



**SCHOOL-SCOUT.DE**

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Spielerisch Kraft verbessern, Krafttraining*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



## 2.3.3 Auch für Schmidt und Müller geeignet – Ein Wettbewerb für Kraftmeier

Sabine Karoß

**Lernziele:**

Die Schüler sollen

- spielerisch ihre Kraft verbessern,
- sich mit einem Partner messen und vergleichen,
- selbstständig an Stationen arbeiten,
- mit ihrem Partner gemeinsam Regeln besprechen und einhalten.

Didaktisch-methodischer Ablauf	Kommentare und Materialien
<p><b>1. Hinführung</b></p> <p><b>Alle mit ... fangen!</b></p> <p>Die Schüler bewegen sich innerhalb des Volleyballfelds. Auf ein Signal hin bleiben alle stehen. Die Lehrkraft ruft ein <b>bestimmtes Merkmal</b>, z.B. „rotes T-Shirt“. Alle Schüler, auf die dieses Merkmal zutrifft, werden Fänger. Sie versuchen, so schnell wie möglich alle Läufer abzuschlagen. Die abgeschlagenen Läufer setzen sich auf den Boden. Die Fangzeit ist um, wenn die Lehrkraft von zehn an rückwärts bis</p> <p>„... zwei – eins – vorbei!“</p> <p>gezählt hat. Alle Schüler bewegen sich wieder frei im Spielfeld.</p> <p> <b>Vorgaben</b> können die freie Bewegung steuern und variieren, z.B. laufen, Seitgalopp, hüpfen, Vierfüßlergang etc.</p> <p> Zum Spielende bittet die Lehrkraft die Schüler, Paare zu bilden, die ein <b>gemeinsames Merkmal</b> aufweisen.</p> <p>„Welches Merkmal habt ihr gemeinsam?“</p> <p>Alle weiteren Aufgaben werden in dieser Paarformation durchgeführt.</p>	<p> Die freie Bewegungszeit kann mit Musik unterstützt und gesteuert werden.</p> <p>Die Merkmale sollten deutlich zu erkennen sein: Kleidung, Geschlecht, Anfangsbuchstabe des Vornamen, Brillenträger etc.</p> <p>Vielleicht finden die Schüler auch ganz besondere (unsichtbare) Merkmale. Und außerdem: Die Lehrkraft kann ja helfen, wenn zwei nicht wissen, was sie gemeinsam haben.</p>

## 2.3.3 Auch für Schmidt und Müller geeignet

## 2. Erarbeitung

**Kraftmeierei – die Trainingsphase**

Die Lehrkraft leitet über zur Kraftmeierei, indem sie z.B. mit den Schülern die Bedeutung des Begriffs bespricht und nachfragt, wofür sie, die Schüler, denn eigentlich Kraft bräuchten (im Alltag, in der Schule etc.) und wie diese denn trainiert werden könnte.

Jedes Paar erhält nun eine **Stationskarte**, besorgt sich die notwendigen Geräte und Materialien und baut die Stationen gemäß dem **Hallenplan** auf.

Das Training nimmt folgenden **Verlauf**: Die Partner eines Paares trainieren die Aufgabe abwechselnd (der andere Partner beobachtet und achtet auf die Einhaltung der Regeln). Jedes Paar legt die Regeln für den Wechsel (evtl. von Station zu Station unterschiedlich) selbstständig fest. Die Lehrkraft übernimmt dabei eine beratende Funktion. Der **Stationswechsel** kann nach einer vereinbarten Zeit in eine vereinbarte Richtung erfolgen.

**Station Ballonbläser**

(Kräftigung der Beinmuskulatur)

**Station Ballroller**

(Kräftigung der Schultergürtel- und Armmuskulatur)

**Station Müllsortierer**

(Kräftigung der Bauchmuskulatur)

**Station Zeitungskurier**

(Kräftigung der Beinmuskulatur)

**Station Ballonschläger**

(Kräftigung der Schultergürtel- und Armmuskulatur)


**Hallenplan 2.3.3/M 1**  
**Stationskarten 2.3.3/M 2 bis M 12**

Die Lehrkraft hat die notwendigen Geräte und Materialien bereits vor Stundenbeginn bereitgelegt.

Bei den Materialien ohne Mengenangabe sollte eine ausreichende Anzahl zur Verfügung gestellt werden, denn die benötigte Anzahl ist zum einen abhängig von der Länge der Trainingszeit und zum anderen vom Umgang mit dem Material (Ballons können platzen, Zeitungsseiten reißen).

Die im Hallenplan und auf den Stationskarten angegebenen Distanzen und Höhen sind als Empfehlungen zu verstehen und sollten dem Leistungsvermögen der Schüler entsprechend variiert werden.



