

Aufwärmen (1) Spiel: Affenfangsdi (nicht auf den Boden kommen)

U8-U14

Alternativ auch für höhere Altersstufen (Größe und Gewicht anpassen)

Trainingsziel/-wirkung	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aufwärmen und gleichzeitiges Verbessern der koordinativen Fähigkeiten: Umstellungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Geschicklichkeit, Gewandtheit 2. Aufwärmen und gleichzeitiges Verbessern der Schnelligkeitsausdauer: optimale kindgerechte Intervallbelastung, Spaß im Training 			
Trainingsmethode	Spielmethode, intensive Intervallmethode, Spiel: Affenfangsdi			
Belastungsparameter	Intensität	Bestimmen die Kinder selbst	Umfang	Bestimmen die Kinder selbst
	Dauer	Bestimmen die Kinder selbst	Pause	Bestimmen die Kinder selbst
Gesamtdauer	20-60 Min			
Trainingshinweise	<p>Die Kinder trainieren sich selbst optimal, wenn ihnen ein altersgerechtes Umfeld (Inhalte, Geräte, Aufgabenstellung, ...) aufbereitet wird.</p> <p>Sie spielen der Aufgabe, nicht auf den Boden zu kommen, sondern auf beliebig angeordneten Geräten (Matten, Ringen, Schwingseilen, Sprungbrettern, Minitramps, etc.) zu laufen, zu schwingen, zu hangeln und zu hüpfen.</p> <p>Diese Trainingsform deckt 80% des Trainings der gesamten koordinativen Fähigkeiten ab.</p>			
Hilfsmittel	<p>Eine Auswahl beliebiger Geräte so aufstellen, dass kreuz und quer Wege gefunden werden können, ohne den Boden zu berühren.</p> <p>Beispiele:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Taue (von Langbank zu Langbank schwingen) - Ringe (Schwingen von Erhöhung z.B. von Kastenteile auf Weichbodenmatte) - Minitramps, Matten, Balken, Sprossenwände, Ringe, Taue, Böcke, Kästen... - Eine simple Spielvariante ist, wenn Matten so durcheinander gelegt werden, dass die Spieler noch von Matte zu Matte springen können. 			
Spielbeschreibung	<p>Je nach Gruppenstärke gibt es 1-3 Fänger. Die Fänger versuchen so schnell wie möglich die Läufer abzuschlagen. Die abgeschlagenen Mitspieler stellen sich der Reihe nach an der Wand auf. Berührt ein Fänger den Boden, dürfen die ersten 5 Kinder der Wand-Reihe wieder auf das Spielfeld. Berührt ein „Affe“ den Boden stellt er sich ebenfalls an die Wand.</p> <p>Gemessen wird die Zeit, in der das Fänger-Team alle Affen gefangen hat. Ab 2 Minuten zählt die Anzahl der Affen, die noch auf dem Feld sind.</p>			