




Ferienprogramm der Deutschen Gewichtheberjugend

Materialien:

2	Bänke	5	Teppichfliegen/	1	Stoppuhr	1	je Anhang 1-4	15	Quiz-Anhang 6
1	Weichbodenmatten		Handtücher	1	Ball	7	ABC Spiele-Anhang 1	15	Lernschritte- Anhang
7	dünne Matten	3	kleine Kästen	3	Kastenzwischenteile	7	Eddings		7
1	Hütchen	2	Medizinbälle					15	Stöcke

Zeit	Übungsname	Beschreibung der Übung	Material	Ziel der Übung
5min	Treffpunkt			
8min	Begrüßung und Gruppeneinteilung			
15min	Kennenlernspiel	<ul style="list-style-type: none"> - Die Kinder und Betreuer setzen sich in einen Kreis (entweder in der Gesamtgruppe oder in den zuvor eingeteilten Kleingruppen) - Der Betreuer bekommt einen Ball und darf die erste Runde beginnen - In der ersten Runde wirft man den Ball zu einem anderen Kind und nennt dabei seinen eigenen Namen. In dieser Runde darf nur zu Kindern geworfen werden, die den Ball noch nicht hatten. Hat jeder den Ball einmal gehabt ist die erste Runde beendet - In der zweiten Runde wirft man den Ball zu einem anderen Kind und nennt dabei den Namen dieses Kindes. In dieser Runde darf ein Kind auch mehrmals angeworfen werden. Wichtig ist, dass nicht immer dieselben Kinder angeworfen werden. 	- Ball	
10min	Aufwärmspiel ABC-Spiel	<p>Grundidee aus der Heidelberger Ballschule</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Teilnehmenden stellen sich in den zuvor gebildeten Kleingruppen hinter eine vorgegebene Linie in der Halle - Jede Gruppe erhält einen Edding - Auf der gegenüberliegenden Seite (kurze Hallenseite) hängt das beigefügte ABC Spiel (Anhang 1) am besten in Größe DIN A 3 - Der erste Teilnehmende rennt mit Edding zum aufgehängten ABC Spiel und streicht den ersten Buchstaben im ABC durch - Anschließend rennt der Teilnehmende zurück - übergibt den Edding - der Nächste beginnt zu rennen - Der Siegergruppe ist diejenige, die entweder zuerst beim Buchstaben „Z“ angekommen ist, oder die nach Zeitabbruch am weitesten vorangeschritten ist. 	<ul style="list-style-type: none"> - 7 Eddings - 7 ABC Spiele - Anhang 1 	Aufwärmung des HK5
42min	Die Athletik Schule	<ul style="list-style-type: none"> - Die Stationen werden im Vorfeld bereits aufgebaut - Anhang 3 und 4 wird bei jeder Station an die Wand gehängt. Bei jeder Station liegt ein Edding - Die Kleingruppen bleiben bestehen - Die Stationen werden im Wettkampfsystem durchgeführt - Jede Station beinhaltet unterschiedliche Zählkriterien - Die Kinder zählen die Kriterien eigenständig 	<ul style="list-style-type: none"> - 7 Eddings - Anhang 2 - Anhang 3 - Anhang 4 	

