

Schnelligkeit

Aktionsschnelligkeit und Reaktionsschnelligkeit

Zyklische und azyklische Schnelligkeit

Verbesserung des Kreatinphosphatspeichers: – 4-5 Sekunden Belastung, 1-3 Minuten Pause, – 9-15

WHs – – oder 3-4 WHs, 1-3 Minuten Pause, 3-5 Serien mit 7-9 Minuten Pause

Aufwärmstationen

15 Sekunden mit Partnerwechsel

- Kniebeuge mit Gymnastikstab über Turnbank
- Kniebeuge mit Nachwippen
- Lockere Sprünge aus Kniebeugenstellung
- Kniebeugen mit Partnerirritation
- Einbeinige Kniebeugen auf Turnbank
- Ausfallschritt mit seitlicher Rotation
- Vierfüßergang Strecke
- Wandernder Tisch

Fangspiele

- **ABC Fangen:** - 3er Teams laufen frei herum, auf Zuruf fängt A – C, B hat Pause
- **Erdbeben:** - 3er Teams bilden ein Haus, Gruppen stehen im Kreis, einer ist in der Mitte und gibt Kommandos, darauf werden Positionen gewechselt (gleich wie Obstsalat).
- **Namenjagd:** - Kinder bilden 4er oder 5er Gruppen und geben sich die Hände. Ein Kind steht außerhalb und versucht den genannten Namen zu fangen. Der Kinderkreis versucht dies durch drehen und Richtungswechsel zu verhindern.
- **Fangenspiel 30 Sekunden:** - Zeit pro Fänger (2 Fänger) – Wer fängt mehr Personen?
- **Fangenspiel mit Weitergabe:** – das Markierungsmal wird weitergegeben um die Belastungsdauer gering zu halten.
- **Fangenspiel mit Leo:** – es werden Freimale (Reifen) im Spielfeld aufgelegt. Wer in einem Reifen steht darf nicht gefangen werden, muss aber bei Bedarf den Reifen verlassen
- **Staffelläufe:**
 - **Umkehrstaffel**
 - **Pendelstaffel**

- Tauschstaffel
- Viereckstaffel

Teamspiele

- **Bierkarten schießen:** - zwei Teams spielen gegeneinander und versuchen möglichst alle Bierkarten in das gegnerische Feld zu werfen. Gewonnen hat das Team, welches zuerst keine Bierkärtchen mehr im eigenen Feld hat. Es kann auch auf Zeit gespielt werden (3/4/5/... Minuten).
- **Feldausträumen:** Ein Team versucht das Feld von Bällen zu räumen, das andere Team hat die Aufgabe die Bälle möglichst schnell wieder in das Feld zurückzubringen.
- **Römisches Wagenrennen:** – zwei Teams stehen einander in einem gekennzeichneten Viereck gegenüber. Ein Läufer von jedem Team startet gleichzeitig eine Runde um das Viereck zu laufen. Nach einer Runde kommt das nächste Kind an die Reihe. Ziel ist es, den Läufer der anderen Gruppe zu überholen.
- **Obstsalat (2er Teams):** – Zwei Kinder haben einen Reifen als Obstkorb im freien Raum des Turnsaales aufgelegt. Im ganzen Turnsaal sind viele (100 oder mehr) Kleingeräte („Obststücke“) aufgelegt. Nach einem Startsignal beginnen alle Kinder die Kleingeräte einzusammeln und in den Obstkorb zu legen. Pro Lauf darf nur ein Kleingerät mitgenommen werden. Gewonnen hat das Team, welches die meisten Geräte gesammelt hat.
 - Die Kinder werden in 3/4 Gruppen geteilt und starten von einem vorgegebenen Startpunkt aus. Die Kleingeräte liegen alle zentral auf einem Haufen. Der Ablauf erfolgt wie bei einer Umkehrstaffel.
 - Zwei Teams spielen gegeneinander und müssen die „Obststücke“ aus der gegnerischen Hälfte holen und in die eigenen Reifen(Obstkörbe) ablegen. Werden sie in der gegnerischen Hälfte mit einem Kleingerät in der Hand abgeschlagen, müssen sie das Kleingerät fallen lassen und in die eigene Spielfeldhälfte zurückkehren. Gewonnen hat das Team, welches in der vorgegebenen Zeit die meisten Teile gesammelt hat oder als erstes den gegnerischen Obstgarten geleert hat.

Partnerübungen

1. Schere-Stein-Papier
2. Hütchen im Viereck berühren
3. Stabfangtest
4. Ballübungen
5. Nachlaufen und Fangen aus verschiedenen Startpositionen

Springen als Element der Schnellkraft

- Springen über Hürden
- Dropjumps

Leichtathletischer Aufbau des Weitsprungs mit Mattenviereck und verschiedenen Sprungaufgaben.

- Weiterlaufen nach der Landung
- In einem Reifen landen
- Stillstand nach der Landung
- Über eine Linie springen
- Über Hindernisse (Kartonagen, Pylonen, Seil, ...) abspringen
- Kastentreppe

Kräftigung als Basis für die Schnelligkeitsentwicklung

Aufbaumöglichkeiten im Einzel- oder Partnertrieb:

1. Stationenbetrieb mit Karten
 - a. einige Stationen mehrfach aufgebaut
 - b. frei herumgehen
 - c. Alles muss erledigt werden
2. Kreisbetrieb auf Zeit
 - a. vorgegebener Stationenwechsel
 - b. Zeitraum ist vorgegeben
 - c. Kärtchen auflegen
3. Zirkeltraining
 - a. vorgegebene Zeit
 - b. vorgegebene Richtung
4. Alle machen das Gleiche

- a. gute Kontrolle
- b. mitmachen motiviert

Übungen für den ganzen Körper mit dem Medizinball

- Liegestütz mit einer Hand auf Medizinball
- Liegestütz mit beiden Händen/Füßen auf dem Medizinball
- Katapult
- Medizinball im Stand rückwärts schleudern
- Medizinball im Stand rückwärts durch die Beine schleudern
- Medizinball im Stand gerade gegen Wand schleudern (Brustpass)
- Medizinball im Stand gegen den Boden schleudern (Slam)
- Medizinball im Stand diagonal gegen die Wand schleudern
- Medizinball gegen die Wand schleudern aus der Sit Up Position
- Übungen im Kniestand durchführen
- Medizinball gegen die Wand schleudern aus der Bauchlage

Bauch und Rücken

Bauchmuskeln

- Crunches
- Scheibenwischer
- Nummern und Namen mit gestreckten Beinen schreiben
- Radtour
- Becken anheben und drehen mit gestreckte Beinen
- Einrollen an der Sprossenwand
- Anheben der gestreckten Beine an der Sprossenwand
- Wippe
- Sit Ups mit unterschiedlicher Armhaltung
- Sit Ups mit Rotation li/re
- Sit Ups mit Medizinball

Rückenstrecker

- Beine anheben auf Kasten
- Schwimmen auf Turnbank quer
- Holzhacken in Bauchlage li/re
- Segelflieger
- Wäsche aufhängen in Bauchlage auf Turnkasten
- Dynamische Blankstellung
- Kreisverkehr einzeln
- Förderband (Gruppe)
- Balltunnel (Gruppe)

