

Sich „Kraft“ im Dschungel holen

Vorbemerkung/Ziele

In unseren Sportvereinsgruppen beobachten wir u.a. Kinder, die nicht an Tauen klettern bzw. in Reifen springen können oder die sich oft schwerfällig, plump und träge bewegen. Die Kinder haben zu wenig Kraft!

Weil sich aber konditionelle Eigenschaften (wie die Kraft), Beweglichkeit und koordinative Fähigkeiten gegenseitig bedingen und die Voraussetzung sind für das Gelingen von Bewegungen, sollten häufiger gezielte Bewegungsanlässe zur „Kräftigung“ berücksichtigt werden. Jede koordinative Handlung ist u.a. abhängig vom rechten Kraftmaß, welches Bewegungsumfang und -geschwindigkeit bestimmt. Der zunehmende Bewegungsmangel führt bei vielen Jungen und Mädchen zu beängstigenden Muskelschwächen und Haltungsauffälligkeiten. Immer mehr Kinder zeigen vor allem eine schwache Rumpf- und Fußmuskulatur. Im frühen Schulkindalter ist die vielseitige Kräftigung des Halte- und Bewegungsapparats in den Mittelpunkt zu rücken, d. h. die umfassende Ausbildung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Ein reines „Krafttraining“ ist fehl am Platz!

Für jüngere Kinder ist die dynamisch-positive Arbeitsform zu wählen, weil sie u.a. besonders für den allgemeinen Muskelaufbau geeignet ist. Sie stellt für Jungen und Mädchen keine allzu hohe physische und psychische Belastung dar, weil sie u.a. mit geringen bis mittleren Widerstandsgrößen und mäßigem Tempo durchgeführt wird. Die Kinder üben mit dem eigenen Körpergewicht. Bewegungsanlässe zur „Kräftigung“ sind immer in Verbindung mit der Entwicklung des Haltungsbewußtseins zu planen. Die Förderung der Halte- und Koordinationsfähigkeit geht meist einher mit der Verbesserung der Muskelkraft.

Besonders geeignet sind Bewegungsanlässe, die in ein Bewegungsthema verpackt sind, wie „eine Reise in den Dschungel“. Dieses Thema soll zur Förderung der Kräftigung der Rumpf- und Fußmuskeln beitragen.

Zeit:

Mit Auf- und Abbau der Dschungellandschaft 90 - 120 min.

Teilnehmer/innen:

5 - 10jährige Jungen und Mädchen

Geräte:

vorhandene Geräte der Sporthalle nutzen u.a. Bänke, Sprossenwand/Gitterleiter, Barren, Deckentaue, Ziehtaue, kleine und große Kästen, große Sprungmatten, große Medizinbälle, Gymnastikstäbe, (alte) Turnmatten

Ort:

Einfach-Sporthalle



Stundenverlauf/Inhalte

- = Inhalte
- = Organisation

Vorbereitung

- Kinder und Übungsleiter/-in bauen in einer Sporthallenhälfte eine Dschungellandschaft nach eigenen Vorstellungen auf, z.B.:

- Höhle
- zwischen Bank und einer Sporthallenwand Matten als Tunnel klemmen

Absichten/Gedanken

- = Absichten/Gedanken
- = Hinweis
- Die Dschungelsituationen werden mit den Kindern gemeinsam gesammelt und von ihnen arbeitsteilig aufgebaut.
- Bei der Planung von Bewegungsanlässen sind die jeweiligen Nutzungsordnungen der Sportstätten zu beachten.

**Kraft,
Ausdauer,
Beweglichkeit,
Schnelligkeit
und
Koordination**

3/96



Stundenverlauf/Inhalte

- Abhang
 - Bank in die Sprossenwand einhängen
 - große Sprungmatte über einen Barrenholm befestigen
- Brücke
 - Bank zwischen Gitterleiter und Barren
 - Bank auf zwei kleine Kästen legen
- „Handbrücke“
 - Taue zwischen Sprossenwand und Barren befestigen
 - Taue zum Schwingen und Schaukeln benutzen
- wackeliger Baumstamm
 - große Sprungmatte auf Medizinbälle legen
 - umgedrehte Bank auf Gymnastikstäbe legen
- Kleine und große Kästen als Ab- und Aufsteighilfen nutzen

Durchführung

- Flugreise in den Dschungel (in der gerätefreien Sporthallenhälfte)
- Kinder spielen Flugzeug
- Flugzeug erreicht den Dschungel, die Kinder erkennen aus dem Flugzeugfenster verschiedene Tiere und spielen diese nach.
- Das Flugzeug ist im Dschungel gelandet.
- Die Dschungeldurchquerung beginnt:
 - durch eine Höhle kriechen,
 - über einen Abhang rutschen,
 - über eine Brücke gehen,
 - über einen Fluß hangeln,
 - über einen wackeligen Baumstamm balancieren,
 - einen Baum hochklettern
- Rückflug

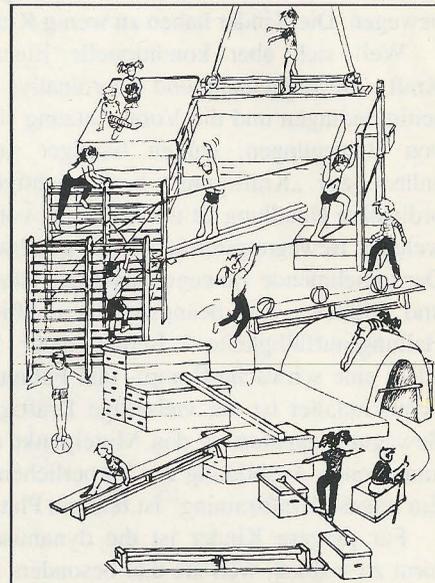
Kinder versammeln sich wieder in dem gerätefreien Hallenteil und spielen noch ein bis zwei kleine Spiele bzw. singen ein Lied.

Abbau

- Kinder und Übungsleiter/in bauen die Dschungellandschaft ab.

Absichten/Gedanken

- Bei Unsicherheiten über eine „sichere“ Nutzung bieten die zuständigen Unfallversicherungsverbände gezielte Informationen.



- Grobschrittfolge
- Verschiedene Bewegungsarten; gymnastische Übungen
- Nachahmung der Tiere (Mimik, Gestik, Fortbewegungsart). Die Auswahl orientiert sich an den Förderschwerpunkten zur Kräftigung:
 - Bauch-/Gesäßmuskulatur,
 - Schultergürtel-/Rückenmuskulatur,
 - Fuß-/Beinmuskulatur.
- Kinder wechseln in den anderen Hallenteil.
- Kinder zu verschiedenen Nutzungsarten mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen animieren, z.B. kriechen, rutschen mit/ohne geschlossene(n) Augen. Die Anlässe sollten die o.g. Förderschwerpunkte berücksichtigen.
- Freudvoller Ausklang