft bleiben.

**Mit dieser Übung beansprucht ihr eure gesamte Muskulatur.**

1. Blas einen Luftballon auf und verknote ihn gut.
2. Suche dir eine Mitspielerin oder einen Mitspieler aus.
3. Positioniert euch gegenüber auf dem Boden und haltet dabei einen Meter Abstand voneinander.
4. Stützt euch mit Füßen und Händen auf dem Boden und hebt die Hüften in die Luft, als ob ihr Liegestützen machen würdet.
5. Mit eurer starken Hand spielt ihr jetzt den Ballon hin und her.

**Empfohlene Wiederholungen**

Wiederholt die Übung so viele Male, bis eine Gewinnerin oder ein Gewinner feststeht. Wer hat die höchste Anzahl Ballwechsel erreicht oder hat es am längsten in der Liegestützposition ausgehalten?

**Zu einfach?**

Spielt den Ballon mit der schwächeren Hand hin und her. Nutzt abwechselnd eure starke und eure schwache Hand. Alle Körperteile können genutzt werden, um den Ballon der Mitspielerin oder dem Mitspieler zurückzuspielen.

**Auch allein möglich**

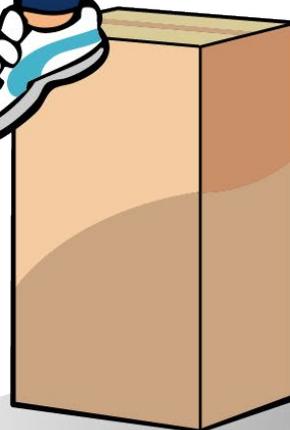
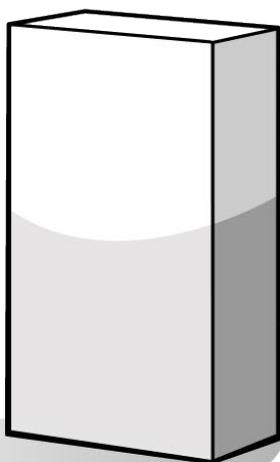
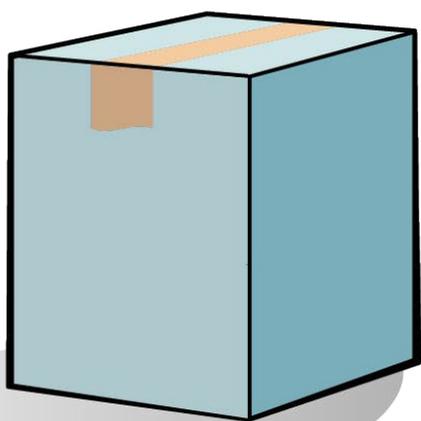
Spielt den Luftballon gegen eine Wand, sodass er zurückprallt.

**Mit dieser Übung trainierst du sowohl deine Sprungkraft als auch deine Geschwindigkeit.**

1. Schnapp dir unterschiedlich grosse Kartonschachteln.
2. Bau dir mit den Schachteln einen Hürdensprint auf. Wähle dafür einen Abstand von drei bis sechs Schritten zwischen den Hürden.
3. Mit Schnüren markierst du die von dir bestimmte Start- und Ziellinie.
4. Renn los und versuche, so schnell wie möglich ans Ziel zu kommen, ohne die Schachteln zu berühren.



Halte beim Laufen stets den selben Schritt-Rhythmus.



### Empfohlene Wiederholungen

Wiederhole den Lauf so oft, wie du Lust hast. Erreichst du eine neue Bestzeit, ohne die Hindernisse umzustossen?

### Zu einfach?

Nimm grössere Schachteln.  
Verkleinere den Abstand zwischen den Schachteln.  
Versuche aus dem Stand heraus über die Schachteln zu springen.

**Diese Übung eignet sich gut für die Stärkung der Beine.**

1. Sucht euch eine Treppe mit mindestens zehn Stufen.
2. Legt eine Anzahl Stufen fest, die jede und jeder meistern soll. Dabei kann diese je nach Alter der Mitspielenden variieren.
3. Überlegt euch jetzt, mit welcher Technik diese Stufen überwunden werden sollen ... zum Beispiel einbeinig, vorwärts oder rückwärts, auf allen Vieren.
4. Bestimmt die Dauer, wie lange die definierte Gangart absolviert werden soll.
5. Geht jetzt die Stufen mit der ausgewählten Gangart so lange rauf und runter, bis die Zeit abgelaufen ist.



