ÜBUNGSKATALOG
KINDERSPORTMEDAILLE
1. oder 2. Klasse

Für die Kinder der 1. und 2. Schulstufe wurden Übungsvorschläge zur Förderung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten und Fertigkeiten zusammengestellt, die der gezielten Vorbereitung der Schüler/innen auf die Disziplinen der „Kindersportmedaille 1./2. Klasse" dienen.

Die Fähigkeiten und Fertigkeiten wurden in 5 Bereiche unterteilt, die aus einzelnen Übungen und jeweils einer Übungsfolge bestehen. Ziel der Pädagogen/innen sollte es sein, innerhalb der beiden Schuljahre die Einzelübungen und abschließend jeweils die dazugehörige Übungsfolge unter Anleitung der bereitgestellten Videos zu trainieren, bevor die Disziplinen der Kindersportmedaille mit den Schülern/innen absolviert werden.

1. BALANCE & BEWEGLICHKEIT

Balance:

1.1. Einbeinstand auf einer wackeligen Unterlage (z.B. zusammengerollte Matte)
1.2. Einbeinstand auf einer schmalen Unterlage (z.B. Seil, Teppichstreifen doppelt)
1.3. Balancieren auf einer umgedrehten Langbank oder Reckstange am Boden
1.4. Balancieren auf einem Tau, einer Springschnur oder einer Slackline

Beweglichkeit:

1.5. Stand & Reach: Beidbeiniger, geschlossener Stand mit gestreckten Knien; die Fingerspitzen so weit wie möglich zum Boden bzw. zu den Zehen führen
1.6. Spagat: mit einem gestreckten Bein oder beiden gestreckten Beinen so tief wie möglich in die Spagat-Position gehen
1.7. Grätsche: Hände stützen am Boden ab; Beine bleiben gestreckt
1.8. Hocke: aus dem beidbeinigen Stand in die Hocke gehen, Fersen bleiben am Boden; versuchen, mit dem Gesäß auf den Fersen zu sitzen
1.9. Armschluss: die Finger sollen sich hinter dem Rücken berühren oder einhaken können (beidseitig)
1.10. Bogen rückwärts: aus dem Liegen, am Pezziball

Übungsfolge Balance & Beweglichkeit

Einbeinstand auf einer Linie – vom Einbeinstand in die Waage gehen – mit geschlossenen Beinen in die tiefe Hocke gehen (eventuell am Bankende anhalten) – auf einer Bank vorgebeugt mit gestreckten Beinen schrittweise seitwärts bewegen, während man einen Ball am Boden rollt (Stand & Reach in Bewegung) – umdrehen auf der Bank – auf den Zehenspitzen über die Langbank balancieren – am Bankende in die Grätsche gehen

2. MUT, SPANNUNG & KRAFT

Mut:

2.1. Kopfstand: mit Hilfe von Pädagoge/in oder Trainer/in z.B. gegen Wand
2.2. Rad: Radbewegung über eine Langbank (Vorübung Hockwende)
2.3. Kasten: aufknien oder aufhocken; anschließend hinunterspringen mit richtiger Landung (unterschiedliche Kastenhöhen wählen)

Spannung:

2.4. Rolle vorwärts und rückwärts mit Hilfe einer schrägen Unterlage
2.5. Strecksprung: verschiedene Varianten (mit halber/ganzer Drehung, etc.)
2.6 Standwaage mit gestreckten Beinen
2.7. Planks: Unterarmstütz; Spannung einige Sekunden halten

Kraft:

2.8. Standweitsprung: richtige Technik erlernen
2.9. „Scheibtruhe-Fahren" (Wichtig: Spannung, nicht durchhängen)
2.10. Am Seil festhalten und Beine vom Boden heben (5-10 Sekunden schweben)
2.11. Ringe: Kerze, Fenstersturz, Rolle vor- und rückwärts, Langhang, Kipphang, Streckhang

