

Sport – Arbeitsgemeinschaft „Fit am Ball“

Demo – Stunde

Ziele und Prämissen der Praxisdemonstration

- Exemplarische Veranschaulichung von FIT am Ball – Trainingseinheiten, ohne dabei eine bestimmte Einheit genau abzubilden!
- Erläuterung der didaktischen Struktur und inhaltlichen Akzentuierung der Trainingsbausteine!
- Vernachlässigung der fußballspezifischen Praxisbausteine, da diese separat von Dr. Jürgen Tritschoks demonstriert werden!
- Tendenzielle Vernachlässigung der ernährungsspezifischen Praxisbausteine, da diese von Außen wenig beobachtbar und durch die Übungen / Spiele hinreichend selbsterklärend beschrieben sind!
- Betonung der Spiele / Bausteine zur allgemeinen Bewegungsförderung!
- Betonung der Spiele / Übungen zur Entspannung!

Demo – Stunde

Inhalt	Organisation/ Durchführung	Geräte/Materialien	Zeit (min.)
Auftakt Allgemeines Aufwärmen: - Laufen auf/um Linien mit Bewegungsaufgaben	Alle gemeinsam	keine	10 5
Spezielles Aufwärmen - 1erball (Nr.2)	2 Gruppen	1 Ball Parteibänder	5
Hauptteil Fußball/Koordination → Trinkpause - nur Hinweis	Alle gemeinsam	keine	30 2
Ernährung: -Hinweis auf Übungen/Fragebögen → Kioskspiel	Alle in der gemeinsamen Gruppe mit 2 Gegenspielern	Plakate mit Begriffen aus dem Bereich Ernährung	8
Allgemeine Bewegungsförderung - Vertrauen und Kennelernen → „Umgekehrte Bänke“	In 2 Gruppen	2 Bänke	10
„Vielseitigkeitswettkampf“ -Zeitschätzlauf (Station 6) & Trinkpause	Alle gemeinsam	4Hütschen Stoppuhr	10
Ausklang -Spielform → Fußball – Brennball	2 Gruppen	1 Fußball 5 Matten	20 10
Cool Down: -Entspannungsspiel: Progressive Muskelentspannung	Einzelübungen	Matten ent. der TN - Zahl	10
Zusatzbeispiel 1: Allgemeine Bewegungsförderung - Kraft und Koordination → „Rübenziehen“	Einzelübungen	Keine	10 5
Cool Down: -Entspannungsspiel: Aufblasbare Puppe	Paarweise	Paarweise 1 Matte	5

Zusatzbeispiel 2: Allgemeine Bewegungsförderung - Erlebnis / Kooperation → „Der Ausbruch“ Cool Down: -Entspannungsspiel: Pizza Massage	Einzelübungen	1 große Weichbodenmatte	10
	Paarweise	Paarweise 1 Matte	5
Zusatzbeispiel 3: Allgemeine Bewegungsförderung - Erlebnis / Kooperation → „Bewegungsmemory“ Cool Down: -Entspannungsspiel: Traumreise	In der gesamten Gruppe	keine	10
	Paarweise	Paarweise 1 Matte	5

Auftakt:

Allgemeines Aufwärmen:

Laufen auf/um Linien mit Bewegungsaufgaben

Akteure laufen frei in einem begrenzten Spielfeld mit Linien. Sie erhalten Aufgaben, die auf das Folgen oder Überlaufen der Linien bezogen sind. Zudem werden Aufgaben formuliert, die sich auf „gekreuzte Linien“ beziehen: z.B. „Kreuze mit dem Fuß antippen in bestimmter Zeit“

Spezielles Aufwärmen

10er – Ball

Zwei Teams spielen sich mit der Hand einen Ball in den Teams zu, so dass 10 Ballwechsel erreicht werden (1 Punkt). Das andere Team versucht den Ball zu erobern, den Ballwechsel zu stören!

Hauptteil:

Fußball / Koordination

- es erfolgt lediglich ein Verweis auf entsprechende Übungen / Spiele!
- Hinweis auf Trinkpause!

Ernährung

- Hinweis auf Ernährungsspiele / Übungen
- aus allg. Bewegungsförderung (Kioskspiel)

„Kiosk“

Ablauf: Der Spielleiter zeigt der Teilnehmergruppe nach und nach die Plakate, so dass immer nur ein Begriff für diese Gruppe zu lesen ist. Die Gegenspieler (rechts und links vom Spielleiter) können die Begriffe nicht erkennen! Die Teilnehmergruppe hat die Aufgabe, die Begriffe pantomimisch darzustellen. Die Gegenspieler müssen versuchen die Begriffe zu erraten und rufen mögliche Lösungen dem Spielleiter zu. Wer als erster den Begriff erraten hat, der erhält einen Punkt. Ist ein Begriff erraten, wechselt der Spielleiter zum nächsten Plakat. Am Ende werden die Punkte addiert, der Spieler mit den meisten Punkten hat gewonnen.

