

# Kräftigung - Körperkontakt - Partnerübungen

STUNDENTHEMA/ ZIEL: Kräftigung und Stärkung der Körpermuskulatur im Rahmen von Körperkontaktspielen

ALTER: Grundstufe I & II

DAUER: 1 Schulstunde

ORT: Turnsaal/großer Bewegungsraum

MATERIAL: Turnmatten

## ANMERKUNG/VORBEREITUNG:

„Bei den folgenden Übungen werdet ihr eure Kräfte messen und vor allem eure Muskeln stärken. Aber beachtet die zwei wichtigsten Regeln:

1. Wir tun unserem Partner nicht weh!
2. Wenn mein Partner „Stopp“ ruft, ist die Übung sofort beendet!

Die Einführung des Rituals „Begrüßung des Partners durch Verbeugen“ kommt bei den Kindern sehr gut an und wird durch ein Gong-Signal (oder Pfiff) besonders reizvoll. Jede Übung soll öfters hintereinander mit dem Partner durchgeführt werden.

Vor jeder neuen Übung können und sollen die Partner gewechselt werden.

TIPP: Zeige alle Übungen mit verschiedenen Kindern vor und beteilige dich aktiv an den Übungen!

AUFWÄRMEN: zu Beginn gemeinsames Aufwärmen mit den Xilo-Übungen (siehe anbei Xilo-Übungen).

## ABLAUF / ORGANISATION:

1. Aufwärmen: 10 Minuten
2. Partnerübungen: 20 Minuten
3. Spiele 2 x 8 Minuten
4. Abwärmen/Beruhigung: 4 Minuten (z.B. Zeichen weitergeben, Fantasiegeschichte, Partnermassage mit Tennisball, Musik, etc.)

# XILOS Aufwärm-, Fitness- & Konzentrationsübungen

10 Minuten



## Sterne:

Stell' dir vor, du greifst nach den Sternen. Strecke deinen Körper und greife so hoch wie möglich. Die hohen Sterne holst du dir mit Strecksprüngen.



## Hampelmann:

Du machst einen Hampelmann. Wichtig ist genügend Platz, damit du niemandem weh tust!



## Radfahrer:

Du setzt dich hin und kannst dich mit den Händen abstützen. Auf unserem Weg radeln wir bergauf, bergab und auch Rechts- und Linkskurven.



## Langlaufen:

Es hat geschneit. Wir gehen gemeinsam langlaufen - am Stand.



## Disco:

Wir gehen gemeinsam in die Disco zum Tanzen.



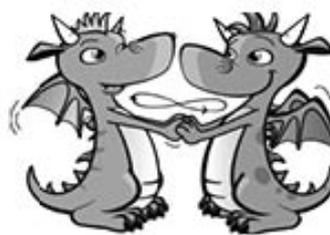
## 8er kreisen:

Stell' dir einen 8er vor. Dieser ist auf der Zeile umgefallen. Genauso zeichnest du ihn nun mit einem Bein vor dir in die Luft.



## Frosch:

Du stehst auf einem Bein und streckst beide Arme und das andere Bein 3 Mal hintereinander von dir ohne umzufallen. Danach Fußwechsel!



## Teamwork:

Du fasst deinen Partner bei den Händen und ihr kreist gemeinsam einen 8er in die Luft.



## Elefant:

Beide Hände klopfen auf die Oberschenkel, dann fasst eine Hand die Nase, die andere außen herum zum gegenüberliegenden Ohr - im Wechsel.



## Drache:

Du streckst deine Arme durch und atmest tief ein. Beim Ausatmen gehst du in die Hocke.

# Partnerübungen

20 Minuten

## ANMERKUNG:

Bei Kräftigungsübungen mit dem Partner macht es Sinn, Regeln einzuführen:

1. Regel: Wir dürfen unseren Partner nicht verletzen.
2. Regel: Bei "Stopp" wird der „Kampf“ sofort unterbrochen.

## ACHTUNG:

Verletzungsgefahr! Wir müssen unsere Kräfte dosiert einsetzen, ohne den Partner zu verletzen.