Übungsfolge Mut, Spannung & Kraft

Aufknien oder aufhocken auf dem Kasten – Absprung – Kipphang auf den Ringen – Standweitsprung – Rolle vorwärts – Strecksprung – ½ Drehung gesprungen – Standwaage – Kopfstand – an den Ringen festhalten und Beine hochziehen – Radbewegung (über die Bank)

3. AUSDAUER & BALLFERTIGKEIT

Ausdauer:

3.1. Transportspiel: nur auf den Linien laufen, Bälle/Dinge holen und zurück bringen
3.2. Hindernissprint: die Kinder laufen über verschiedene Hindernisse, die unterschiedlich weit voneinander entfernt sind
3.3. Pendelstaffel: 10 oder 20m Sprints, Gruppen laufen gegeneinander (gerader Sprint, Kurvensprint, Slalomsprint)
3.4. Dauerlauf in einer Schlange: Vorläufer erzählt eine Geschichte oder es werden Buchstaben gelaufen
3.5. Geländelauf im Freien: Sandgrube, Stufen, Linien usw. einbinden; die Kinder sollen so lange laufen können, wie alt sie sind (6 Jahre = 6 Minuten)

Ballfertigkeit:

3.6. Erlernen der richtigen Wurfbewegung mit verschiedenen Bällen
3.7. Ball hoch- und weitwerfen, Ball prellen lernen, mit dem Fuß führen – auf Ziel schießen
3.8. Gymnastikball zuwerfen und fangen lernen
3.9. Ball gegen die Wand werfen und wieder fangen

Übungsfolge Ausdauer & Ballfertigkeit

Hindernislauf über unterschiedliche Hindernisse mit unterschiedlichem Abstand – Slalomlauf – Sprint vor und zurück – Gymnastikball 3x im Stehen prellen – Ball über die Schnur (Höhe und Abstand je 2 m) werfen – Ball mit dem Fuß durch Hütchen führen und damit zur Linie laufen – Tor schießen (2 m Abstand zum Tor)

4. KOORDINATION

4.1. Aufbau eines Parcours mit vorhandenem Material: Bänke, Reifen, Kastenteile, Matten, dicke Matten, Hütchen, Bälle, BlockX (Schuhkartons), Hürden usw.
4.2. Jonglieren mit Tüchern

Übungsfolge Koordination

Rolle vorwärts über schräge Unterlage – Strecksprung – aufhocken oder aufknien auf den Kasten mit weicher Landung – Sprungserie (Teppich-Fußabdrücke und Hürden) – 2 Hürden beidbeinig überspringen – 4 Hockwenden über die Bank – Lauf durch 6 Reifen – Balance über Teppichstreifen mit Wackelpad – über Langbank mit 3 Hütchen im Storchenschritt balancieren – Sprünge über 4 BlockX oder Schuhkartons ins Ziel

5. SCHWIMMEN

5.1. Mit oder ohne Schwimmhilfe sollen die Kinder eine Beckenlänge von 25 m im beliebigen Schwimmstil schwimmen können.
5.2. Sie sollen versuchen, am Beckenrand festhaltend mit dem Gesicht unter Wasser auszuatmen.
5.3. Sie sollen versuchen, vom Beckenrand ins Wasser zu springen.
5.4. Sie sollen versuchen, im flacheren Teil des Schwimmbeckens Gegenstände aus dem Wasser zu tauchen (z.B. Münzen, Ringe, Bälle,...).
5.5. Sie sollen versuchen, auf einem Schwimmbrett sitzend das Gleichgewicht zu halten.

Die Verwendung von Hilfsmitteln wie Schwimmbrettern, leichten Wasserbällen, Schwimmnudeln oder Flossen ist dabei empfehlenswert!

Übungsfolge Schwimmen

Die Übungen können von den Pädagogen/innen selbständig entwickelt werden.
Beispiel: Vom Beckenrand abstoßen – so weit wie möglich vorgleiten (Gesicht im Wasser) – langsame und schnelle Schwimmbewegungen machen – anschlagen und umdrehen mit abstoßen.

Hilfreiche Videos der Übungsfolgen finden Sie unter **www.sport-ooe.at/1505.htm**