



KRAFTZIRKEL IN DER GRUNDSCHULE



Übersicht

- **Vorwort**
 - Übersichtstabelle
- **Übungen des Kraftzirkels**
 - Stützwettkampf
 - Armzug bankaufwärts
 - Rotation mit dem Medizinball
 - Gewichtheben mit dem Medizinball
 - Bauchtraining an der Sprossenwand
 - Rückentraining mit Ball
 - "Hundehütte"
 - Bauchtraining mit Hütchen
- **Videos**
 - Stützwettkampf- Klasse 4 (1)
 - Armzug bankaufwärts- Klasse 4 (2)
 - Rotation mit dem Medizinball- Klasse 1 (3)
 - Gewichtheben mit dem Medizinball- Klasse 4 (4)
 - Bauchtraining an der Sprossenwand Klasse 1 (5)
 - Rückentraining mit Ball- Klasse 4 (6)
 - "Hundehütte"- Klasse 1 und 4 (7-8)
 - Bauchtraining mit Hütchen- Klasse 1 (9)
 - Abschlussstützen- Klasse 4 (10)
 - Verabschiedungsstütz (11)
- **Quellenverzeichnis**

Vorwort

Krafttraining im Kindesalter ist aufgrund der Prävention und der Leistungssteigerung empfehlenswert. Vor allem koordinative Adaptationen wurden in Studien beobachtet.¹ Der Beitrag zeigt Beispiele für mögliche Stationen im Sportunterricht der 1. und 4. Klasse.

In der Grundschule Metternich/Oberdorf trainieren die Kinder der 1. und 4. Klasse in einem Zirkeltraining an 7 Stationen. Sie üben zu zweit immer gemeinsam, abwechselnd mit dem Partner 1-2 Minuten an jeder Station.

Der Unterschied zwischen dem Krafttraining im 1. und im 4. Schuljahr liegt vor allem darin, dass die Bewegungsvorgaben für das erste Schuljahr kaum technische Vorgaben beinhalten, sondern sich aus der Bewegungsanweisungen selbst ergeben. Im 4. Schuljahr sind von den Kindern mehr technische Bewegungsvorgaben zu berücksichtigen.

Auf Querseiten werden die Übungen vorgestellt. AP steht für Ausgangsposition.

Um die Gemeinschaft der Klassen 1 und 4 zu stärken, beginnt und endet der Sportunterricht mit einem gemeinsamen Aufwärmen sowie einem Abschlussstützeln.

Aufwärmen












Abschlussstützeln und -stütz







¹ Journal of the American Academy Orthopaedic Surgeons, 2001, Bd 9 (1) S. 29-36




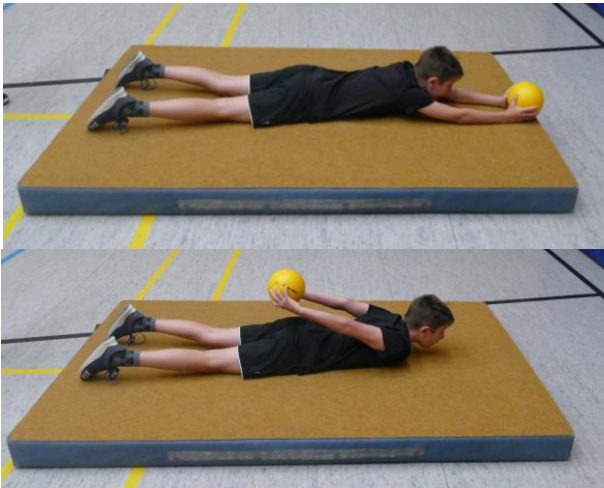

Übersichtstabelle








Nr.	Übung	Klasse 1/Stationen	Klasse 4/Stationen
1	Stützwettkampf	x	x Differenzierung  1
2	Armzug bankaufwärts	x	x Differenzierung  2
3	Rotation mit dem Medizinball	 3 x	
4	Gewichtheben mit dem Medizinball		 4 x
5	Bauchtraining an der Sprossenwand	 5 x	x Differenzierung
6	Rückentraining mit Ball	x	x Differenzierung  6
7	"Hundehütte"	 7 x	x Differenzierung  8
8	Bauchtraining mit Hütchen	 9 x	x Differenzierung