### „ARMDRÜCKEN“

Zwei Kinder liegen sich in Bauchlage gegenüber, haben den Ellenbogen des rechten (linken) Armes auf dem Boden aufgesetzt, den Arm rechtwinklig gebeugt und sich an den Händen gefasst. Ohne den Ellenbogen vom Boden zu heben, soll nun die Hand der Partnerin/ des Partners zu Boden gedrückt werden.

**ACHTUNG:** Es soll darauf geachtet werden, dass die Kinder beim Armdrücken Daumen an Daumen greifen!



### „AUF EINEM BEIN“

Die Kinder versuchen sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen. Auf einem Bein wird gestartet. Berührt das andere Bein den Boden, sammelt der Gegner Pluspunkte. Bei fünf Punkten ist das Spiel gewonnen.

## ANMERKUNG:

Partnerwechsel nicht vergessen. Ist auch eine gutes Kennenlern-Spiel.

## ACHTUNG:

Mit Vorsicht den Gegner aus dem Gleichgewicht bringen.



# Partnerübungen

20 Minuten

## ANMERKUNG:

Bei Kräftigungsübungen mit dem Partner macht es Sinn, Regeln einzuführen:

1. Regel: Wir dürfen unseren Partner nicht verletzen.
2. Regel: Bei "Stopp" wird der „Kampf“ sofort unterbrochen.

## ACHTUNG:

Verletzungsgefahr! Wir müssen unsere Kräfte dosiert einsetzen, ohne den Partner zu verletzen.

### „BEINDRÜCKEN“

Zwei Schüler sitzen sich mit angewinkelten Beinen gegenüber. Ein Schüler hat seine Beine innen und drückt nach außen, der andere außen und drückt nach innen. Positionswechsel, um die gesamte Beinmuskulatur zu trainieren.

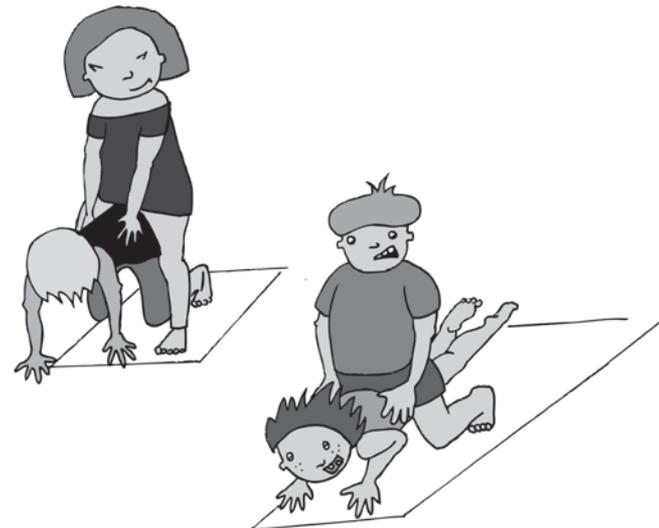


### „BLEIB´ UNTEN“

Ein Kind legt sich auf den Bauch und versucht, auf alle Viere zu kommen. Schafft es der Partner, dies zu verhindern?

#### VARIATION:

1. Am Rücken liegend.
2. Seitlich liegend.



# Partnerübungen

20 Minuten

## ANMERKUNG:

Bei Kräftigungsübungen mit dem Partner macht es Sinn, Regeln einzuführen:

1. Regel: Wir dürfen unseren Partner nicht verletzen.
2. Regel: Bei "Stopp" wird der „Kampf“ sofort unterbrochen.

## ACHTUNG:

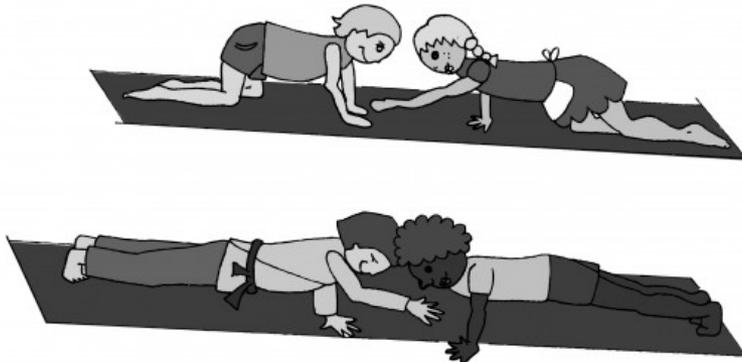
Verletzungsgefahr! Wir müssen unsere Kräfte dosiert einsetzen, ohne den Partner zu verletzen.

