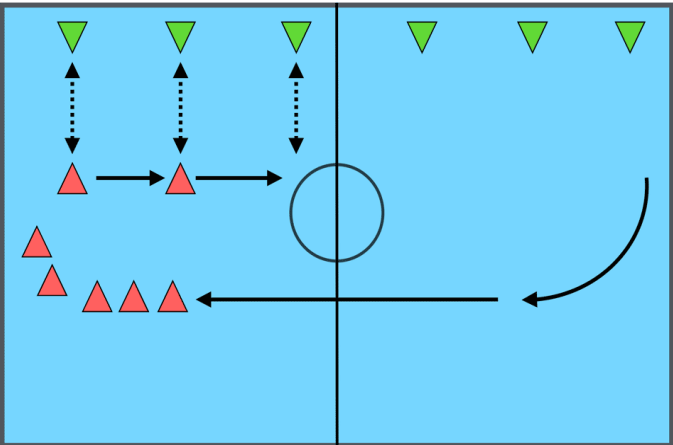


# Aufwärmen (2) Laufkoordination und Krafttraining mit Medizinball

U8-16

Alternativ auch für höhere Altersstufen (Größe und Gewicht anpassen)

<b>Trainingsziel/-wirkung</b>	Verbesserung der Sprung- und Laufkoordination, allgemeines Krafttraining			
<b>Trainingsmethode</b>	Intervallmethode, Wiederholungsmethode			
<b>Belastungsparameter</b>	Intensität	mittel	Umfang	
	Dauer	20 Min.	Pause	lohnend
<b>Gesamtdauer</b>	45-60 Min.			
<b>Trainingshinweise</b>	Die Motivation der Kinder bestimmt die Intensität, die einzelnen Übungen werden so oft durchgeführt, solange die Motivation der Kinder gegeben ist. Je attraktiver, motivierender die Übungen, desto intensiver trainieren die Schüler			
<b>Hilfsmittel</b>	Medizinbälle			
<b>1. Laufkoordination mit dem Medizinball</b>	<p><b>1. Förderband:</b></p> <p>Gruppe 1 (rot) steht in einer Reihe, jeder mit einem Medizinball, Gruppe 2 (blau) steht hintereinander. Der erste Schüler (blau) erhält einen Pass vom ersten roten Schüler, blau passt zurück und bekommt den nächsten Pass vom zweiten roten Schüler.</p>			
				

## Aufwärmen (2) Laufkoordination und Krafttraining mit Medizinball

U8-16

Alternativ auch für höhere Altersstufen (Größe und Gewicht anpassen)

### 2. Lauf- und Sprungkoordination, Abstände variieren

8-12 Medizinbälle im Abstand von 2m

Aufgaben:

- Beliebig überlaufen
- Nur mit rechtem Bein, nur mit linkem Bein überlaufen
- Im Wechsel, li und re Bein überlaufen
- Mit kleinen Zwischenschritten (4 Kontakte)
- Mit großen Schritten (2 Kontakte)
- Hopslerlauf über Hindernisse (Rechtes Bein springt und landet, Schritt, li Bein springt und landet


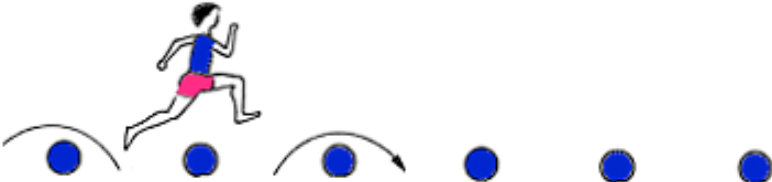
links)

- Mit Armeinsatz
- Mit Doppelarm vw, rw kreisen
- Nur mit re Bein über Hindernis hopsen
- Nur mit li Bein über Hindernis hopsen
- Wechsel mit re und li Bein über Hindernis hopsen
- Bälle mit re Bein außen vorbei, mit li Knieheben über den Ball und umgekehrt (kleine schnelle Schritte)
- Bälle im Sprunglauf überlaufen, ohne Zwischenschritt
- Schlusssprung im Zwischenraum
- Schlusssprung mit ganzer Drehung im Zwischenraum, etc.
- Immer mit re Bein den Ball oben berühren

## Aufwärmen (2) Laufkoordination und Krafttraining mit Medizinball

U8-16

Alternativ auch für höhere Altersstufen (Größe und Gewicht anpassen)

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Immer mit li Bein</li> <li>• Im Wechsel mit re und li Bein</li> <li>• Den ersten Ball überspringen, auf den zweiten Ball sitzen, etc.</li> <li>• Mit zwei Beinen auf Ball aufspringen auf re Bein abspringen, mit zwei</li> </ul>  <p>Beinen auf nächsten Ball aufspringen, auf li Bein abspringen, etc.</p>
<p>2. Krafttraining mit dem Medizinball</p>	<p><b>Bauchmuskulatur:</b> Medizinball im Wechsel li-re seitlich am Boden antippen, Füße sind in der Luft</p> <p><b>Rückenmuskulatur:</b> Bauchlage, Ball vor dem Kopf hin- und her rollen, Ellbogen berühren nicht den Boden</p> <p><b>Stabilisation Vorderseite:</b> Ellbogenstütz auf Medizinball<sup>[SEP]</sup>Beine: Po: Rückenlage, Fersen auf Ball, Hüfte heben - gestreckter Körper</p> <p><b>Arme:</b> Liegestützhalten auf Medizinball, evtl. mit leichtem Beugen und Strecken</p> <p><b>Beine:</b> Seitliche Oxfordsteps<sup>[SEP]</sup>Rücken: Bauchlage (Hüfte) auf Ball, Beine anheben Beine: Kniebeugen, Arme vorhalten, Po berührt den Ball</p>