Übungen des Kraftzirkels

Übung 1-2	Bewegungsablauf	Differenzierung 4. Schuljahr
<p>Klasse 1 Stützwettkampf</p> <p>AP</p> <ul style="list-style-type: none"> In Liegestützstellung an der Reifenreihe <p>Übung</p> <ul style="list-style-type: none"> Säckchen einzeln immer in den nächsten Reifen legen <p>6 x Reifen und 5-7 Wurfsäckchen</p>		<ul style="list-style-type: none"> Über Reifen und Säckchenanzahl 
<p>Klasse 1 Armzug bankaufwärts</p> <p>AP</p> <ul style="list-style-type: none"> In Bauchlage mit den Armen die Bank hochziehen. <p>Übung</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 x abklatschen und wechseln. <p>1 Langbank und 1-2 kleine Kästen</p>		<ul style="list-style-type: none"> Über den Steigungswinkel 

Übung 3-4	Bewegungsablauf	Differenzierung
<p>Klasse 1 Rotation mit dem Medizinball</p> <p>AP</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rotation des Oberkörpers beim Übergeben des Medizinballes. Füße stehen fest am Boden. <p>Übung</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 x wiederholen. ▶  3 <p>1 Medizinball</p>		<p>keine</p>
<p>Klasse 4 Gewichtheben mit dem Medizinball</p> <p>AP</p> <ul style="list-style-type: none"> • Squat und Medizinball Überkopfheben als fließender Bewegungsablauf. <p>Übung</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 x wiederholen. ▶  4 <p>1 Medizinball</p>		<p>keine</p>

Übung 5-6	Bewegungsablauf	Differenzierung 4. Schuljahr
<p>Klasse 1 Bauchtraining an der Sprossenwand</p> <p>AP</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hang rücklings an der Sprossenwand <p>Übung</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 x Knie nach oben ziehen. ▶  5 <p>Sprossenwand und 1 Matte</p>		<ul style="list-style-type: none"> • über die Anzahl der Wiederholungen • mit geschlossenen Beinen bis auf Bauchnabelhöhe 
<p>Klasse 1 Rückentraining mit Ball</p> <p>AP</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gerade auf dem Bauch liegen und Arme gestreckt nach vorne mit Ball in der Hand. <p>Übung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ball 10 x um den Oberkörper herumgeben <p>1 Matte, 1 Ball</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Einen Ball wird mit gestreckten Armen vor dem Kopf und hinter dem Rücken zehn Mal übergeben. In Bauchlage, Nase zeigt zum Boden und die Arme sind lang. <p>▶  6</p>

Übung 7-8	Bewegungsablauf	Differenzierung 4. Schuljahr
<p>Klasse 1 "Hundehütte"</p> <p>AP</p> <ul style="list-style-type: none"> Hände auf den einen Kasten, Füße auf den anderen Kasten stellen und den Popo nach oben strecken. <p>Übung</p> <ul style="list-style-type: none"> Der Partner krabbelt 3 x drunter durch. ▶  7 <p>2 kleine Kästen</p>		<ul style="list-style-type: none"> Bankstützstellung  <ul style="list-style-type: none"> Der Partner krabbelt 7 x drunter durch. ▶  8
<p>Klasse 1 Bauchtraining mit Hütchen</p> <p>AP</p> <ul style="list-style-type: none"> Hütchen werden vom Partner in die Hand gegeben und mit beiden Händen gleichzeitig auf dem Kasten abgelegt. <p>Übung</p> <ul style="list-style-type: none"> 5-7 x wiederholen. ▶  9 <p>1 Matte und 1 Kasten und 5-7 Hütchen</p>	 	<ul style="list-style-type: none"> Über die Anzahl der Wiederholungen

Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Bilder	Inga Alexandra Schönherr, Schülerinnen und Schüler der Grundschule Metternich Oberdorf

Video

Nummer	Urheber
1-11	Inga Alexandra Schönherr , Schülerinnen und Schüler der Grundschule Metternich Oberdorf

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Schönherr, Inga Alexandra / Lehramtsstudentin	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz
Brita Biskupek		Rektorin und Sportlehrerin der Grundschule Metternich Oberdorf