Vorsicht Sturzgefahr. Der Sicherheit zuliebe besser langsamer ausführen. Sind die Beine müde, braucht ihr vielleicht eine Pause.

**Empfohlene Wiederholungen**

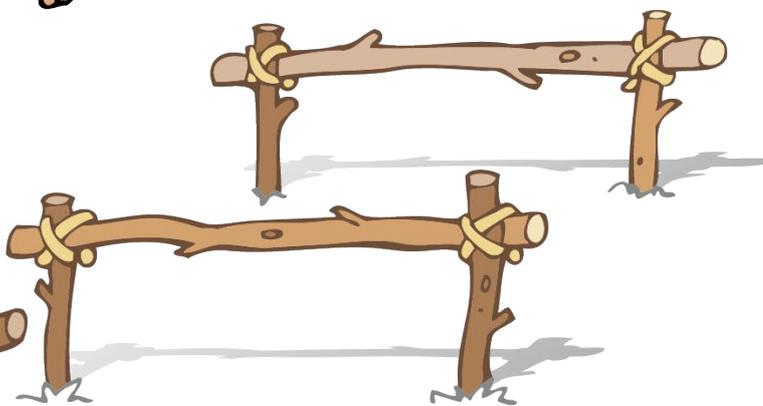
Wiederholt die Übung, solange sie Spaß macht und ihr alle lustigen Gangarten ausprobiert habt.

**Zu einfach?**

Versucht es mit komplizierten Gangarten und geht die Treppe beispielsweise rückwärts rauf und runter.

**Mit dieser Übung trainiert ihr eure Sprungkraft und Geschwindigkeit, aber auch die Koordinationsfähigkeit.**

1. Sammelt im Garten oder in einem nahen Wald mehrere kleine und längere Äste ein.
2. Baut draussen auf einer Wiese mit den Ästen Hürden für einen Hürdenlauf.
3. Steckt dafür jeweils zwei kleine Äste in einem Abstand von einem Meter in den Boden und befestigt dann mit Schnüren einen längeren Ast waagrecht dazwischen.
4. Stellt die Hürden in einem Abstand von zwei Metern auf und markiert Start- und Ziellinie.
5. Rennt los und stoppt die Zeit. Wer kann den Hürdenlauf am schnellsten absolvieren, ohne dabei etwas umzustossen?



Haltet beim Laufen stets denselben Schritt-Rhythmus.

### Empfohlene Wiederholungen

Wiederholt den Hürdenlauf, bis ihr die Bestzeit auch nach mehrmaligem Versuch nicht toppen könnt.

### Zu einfach?

Ändert die Höhe der Hürden und verkürzt die Abstände dazwischen.



## Mit dieser Übung könnt ihr eure Wurftechnik perfektionieren.

1. Holt euch Töpfe und Pfannen aus der Küche und platziert diese auf dem Boden. Das sind eure Zielfelder.
2. Schnappt euch mehrere Paar Socken und legt diese so zusammen, dass sie einen kompakten Wurfgegenstand abgeben.
3. Bestimmt den Wurfabstand zu den Töpfen und Pfannen. Passt diesen jeweils dem Alter der Spielerin oder des Spielers an. Das heisst: je älter, desto grösser der Abstand.
4. Nacheinander versucht ihr, die Socken in die Zielfelder zu kriegen, wobei jede Person insgesamt neun Mal werfen darf.



Wählt einen sinnvollen Wurfabstand aus.  
Beispiel: Drei Schritte für die jüngste Person,  
vier Schritte für die zweitjüngste.  
Die Wurflinie darf nicht übertreten werden.

### Empfohlene Wiederholungen

Bis alle Socken in den Töpfen gelandet sind und solange ihr Spass beim Werfen habt.