10min	<ul style="list-style-type: none"> - Besprechung der jeweiligen Stationen gemeinsam mit den Teilnehmern - Die Übung wird von Freiwilligen vorgeführt - Die Zählkriterien werden intensiv besprochen 		
32min	<ul style="list-style-type: none"> - 2min Belastung - 3min Pause 		
Station 1: Brücken bauen 	<ul style="list-style-type: none"> - Alle Teilnehmer stellen sich in einer Reihe auf - Die Teilnehmer, außer einer, gehen in die Stützposition → alle Schüler blicken in die gleiche Richtung → Hände und Fußzehen haben Kontakt zum Boden, Blick Richtung Boden. Kopf, Schulter, Gesäß und Ferse sind in einer Linie - Der stehende Teilnehmer krabbelt unter den Teilnehmern hindurch, bis er auf der anderen Seite angekommen ist und begibt sich in die Stützposition - Der Nächste beginnt nun unter den anderen hindurch zu krabbeln. - Gezählt werden die Durchquerungen des Tunnels 		Kräftigung des Rumpfes, Stabilisationsübung
Station 2: Mattenschieben 	<ul style="list-style-type: none"> - Die Weichbodenmatte wird an einer Hallenseite auf den Boden gelegt - Die Teilnehmer stellen sich nebeneinander an die lange Seite der Matte - Die Teilnehmer schieben die Matte zur gegenüberliegenden Seite - Dort angekommen wechseln die Teilnehmer die Seite der Matte und schieben die Weichbodenmatte wieder zur Startposition zurück - Gezählt werden die Überquerungen der Matte über vorgegebene Linien 	1 Weichbodenmatte	Kräftigung der unteren Extremitäten
Station 3: Schacht durchqueren 	<ul style="list-style-type: none"> - Es werden zwei Bänke parallel nebeneinander aufgestellt - Beide Bänke werden umgeklappt, sodass die Sitzfläche zueinander zeigt - Der Abstand der beiden Bänke beträgt ca. 1m - Alle Teilnehmer erhalten ein Handtuch/ eine Teppichfliese - Die Teilnehmer stellen sich hinter einer Öffnung des Bankschachtes auf - Der Erste kniet sich auf das Handtuch/die Teppichfliese und hält sich mit den Händen an jeweils einer Bankseite fest - In dieser Position zieht sich der Teilnehmer durch den Schacht - Ist er am anderen Ende angekommen, läuft zur Anfangsposition zurück - Der nächste kann beginnen, sobald der vorherige den Schacht komplett durchlaufen hat 	2 Bänke, 5 Handtücher/ Teppichfliesen	Kräftigung der oberen Extremitäten und des Rumpfes
Station 4: Einkaufswagenrennen 	<ul style="list-style-type: none"> - Der kleine Kasten wird mit einem Medizinball gefüllt - Die Teilnehmenden rennen nacheinander zum markierten Punkt/Hütchen und wieder zurück - Der Nächste kann losrennen, wenn der vorherige wieder an der Startposition ist und den gefüllten Kasten übergeben hat - Gezählt wird die Anzahl der komplett bewältigten Laufstrecke 	1 Kleiner Kasten Medizinbälle Hütchen	Kräftigung der unteren Extremitäten

<p>Station 5: Flußüberquerung</p>		<ul style="list-style-type: none"> - 2 bis 3 Teilnehmende führen die Übung gemeinsam durch - Jeweils 2 dünne Matten liegen nebeneinander. Die lange Seite berührt sich - Diese Station kann je nach Teilnehmerzahl 2mal nebeneinander aufgebaut – die Zählkriterien werden addiert - Die Teilnehmer stellen sich auf die Matte, die sich näher an der Hallenmitte befindet. - Die Teilnehmer heben die dünne Matte auf, auf der sie nicht stehen, führen sie über Kopfhöhe auf die andere Seite und legen sie wieder auf den Boden - Die Teilnehmenden wechseln auf die zuvor beförderte dünne Matte und machen die gleiche Übung mit der Matte, auf der sie zuvor standen 	<p>4 dünner Matten</p>	<p>Kräftigung des Rumpfes, Stabilisationsübung, Koordination, Geschicklichkeit</p>
<p>Station 6: Tunnel graben</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Die Teilnehmer stellen sich in einer Reihe mit dem Rücken an die Wand - Alle außer dem äußersten Teilnehmer gehen in die Sitzposition. (Knie- und Hüftwinkel = 90°) - Der äußerste Teilnehmer krabbelt unter den Beinen der Gruppe hindurch - Ist es am Ende der Reihe angelangt, steht es auf und begibt sich in den Wandsitz - Der nun äußerste Teilnehmer krabbelt als nächstes unter der Gruppe hindurch - Gezählt werden die Durchquerungen des Tunnels 		<p>Kräftigung der unteren Extremitäten</p>
<p>Station 7: Labyrinth</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Die Teilnehmer stellen sich hinter der aufgebauten Materialienreihe auf - Die erste Teilnehmer klettert unter dem Kastenzwischenteil hindurch und springen über den kleinen Kasten - Der nächste Teilnehmer kann beginnen, sobald der vordere durch das letzte Kastenzwischenteil durchgeklettert ist - Gezählt werden die Durchquerungen des Labyrinths 	<p>3 dünne Matten 2 kleine Kästen 3 Kasten zwischenteile</p>	<p>Ganzkörperübung</p>
<p>10min</p>	<p>Trinkpause</p>			
<p>30min</p>	<p>Lernschritte mit dem Stock</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Stöcke - Anhang 5 	
<p>20min</p>	<p>Gewichtheberquiz</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Stifte - Anhang 6 	
<p>8min</p>	<p>Auswertung Athletik Schule und Verabschiedung</p>			<ul style="list-style-type: none"> - Sinnvoll ist es, den teilnehmenden Kindern einen Flyer mit den Trainingsdaten mitzugeben