Allgemeine Bewegungsförderung Vertrauensübungen / Kennenlernen

„Umgekehrte Bänke“

Ablauf: Alle zur Verfügung stehenden Bänke (min. 4) auf dem Kopf in die Halle legen. AG in vier gleichgroße Gruppen teilen.

Verschiedene Übungen werden ausgeführt, z.B.:

- über die umgekehrte Bank rückwärts balancieren
- mit geschlossenen Augen und rückwärts balancieren (dabei an einer Hand führen)

Variation: Alle TN auf eine Bank, Aufgabe: Sortieren in der alphabetischen Reihenfolge der Anfangsbuchstaben der Vornamen, ohne von der Bank zu steigen!

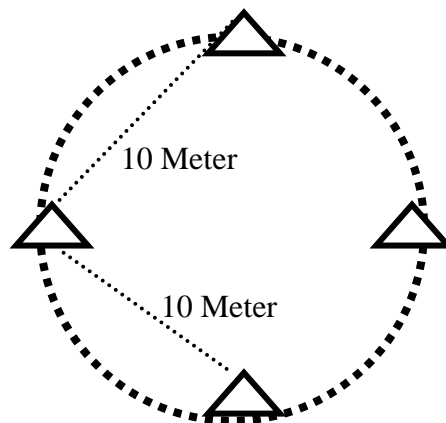
Vielseitigkeitswettbewerb

„Zeitschätzlauf“ (Station 6)

Aufgabe: Auf einer Kreisbahn so lange laufen, bis man glaubt, eine Minute absolviert zu haben. Als Zeichen für das Ende der eigenen Einschätzung bleibt man stehen. Jede/r hat einen Versuch.

Aufbau: 4 Hütchen werden quadratisch im Abstand von 10 Meter voneinander aufgestellt

Aufbau



Punktwertung

2 Sekunden vor bzw. 2 Sekunden nach einer Minute:
3 Punkte

6 Sekunden vor bzw. 6 Sekunden nach einer Minute:
2 Punkte

mehr als 6 Sekunden vor bzw. mehr als 6 Sekunden nach einer Minute:
1 Punkt

Ausklang

Spielformen / Ausdauer „Fußball-Brennball“

- Ablauf:** In zwei Mannschaften wird Brennball nach folgenden Regeln gespielt:
- Einer schießt den Ball nach vorn in die Halle, aber zwei starten gleichzeitig. Sie laufen über mindesten 5 „Male“ (kleine Matten und/oder Reifen).
 - Auf einem Mal dürfen nur 2 Spieler stehen.
 - Die Mannschaft im Raum hat 2 Torhüter (mit Markierungshemd kennzeichnen), d.h. wenn der Ball „fußballgemäß“ (nicht mit der Hand) zugespielt wird und unter Kontrolle ist, dann ist er „verbrannt“.
 - Jeder muss 1x schießen und damit 2x laufen; danach ist Wechsel der Mannschaften.

Entspannungsspiele/ -übungen

Progressive Muskelentspannung

- Ablauf:** Akteure sitzen im Stuhlkreis. Die Füße sind auf dem Boden abgestützt, Ober- und Unterschenkel bilden einen rechten Winkel. Die Oberarme ruhen auf dem Boden; der Kopf fällt leicht nach vorn auf die Brust. Die einzelnen Anspannungsschritte sind so beschrieben, dass sie im Sitzen durchgeführt werden können. Die Zeit der Muskelanspannung beträgt jeweils etwa 5 Sekunden, die Zeit der Entspannung einer Muskelgruppe 15 bis 20 Sekunden. Die Akteure werden nach jedem Anspannungsschritt aufgefordert, die Muskeln locker zu lassen, langsam auszuatmen und auf das Gefühl der Entspannung und evt. Der Wärme zu achten. Falls die Akteure eine An- oder Entspannungseinheit als unangenehm empfinden, kann der jeweilige Schritt ausgelassen werden. Und mit dem nächsten fortgefahren werden. Am Ende der Entspannungsreise soll der Kreislauf wieder angeregt werden, indem sich die Akteure räkeln und strecken. Den Akteuren ist Gelegenheit zu geben, den entspannten Zustand zu genießen.
-

Zusatzbeispiel 1

Allgemeine Bewegungsförderung Kraft- und Gewandtheitsspiele

„Rübenziehen“

Kraft- / Gewandtheitsspiele

- „Rübenziehen“: ca. 10 Kinder liegen in Bauchlage mit den Armen eingehakt im Innensternkreis. Zwei Spieler stehen und versuchen durch ziehen an den Beinen einen Spieler herauszuziehen. Gelingt es, dann werden die Plätze getauscht.

