



Kontaktlose Spiele zur Förderung der Kondition

Spiele für Herz und Kopf

Vorbemerkungen/Ziele

Die Förderung der Kondition bzw. der konditionellen Fähigkeiten steht im Zusammenhang mit einer ganzheitlichen Gesundheitsförderung und damit verbunden mit der Stärkung des Immunsystems. Die Ausdauerförderung hat die größte Bedeutung im Rahmen der Spiele zur Förderung der Kondition, aber zusätzlich spielen die Faktoren der motorischen Grundeigenschaften – Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Beweglichkeit – auch eine bedeutende Rolle in der Bewegungsvielfalt.

Bei der Durchführung des Stundenbeispiels als Gruppenangebot sind die aktuellen Vorgaben der Coronaschutzverordnungen (CoronaSchVo) zu beachten!

Den aktuellen Stand für Sportvereine in NRW findet man unter:

www.lsb.nrw/medien/news/artikel/wiederaufnahme-des-sportbetriebs

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

● Begrüßung

- ☉ Die Teilnehmer*innen (TN) stehen in einem Halbkreis.

Die Übungsleitung (ÜL) gibt das Stundenthema bekannt. Sie bespricht mit den TN die Sicherheits- und aktuellen Hygieneaspekte und bittet die TN Schmuck und Uhren abzulegen.

● Aufwärmquadrat

- ☉ Auf dem Boden wird ein großes Quadrat, in der Größe eines Volleyballfeldes (9 m x 9 m), mit Pylonen festgelegt. Die TN bewegen sich in und um dieses festgelegte Feld.

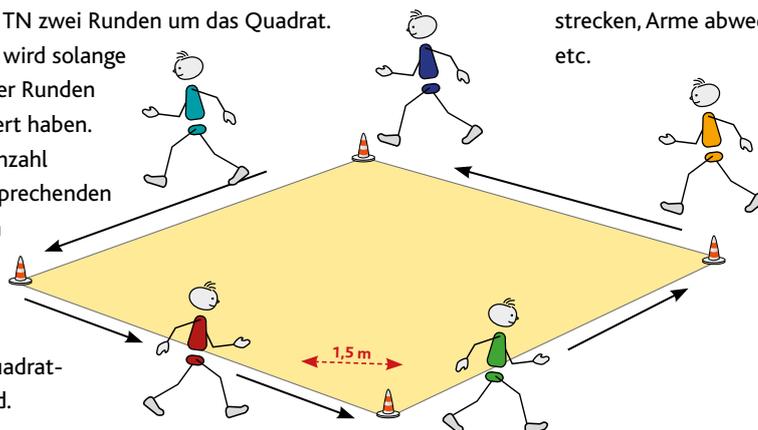
Die TN stehen im Abstand von 1,5 m zueinander verteilt und führen im Gehen am Platz eine Armbewegung durch. Anschließend gehen alle TN eine Runde im Abstand von 1,5 m zueinander um das Quadrat.

Danach führen die TN wieder im Gehen am Platz eine andere Armbewegung durch.

Anschließend gehen alle TN zwei Runden um das Quadrat.

Dieser Aufgabenwechsel wird solange wiederholt, bis die TN vier Runden um das Quadrat absolviert haben.

Anschließend wird die Anzahl der Runden mit der entsprechenden Armübung im Gehen am Platz in umgekehrte Reihenfolge durchgeführt, bis die TN wieder bei der ersten Quadrat-Runde angekommen sind.



● = Inhalt, ☉ = Organisation, ◎ = Absicht, ♣ = Hinweis

Rahmenbedingungen

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer*innen (TN):

20 Personen ab 16 Jahren

Material:

5 Pylone/Markierungshütchen,
Karten mit je einem alphabetischen Buchstaben
A-Z – Vokale (A, E, I, O, U) in dreifacher Anzahl,
10 Seilchen, 10 Bälle

Ort:

Draußen auf einer Wiese oder einem Außenplatz

Absichten und Hinweise

- ◎ Begrüßung der TN und Eröffnung der Stunde, Einstieg in das Stundenthema

- ◎ Lockerung der Gruppenatmosphäre, körperliche Erwärmung, Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit

- ♣ Die Armbewegungen 45 bis 60 Sekunden durchführen

♣ Armbewegungen:

Arme vor und zurück schwingen, Schultern nach hinten kreisen, Arme im Wechsel nach oben strecken, Arme abwechselnd zur Seite öffnen etc.