Zu berücksichtigen ist die Zeit, die die Schüler benötigen, um sich die jeweilige Aufgabe zu erlesen bzw. zu „ersehen“.



- 1 kleiner Kasten
- 1 Blasebalg
- Luftballons



- 3 Hütchen
- 1 Ball



- 1 Kastendeckel
- 3 unterschiedlich farbige Eimer
- 1 Reifen
- Plastikbälle in den Farben der Eimer



- 2 Hütchen
- 1 Teppichfliese
- Zeitungsseiten



- 1 kleiner Kasten
- 1 Schläger (z.B. Fliegenklatsche, Speckbrett oder Tischtennisschläger)
- mit Murmeln gefüllte Luftballons

<p><b>Station Steinschieber</b> (Kräftigung der Beinmuskulatur)</p> <p><b>Station Pizzatransporter</b> (Kräftigung der Schultergürtel- und Armmuskulatur)</p> <p><b>Station Rallyefahrer</b> (Kräftigung der Beinmuskulatur)</p> <p><b>Station Kugelträger</b> (Kräftigung der Armmuskulatur)</p> <p><b>Station Hochspringer</b> (Kräftigung der Beinmuskulatur)</p> <p><b>Station Bücherbote</b> (Kräftigung der Rückenmuskulatur)</p> <p>Am Ende des Trainings können noch Tipps zu den einzelnen Stationsaufgaben ausgetauscht werden.</p> <p>„Warum war eine bestimmte Aufgabe schwierig?“      „Was kann ich anders machen, damit mir die Aufgabe leichter fällt?“      „Wie kann die Aufgabe leichter gemacht werden?“</p> <p>Im Anschluss an das anstrengende Training benötigen die müden und schweren Muskeln eine kurze Ruhepause.</p> <p><b>Muskeln schmelzen lassen</b></p> <p> Beide Partner legen sich nebeneinander in Rückenlage auf den Boden. Wenn sie mögen, schließen sie die Augen. Sie stellen sich vor, wie ihre müden und angestregten Muskeln immer breiter und flacher werden, wie ein Eis, das in der Sonne schmilzt. Das geschmolzene Eis breitet sich immer weiter auf dem Boden aus. Wenn alles Eis geschmolzen ist, beginnen die Schüler sich zu räkeln und zu strecken, setzen sich langsam auf, stehen auf und kommen am vereinbarten Treffpunkt mit der Lehrkraft zusammen.</p> <p>Nun kann der Wettbewerb beginnen.</p> <p><b>Kraftmeierei – der Wettbewerb</b></p> <p>Im Wettbewerb vergleichen sich die beiden Partner eines Paares direkt miteinander.</p>	<p> • 1 Hütchen • 1 Eimer • 1 Teppichfliese • mittelgroße Steine</p> <p> • 1 Hütchen • 1 Eimer • 1 Teppichfliese • Bohnensäckchen</p> <p> • 3 Hütchen • 1 Rollbrett</p> <p> • 2 Hütchen • Medizinbälle (1 kg!)</p> <p> • Plakat (DIN A2) oder Makulaturpapier • Klebeband • Wachsmalstifte</p> <p> • 2 Hütchen • Bücher</p>
---	---