Entspannungsspiele/ -übungen

„Aufgeblasene Puppe“

Ablauf: Ein Akteur legt sich mit dem Rücken auf eine Matte oder Decke. Der andere Partner testet nun, ob der am Boden liegende Akteur auch wirklich „locker“ ist. Dazu nimmt er z.B. ein Bein und probiert dieses behutsam in den verschiedenen Richtungen zu bewegen. Die Grenzen, die durch die Gelenke bestimmt sind, werden einfühlsam beachtet. Die Bewegungen sollen für den Akteur am Boden angenehm und entspannend sein. Optimale Entspannung wird erreicht, wenn der Aktive die Gliedmaßen ständig so stützt und führt, dass der Passive seine Muskeln nicht anspannen muss. Nachdem alle „Extremitäten ausprobiert“ wurden, geht man erneut Arme und Beine durch, versucht verschiedene Stellungen aus. Nun werden aber bestimmte gewählte Positionen mit einem „Fingerschnipser“ „eingefroren“, d.h. die Position wird durch Aufnahme von Körperspannung „gehalten“ (Achtung auf Atmung achten!). So entsteht eine am Boden liegende Figur, vielleicht kann auch der Kopf noch positioniert werden?

Ist diese Figur am Boden fertig gestellt, wird langsam „Luft aus dieser Figur“ gelassen. Dazu berührt der Partner leicht die Nase des am Boden liegenden Mitspielers und lässt hörbar die Luft entweichen.

Zusatzbeispiel 2

Allgemeine Bewegungsförderung

Erlebnis/ Abenteuer

„Der Ausbruch“

Ablauf: Eine hoch gestellte Weichbodenmatte ist das zu überwindende Ausbruchhindernis. 2/3 der Klasse halten die Matte fest. einige stützen die Wand von hinten mit dem Rücken zur Matte ab, die anderen stehen vor der Matte und geben Hilfestellung. Am Boden liegen Gymnastikmatten zur Absicherung vor, neben und hinter der Wand großflächig aus. hinter der Wand dient eine weitere Weichbodenmatte als Landezone, auf die die Ausbrecher immer mit den Füßen voran landen (nie mit dem Kopf voraus oder gar mit Salto über die Matte. Eine Niedersprungsmatte auf der Landezone, falls vorhanden, verringert ein Umknicken im Sprunggelenksbereich).
Nach und nach versuchen die Gruppenmitglieder, mit Anlauf und mit Unterstützung der anderen Klassenmitglieder, die vor der Wand als Ausbrecher stehen, das Hindernis zu überwinden.

Hinweis: Bei der Formulierung der Aufgabe ist darauf zu achten, dass sich die Ausbrecher gegenseitig Hilfe geben und nicht in einen Wettbewerb geraten, so wenig Hilfe wie möglich zu benötigen. Zwischen der Gruppe der Ausbrecher und der Helfer hinter der Wand ist ein permanenter kontrollierter Wechsel zwischen den Ausbruchversuchen zu gestalten. Die Matte sollte quer gestellt werden.

Entspannungsspiele/ -übungen

„Pizzamassage“

Ablauf: Zunächst werden Paare gebildet. Ein Akteur legt sich bäuchlings auf eine Matte oder Decke. Der andere kniet sich neben den Mitspieler und behandelt den Rücken des Partners nach den nach den Anregungen, die sich aus der Geschichte ergeben, die der Spielleiter erzählt und an einem Beispiel demonstriert. Durch die Geschichte werden spielerisch Massagegriffe animiert.