Fitness
08.2020

www.lsb.nrw



Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

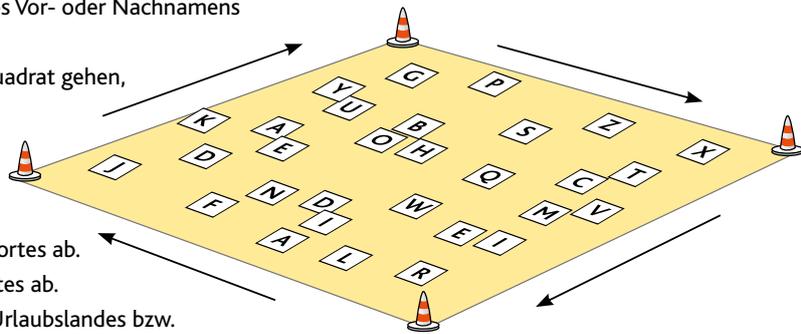
● ABC-Walking im Quadrat

- Die Buchstabenkarten werden auf dem Boden innerhalb des Quadrates verteilt.

1. Die TN gehen zum Anfangsbuchstaben ihres Vor- oder Nachnamens.
2. Anschließend gehen, walken oder laufen alle TN eine Runde im Abstand von 1,5 m zueinander um das Quadrat.
3. Die TN gehen die einzelnen Buchstaben ihres Vor- oder Nachnamens ab.
4. Anschließend wieder eine Runde um das Quadrat gehen, walken oder laufen.

Nach diesem Muster werden weitere Buchstaben abgegangen:

- Die TN gehen die Buchstaben ihres Geburtsortes ab.
- Die TN gehen die Buchstaben ihres Wohnortes ab.
- Die TN gehen die Buchstaben ihres letztes Urlaubslandes bzw. -ortes ab.



Absichten und Hinweise

- ⊙ Förderung der Ausdauerfähigkeit, Gehirntaining, Förderung der individuellen Selbsteinschätzung in Bezug auf die Fortbewegungsgeschwindigkeit

- ✔ Beim Gehen, Walken oder Laufen im und um das Quadrat den Abstand von 1,5 m beachten!

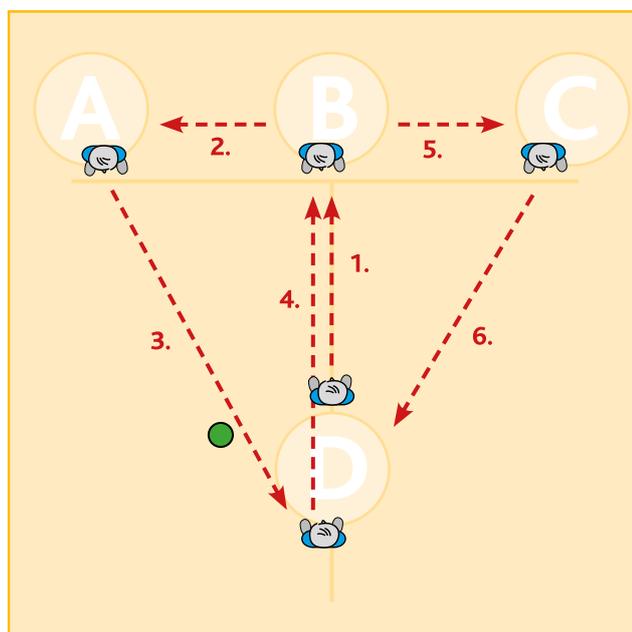
● „Folge deinem geworfenen Ball“

- 5 TN stellen sich in T-Form auf.
- 3 TN stehen auf der Querlinie auf den Positionen A, B und C;
- 2 TN stehen auf der Längslinie an der Position D hintereinander.

Aufgabe für die fünf TN ist es, folgende Wurf- und Laufmusterabfolge, nach dem Motto „Folge deinem geworfenen Ball!“, zu verinnerlichen.