## „HÄNDE PATSCHEN“

Die Kinder versuchen in Liegestützposition ihrem gegenüberliegenden Partner auf die Hände zu klopfen (mit der flachen Hand!). In der Grundstufe 1 ist die Übung auch im Kniestand möglich (die meisten Kinder in diesem Alter können sich nicht sehr lang in Liegestützposition halten!).

### VARIATION:

1. Gegenüber im Schneidersitz.



## „RÜCKENSCHIEBEN“

Die Kinder setzen sich Rücken an Rücken auf die Matte. Wer schafft es, den Partner mit den Füßen von der Matte zu drücken?

### VARIATION:

Als Kooperationsübung: Das Paar versucht ohne Zuhilfenahme der Hände aufzustehen.



# Spiele

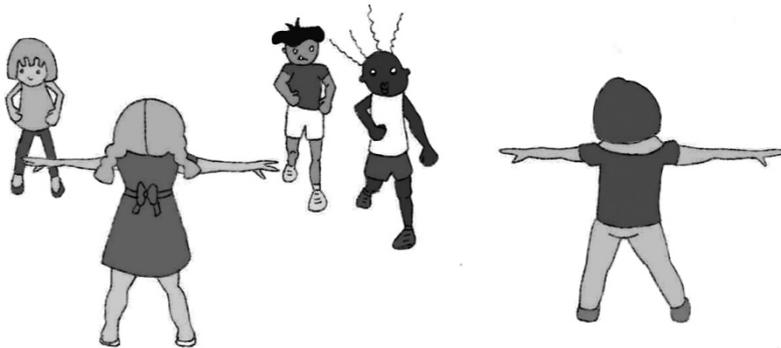
2 x 8 Minuten

## „BRÜCKENWÄCHTER“

Bei diesem Fangspiel stellen sich alle Kinder an eine Turnsaalseite. Dort berühren sie mit einer Hand die Wand. In der Mitte steht der Brückenwächter. Dieser darf sich ausschließlich auf der Mittellinie bewegen. Auf Kommando dürfen alle Kinder versuchen, den Turnsaal zu durchqueren und die Seite zu wechseln, ohne vom Brückenwächter berührt/gefangen zu werden. Gefangene werden ebenfalls zu Brückenwächter und dürfen sich ausschließlich auf der Mittellinie bewegen. Das Spiel endet, wenn es kein Kind mehr schafft, den Turnsaal zu durchqueren, ohne gefangen zu werden.

### VARIATION:

Gefangene können sich auch einige Meter vor und hinter dem Brückenwächter verteilen. Sie müssen bei dieser Variation jedoch am Platz stehen bleiben und keine Schritte machen. Sie dürfen nur ihre Hände ausstrecken und am Platz versuchen, so viele wie möglich zu fangen/berühren.



## „MATTENBALL“

Bei diesem Fangspiel muss jeder der abgeschlagen wurde als „Verletzter“ am Rücken liegenbleiben. Befreit kann dieser durch 4 (oder mindestens 2 starke) Sanitäter werden, die den Verletzten auf eine Turnmatte tragen müssen. Die im „Einsatz“ stehenden Sanitäter dürfen nicht abgeschlagen werden. Die Verletzten Kinder sollen auf der Matte langsam bis 10 zählen, bevor sie wieder ins Spielfeld kommen! Jedes Kind kann helfen und zum Sanitäter werden.

### ACHTUNG:

Bei Jüngeren sollte das Spiel vor allem mit 4 Sanitätern gespielt werden, damit niemand fallen gelassen werden kann. Die Sanitäter sollen vorsichtig und langsam die Verletzten ins "Krankenhaus" bringen.

### VARIATION:

Bei 20 Kindern können auch 4 fixe Sanitäter gewählt werden.

