

Konditionstraining und Brainfitness Kids



Aufwärmen: Tunnel - Fangis

Wer von einem Fänger berührt wird, muss sich als Tunnel hinstellen. Wenn jemand unten durchkriecht, ist er erlöst... (versch. Stützformen: „Bauch oder Rücken zur Decke“).

Var: verschiedene Fangisformen.

ART NR 2084



Bingo

In allen 4 Ecken der Halle steht ein Team. Auf ein Signal rennen alle 1 Runde und laufen dann in die Mitte, drehen eine Zahl um und platzieren sie auf Ihrer Bingo Karte. Welches Team hat zuerst z.B. 2 Reihen horizontal voll? > Bingo!

Var: mit Bällen dribbeln, Softtennisschläger –Balltransport, Hindernisse auf der Bahn etc.



Aufwärmen mit Flowtonics: Formel 1

Wer kann mit den Händen den Flowtonic schieben am schnellsten eine ganze Hallenrunde rennen, ohne umzufallen?

ART NR 4188



Aufwärmen mit Flowtonics

2TN ziehen eine Kollegin, die in Abfahrtsposition auf dem Flowtonic steht.

ART NR 4188



Aufwärmen mit Flashcups

Alle TN laufen durch die Halle, auf ein Signal schnell die Becher zu einem Turm stapeln (re Hand/li Hand), dann Slalom um die Becher...

ART NR 9400 / 9410



Aufwärmen mit Flashcups

Wenn das Signal ertönt, zum nächsten TN sprinten und mit ihm um die Wette die Becher stapeln. Wer ist vorher fertig. Bem: Jedes Mal den Partner wechseln!

ART NR 9400 / 9410



Herzkreislauftraining, Aufmerksamkeit

Laufen gegen Widerstand und Bilder memorisieren, Partner fragt ab.

ART NR 3320 / 3370



Werfen-Fangen, Koordination

T-Bow / Rola Bola > sich Bälle werfen und Kopfrechnen.

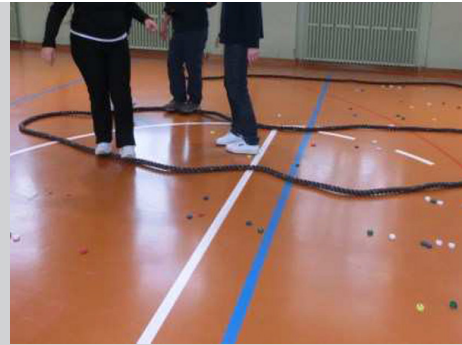
ART NR 4700 / 15000000



Herzkreislauftraining, Koordination

Rope Skipping und Wörter in einer Fremdsprache repetieren (z.B. Wochentage / Monate).

ART NR 4707 / 9120 / 9124



Koordinative Fähigkeiten

Auf dem Seil gehen und Buchstaben suchen, für vorgegebenes Wort (Petdeckel).

ART NR 4708



Bein- Armkraft

Training mit Gummibändern, gleichzeitig Sachkunde Fragen beantworten.

ART NR 8052 / 3215



Koordinative Fähigkeiten

Parcours sehend: 1 TN gibt Kommando:
Mit 1 Hand violett berühren, mit dem linken Fuss orange, mit rechter Hand blau, rechtem Fuss...
Var: Parcours sehend, nachher blind.

ART NR 4215



Kraftübungen für den Bauch

Füsse vom Boden abheben, sich den Ball zu rollen, eine originelle Geschichte erfinden. Var: Sich den Ball mit den Füßen geben.

ART NR 5382



Koordinative Fähigkeiten

Ball jonglieren und gleichzeitig Reihen repetieren, im Gleichgewicht auf der Bank.

ART NR 2012 / 80.14 / 2028



Sprungübung, koordinative Fähigkeiten

Zu zweit: 1 TN hüpfert vor, der andere auf die gleiche Art hüpfert, anschliessend auf einem Blatt ein Tier mit A notieren, Zweiter mit B, wieder 1TN mit C etc. Falls jemand nichts weiss, muss er zurückrennen und sein Partner probiert zu helfen.

ART NR 9166 / 9168



Kraftübung Rücken, werfen-fangen

2 TN liegen auf dem Bauch gegenüber. Div. Bälle/ Mobilos werfen und fangen und zugleich Mathe Reihen üben. Bsp: 6,12, 18, 24 etc.

ART NR 82.11 / 5366 / 25472



Kraft, koordinative Fähigkeiten

Auf Bank springen, Ball halten und Quiz-Frage beantworten.

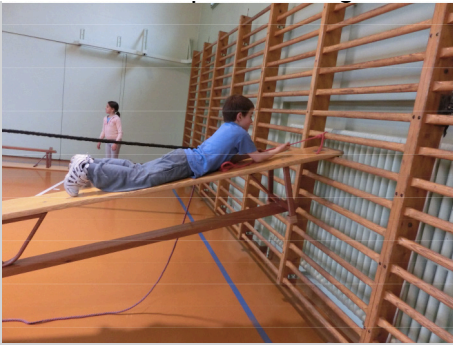
ART NR 5382



Werfen Fangen im Gleichgewicht

1 TN steht auf dem Gyroboard, der andere auf einem Kreisel oder Mobilo. Sich Bälle zu werfen und Stadt, Land, Fluss spielen.

ART NR 4193 / 2025 / 5366



Armkraft, Rumpfkraftübungen

Frage lesen, sich in Bauchlage auf Bank hochziehen, dann Frage beantworten.



Koordinative Fähigkeiten

Übers Seil balancieren, Ball auf der Handoberseite im Gleichgewicht halten.

ART NR 2092



Rumpftraining, Koordination

Zu zweit: Stützstellung „Vorstellung „Brett“, Flashcups Turm aufbauen, immer li Hand / re Hand, dann in Stützstellung Halbkreis gehen und Turm des Kollegen abbauen.

ART NR 9400 / 9410



Stützkraft, Koordination: Flussüberquerung

Mit 4 Mobilos von A nach B kommen ohne mit einer Hand oder 1 Fuss den Boden zu berühren.

ART NR 5366



Oberkörper- und Bein kraft

In Abfahrtsposition sich auf den Flowtonics mit Hilfe eines Seiles zur Sprossenwand ziehen. Zählen wie oft die Hand umplatziert wird. Ziel immer weniger „Züge“.

ART NR 4188



Reaktionsübung-Konzentration

2 Teilnehmer stehen sich gegenüber.
1 Schüler hält die Hände unter diejenigen des Kollegen.
Nun versucht er, die Hände des Kollegen abzuklatschen (Hände unten wegziehen und von oben abklatschen), anderer versucht auszuweichen.

ART NR 5366