## 2.3.3 Auch für Schmidt und Müller geeignet

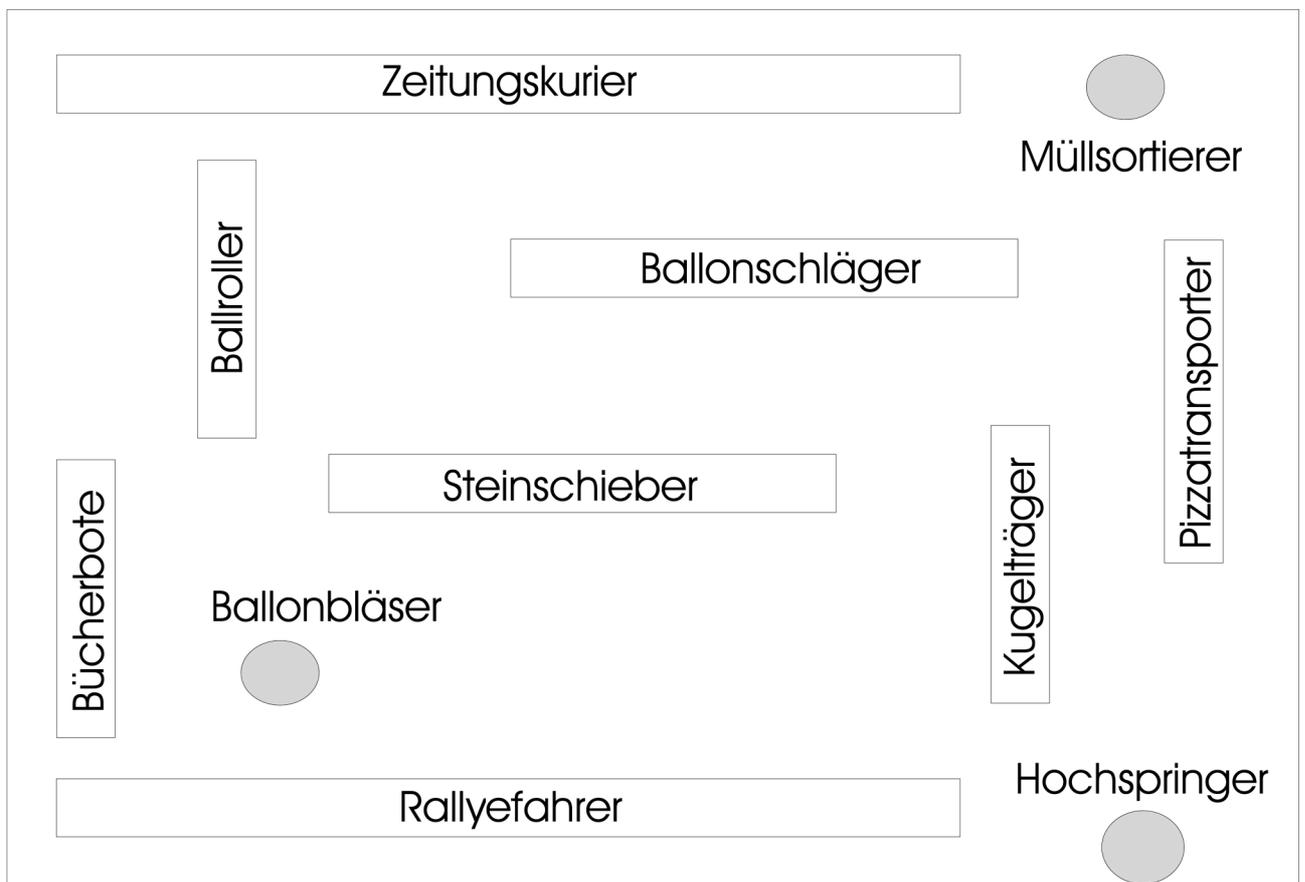
<p>Ein Partner führt die Aufgabe aus, der andere zählt die Wiederholungen und achtet auf die Einhaltung der Regeln. Dann werden die Rollen gewechselt.</p> <p>Die Lehrkraft behält die Zeit im Auge und gibt je ein Signal zum Rollenwechsel und Stationswechsel.</p> <p><b>Die Wettkampfzeit</b> sollte je nach Leistungsvermögen der Schüler zwischen 30 und 45 Sekunden liegen.  <b>Der Wechsel</b> von einer Station zur nächsten erfolgt möglichst flüssig.</p> <p>Die Wettbewerbspartner erhalten ihre <b>Laufzettel</b> und einen Stift. Sie tragen ihre Vornamen ein und begeben sich an ihre Start-Station.</p> <p>Nach Ende des Wettbewerbs vergleichen die Partner die an den einzelnen Stationen erzielten Punkte und zählen sie dann für jede Person zusammen. So können sie ihre stärkeren und schwächeren Muskeln unterscheiden und auch ihren Kraftmeier-Status feststellen:</p> <p><i>„Heute konnte ich meine Muskeln besser als mein Partner spielen lassen.“</i></p> <p>Die Partner bedanken sich für den fairen Wettbewerb, verabschieden sich von der Wettbewerbsleitung und verlassen die Halle.</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Stoppuhr</li> <li>• 1 Paar Klanghölzer oder eine Trillerpfeife</li> </ul>  <p><b>Laufzettel Kraftmeierei 2.3.3/M 13</b></p>  <p>pro Paar 1 Stift</p>
<p><b>3. Weiterführung</b></p> <p><i>„... aber vielleicht ist der Partner bei der nächsten Kraftmeierei besser als ich, wer weiß!“</i></p>	

**Tipp:**

Deutscher Turnerbund (Hrsg.) (1995). *Fit wie ein Turnschuh*. (Aktionsbroschüre). Frankfurt a.M.: Fördergesellschaft des DTB.

## Hallenplan

Der Hallenplan gibt Informationen über die mögliche Verteilung der Stationen in der Halle und über die Länge der zurückzulegenden Strecken an den einzelnen Stationen. Diese sollten aber unbedingt dem Leistungsvermögen der Schüler angepasst werden.





**SCHOOL-SCOUT.DE**

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Spielerisch Kraft verbessern, Krafttraining*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