1. Der bzw. die erste TN auf Position D wirft den Ball zum bzw. zur TN auf Position B, folgt dem Ball und übernimmt die neue Position. Zwischenzeitlich rutscht der bzw. die zweite TN auf Position D nach vorne auf.
2. Der bzw. die TN auf Position B wirft den Ball zur Position A, folgt dem Ball und übernimmt die neue Position.
3. Der bzw. die TN auf Position A wirft den Ball zum bzw. zur zweiten TN auf Position D, folgt dem Ball und übernimmt die neue Position.
4. Der bzw. die TN auf Position D wirft den Ball zur Position B, folgt dem Ball und übernimmt die neue Position.
5. Der bzw. die TN auf Position B wirft den Ball zu Position C, folgt dem Ball und übernimmt die neue Position.
6. Der bzw. die TN auf Position C wirft den Ball zu Position D, folgt dem Ball und übernimmt die neue Position.

Diese Wurf- und Laufmusterabfolge wird so oft durchgeführt, bis alle fünf TN wieder auf ihrer Ausgangsposition stehen.



- ⊙ Förderung der Ausdauerfähigkeit, Förderung der kontaktlosen Sozialfähigkeit

✔ Variationen:

- Verschieden Geschwindigkeiten:
 1. Durchgang: Gehen
 2. Durchgang: Walken
 3. Durchgang: Laufen
- Die wartenden TN führen Beinbewegungen zum Gehen am Platz durch: Knie anheben, Anfersen, Bein seitlich anheben etc.
- Der Ball kann alternativ dosiert mit dem Fuß gespielt werden.



Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 MINUTEN)

● Individuelle Belastungsdosierung rund um das Quadrat

- ☉ Die TN bewegen sich mit einem Abstand von 1,5 m zueinander um das Quadrat herum.

Die TN gehen, walken oder laufen bei selbst gewähltem gleichmäßigem Tempo rund um das Quadrat.

- 1 x 1 Minute Belastung – 30 Sekunden Pause
- 1 x 2 Minuten Belastung – 30 Sekunden Pause
- 1 x 3 Minuten Belastung – 30 Sekunden Pause

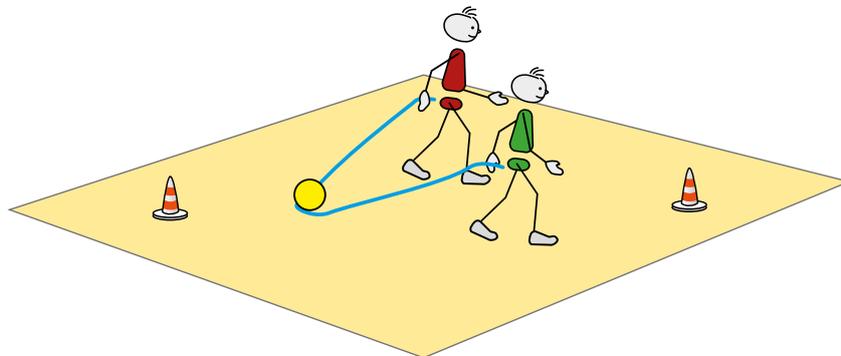
BORG-Skala (RPE)	
	sehr, sehr leicht = 6-7-8
	sehr leicht = 9-10
	ziemlich leicht = 11-12
	etwas schwer = 13-14
	schwer = 15-16
	sehr schwer = 17-18
	sehr, sehr schwer = 19-20

AUSKLANG (10–15 Minuten)

● Balltransport

- ☉ Die TN bilden Paare. Jedes Paar erhält ein Seilchen und einen Ball.

Zu zweit versuchen die TN, mit dem Seilchen den Ball über eine festgelegte Strecke – von Pylone zu Pylone – zu ziehen.



● Reflexion und Verabschiedung

- ☉ Alle TN und die ÜL stehen im Innenstirnkreis.

Die ÜL fragt die TN nach ihrem Befinden während und nach dem Konditionstraining: „Wie war es?“

Abschließend verabschieden sich alle TN durch ein Winken zueinander.

Absichten und Hinweise

- ☉ Förderung der Ausdauerfähigkeit, Förderung der individuellen Selbsteinschätzung in Bezug auf die Fortbewegungsgeschwindigkeit

- ☛ Der Anstrengungsgrad sollte nach der BORG-Skala für die TN bei „etwas anstrengend“ bzw. „etwas schwer“ liegen.

- ☉ Förderung der Geschicklichkeit, Förderung der Entspannungsfähigkeit

- ☉ Förderung der Selbstreflexion und Verabschiedung der TN