### Zu einfach?

Nutzt kleinere Töpfe und Pfannen, denn die sind schwieriger zu treffen. Dazu eignen sich beispielsweise auch kleine Schalen.

Vergrössert den Abstand und setzt die Wurflinie weiter weg vom Ziel.

**Diese Übung stärkt euren Teamgeist während ihr eure Schnelligkeit und Konzentration trainiert.**

1. Sammelt in der Küche das Geschirr, das normalerweise auf einen gedeckten Tisch gehört.
2. Legt jetzt eine Strecke für euren Stafettenlauf fest. Dabei könnt ihr beispielsweise einmal ums Haus rennen und eine Treppe oder einen Slalom einbauen.

3. Die Spieler stellen sich in einem festgelegten Abstand voneinander auf der Strecke auf.
4. Mit dem Geschirr in der Hand rennt der erste Läufer die Strecke zum nächsten Spieler so schnell wie möglich ab, ohne es zu verlieren und übergibt es dann dem zweiten Läufer.
5. Der letzte Läufer legt das Geschirr am richtigen Platz auf den Tisch und gibt dem Team das Go für den nächsten Gegenstand.



Das Geschirr sollte auf das Alter der Spielerinnen und Spieler angepasst werden. Keine Messer und spitzen Gabeln und lieber Becher statt Gläser verwenden.

### Empfohlene Wiederholungen

Bis der Tisch gedeckt ist und alle hungrig sind.

### Zu einfach?

Verlängert die Laufstrecke, dann braucht mehr Ausdauer.

Baut zusätzliche Hindernisse wie beispielsweise Schachteln in die Strecke ein oder versucht rückwärts zu rennen.

**Durch diese Übung stärkst du deine Konzentration und Geschicklichkeit.**

1. Such dir einen Gegenstand zum Jonglieren aus. Beispiel: Socken, Bälle oder Becher.
2. Wirf den ausgewählten Gegenstand in einem ersten Schritt 15 Mal in die Luft und fange ihn mit deiner stärkeren Hand wieder auf. Wiederhole mit der schwächeren Hand.
3. Wirf den Gegenstand jetzt zwischen deinen Händen hin und her.
4. Nimm jeweils einen Gegenstand in die linke und in die rechte Hand. Wirf den ersten in die Luft. Erst wenn er den höchsten Punkt erreicht hat, wirfst du auch den zweiten in die Luft. Fang sie jeweils mit der anderen Hand wieder auf.
5. Versuche weitere Gegenstände hinzuzufügen und jongliere sie so viele Male wie möglich, ohne dass etwas runterfällt.



Versuche beim Jonglieren möglichst still zu stehen und lasse die Füße immer am selben Ort.  
Verwende zum Jonglieren nichts, was dich verletzen könnte.

**Empfohlene Wiederholungen**

Bis zu drei Minuten am Stück oder bis nichts mehr runterfällt.

**Zu einfach?**

Wer bereits geübt ist, kann mehr Bälle und Socken hinzufügen.

**Diese Übung trainiert die Koordination, stärkt den Teamgeist und fördert die Kreativität.**

1. Lege deine Lieblingsmusik auf und versammelt euch als Familie.
2. Denk dir jetzt einen einfachen, zur Musik passenden Tanzschritt aus und führe ihn vor.
3. Die anderen Tänzerinnen und Tänzer tanzen dir solange nach, bis sie die Schritte genauso gut beherrschen wie du.
4. Die nächste Tänzerin oder der nächste Tänzer denkt sich einen anderen Tanzschritt aus, welcher wieder von allen nachgetanzt wird.
5. Denkt euch so gemeinsam mindestens fünf Tanzschritte aus und fügt die dann zusammen. Das ist jetzt eure Family-Tanzchoreografie!
6. Tanzt alle gemeinsam die Choreografie vom Anfang bis Ende durch.

Die ausgewählten Tanzbewegungen sollten für alle Familienmitglieder umsetzbar sein.



### **Empfohlene Wiederholungen**

Tanzt so lange weiter, bis alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Choreografie flüssig und ohne Fehler durchtanzen können.

### **Zu einfach?**

Denkt euch mehr als fünf Tanzschritte aus und verlängert die Choreografie.