Zusatzbeispiel 3

Allgemeine Bewegungsförderung

Kreativität

„Bewegungsmemory“

Ablauf: In der Spielvorbereitung verlassen zwei Spieler den Raum. Die verbleibenden Teilnehmer finden sich zu Paaren zusammen. Jedes Paar legt für sich eine identische Körperhaltung mit Gestik und Mimik fest. Diese festgelegte Form wird kurz geübt. Nun stellen sich die Paare so in den Kreis, dass die Partner nicht unmittelbar nebeneinander stehen und nehmen eine „neutrale“ Haltung ein! Der Spielleiter holt die Spieler, die den Raum zuvor verlassen hatten in die Mitte des Kreises. Nun hat jeder Spieler die Möglichkeit nacheinander auf zwei Spieler im Kreis zu deuten, die jeweils aus der neutralen Haltung ihre eingeübte Körperhaltung einnehmen. Decken sich die beiden Körperhaltungen, hat der Spieler ein Paar entdeckt und erhält einen Punkt. Die entdeckten Paare setzen sich auf den Boden. Sind die aufgedeckten Körperhaltungen unterschiedlich, gehen die Spieler wieder in ihre neutrale Körperhaltung und der andere Gegenspieler in der Kreismitte hat nun seinen Versuch. Ziel des Spiels für die Akteure in der Kreismitte ist es, sich die „aufgedeckten“ Körperhaltungen zu merken und so die Paare nach und nach zu entdecken. Wer ein Paar entdeckt hat, darf mit einem erneuten Versuch mit dem Spiel fortfahren.

Entspannungsspiele/ -übungen

„Traumtänzer“ (Phantasiereise)

Ablauf: Diese Übung ist entspannend und aktivierend zugleich. Nachfolgende Aufgaben werden besonders intensiv erlebt. Bei der Phantasiereise geht es primär nicht um Wissen, sondern um Erleben, Neugierde und Genuss. Die Akteure sollen sensibilisiert werden für die eigenen Bedürfnisse und zugleich neue kreative Möglichkeiten für sich erkennen, wie sie diese Wünsche beantworten können. Das "In-sich-hineinhören" setzt ein vertrauensvolles Klima in der Gruppe voraus.

Der Spielleiter liest den folgenden Text langsam vor und beobachtet die Akteure aufmerksam. Wenn eine Klammer kommt, heißt das: Lesepause – In dieser Zeit zählt der Spielleiter leise vor sich hin:

Text: Suche mit den Augen einen Punkt an der Decke vor dir. Höre dir die Geräusche im Raum an (bis 20 zählen). Atme tief ein und aus (bis 20 zählen). Versuche jetzt die Augen zu schließen. Träum´ vor dich hin (bis 20 zählen).

Stell dir vor, du liegst an einem wunderschönen Tag im Gras und schaust in den Himmel (bis 10 zählen). Einzelne kleine Wolken ziehen langsam vorbei. Du träumst vor dich hin (bis 15 zählen). Ein Kranichschwarm fliegt gemächlich über dich hinweg. Die geschmeidigen, gleichförmigen Flügelschläge wirken leicht und stark – schaue sie dir an (bis 10 zählen). Fliege doch einfach mit (bis 15 zählen). In großen, kräftigen Bewegungen gleitest du dahin. Du fühlst dich leicht, ganz leicht (bis 15 zählen) und doch spürst du deine Kraft mit jeder Armbewegung (bis 20 zählen). Das Gras unter dir wiegt sich leicht im Wind hin und her, hin und her (bis 15 zählen). Du wirst müde, deine Arme und Beine werden immer schwerer. Aber du bewegst deine Glieder im gleichen Rhythmus fort (bis 20 zählen). Der Schweiß rinnt dir über Gesicht, Brust und Rücken. Dein Atem wird schneller. Das hohe Gras unter dir wiegt sich hin und her (bis 15 zählen). Mit letzter Kraft fliegst du über die Hügelkette. Das Meer liegt vor dir. Es glitzert türkisblau in der Sonne. Du nimmst all deine Kraft zusammen, erreichst das Wasser und lässt dich in das angenehme kühle Nass fallen (bis 15 zählen). Sogleich tauchst du in ein Meer voller funkelnder, blitzender Wassertropfen. Dieses Farbenspiel umhüllt dich wie eine weiche, anschmiegsame Decke (bis 15 zählen). Du lässt dich fallen und wirst getragen von einem Bett aus kleinen prickelnden Tropfen (bis 20 zählen).

Du schwimmst jetzt langsam zum Strand und bleibst einfach noch etwas faul im Sand liegen (bis 20 zählen). Wie fühlen sich jetzt deine Arme und Beine an (bis 10 zählen), dein ganzer Körper? (bis 25 zählen).

Verabschiede dich jetzt langsam vom Strand und vom Meer. Du kannst immer hierher zurückkehren. Komm jetzt mit deinen Gedanken in diesen Raum zurück. Öffne deine Augen, räkle und strecke dich, als wenn du gerade aufgestanden wärst (Bewegungen demonstrieren! Kreislauf aktivieren!)

Hinweise:

- Ruhe, während der Phantasiereise nicht miteinander reden, vertrauensvolle und entspannte Atmosphäre schaffen.
- Nach der Phantasiereise Partnerweise zum „Erfahrungsaustausch“ anregen!