

Bronze-Training: Übersicht über die Übungen



	Kompetenz/Schwerpunkt	Name der Übung
 Laufen	Koordination und Orientierung	Linienläufe
	Vor-, seit- und rückwärts laufen	Wendestaffel
	Laufen auf und über Hindernisse	Wettrennen über Hindernisse
	Sprint und Reaktionsfähigkeit	Blau oder Rot
	Kondition	Kettenticken
	Variationen des Laufens	Wer hat Angst...?
 Springen	In die Höhe springen	Springen im Reifen
	Zielspringen	Von Reifen zu Reifen
	Beid- und einbeiniges Springen	Seilspringen
	Springen auf dem Trampolin	Beidbeiniges Springen
	Springen aus der Höhe	Kastentreppen
	Sprungläufe	Über Matten und Kästen
 Werfen	Werfen und Fangen	Allein mit dem Ball
	Zielwerfen	In den Kasten
	Werfen und Fangen	Gegen die Wand I
	Zielwerfen	Wurfrede
	Werfen und Fangen im Spiel	Mattenball
	Werfen auf ein variables Ziel	Hütchenball mit Partner

Ergänzende Übungen

Laufen – Springen – Werfen	Kasten-Völkerball
Laufen – Springen – Werfen	Werfen und Springen

Generalprobe

Je nach Fähigkeiten und Fertigkeiten Ihrer Schüler bietet es sich eventuell an, die Bronze-Prüfung in einer Generalprobe zu üben.

Hierzu können Sie entweder die Prüfungsübungen üben oder ähnliche Übungen aus den vorherigen Trainingsstunden wählen.

Bronze-Prüfungsstunde

Einstieg	Reifentanz
Hauptteil	Prüfung an Stationen L1: Linienlauf mit Hindernissen L2: Slalomlauf S1: Springen auf dem Trampolin S2: Durch die Reifen S3: Seilspringen W1: Kasten abräumen W2: Sandsäckchen in den Reifen W3: Gegen die Wand
Abschluss	Namensball



Laufen 1: Beschreibungen der Übungen



Koordination und Orientierung



10-15 Minuten

Linienläufe

Die Kinder gehen oder laufen in gemäßigtem Tempo auf den am Hallenboden markierten Linien. Wenn sich zwei Kinder begegnen, geben sie sich die Hand und begrüßen sich mit Namen. Sie müssen versuchen, aneinander vorbeizugehen, ohne die Linie zu verlassen.



Die Kinder laufen rückwärts oder seitwärts auf den Linien. Die Übung kann auch im Rahmen des Sprungtrainings eingesetzt werden. Die Kinder müssen dann auf den Linien hüpfen (ein- oder beidbeinig).



Sporthalle mit Linien



Vor-, seit- und rückwärtslauen



15 Minuten

Wendestaffel

Die Klasse wird in zwei oder mehrere Gruppen eingeteilt. In der Halle wird eine entsprechende Anzahl an Laufstrecken durch Hütchen markiert. Die Laufstrecke kann je nach Gruppe variieren, sollte aber zu Beginn max. 15 m lang sein.

Jede Gruppe stellt sich in einer Reihe hinter die Startmarkierung. Auf ein Signal hin läuft das erste Kind los, umrundet die Wendemarke und kehrt zu seiner Gruppe zurück. Nun startet das zweite Kind. Wenn alle Kinder einer Gruppe einmal gelaufen sind, ist die Übung beendet. In der zweiten Runde laufen die Kinder rückwärts und in der dritten seitwärts um die Wendemarke.



Die Schüler haben beim Laufen einen Staffelstab (o.Ä.) in der Hand, der dem nächsten Läufer übergeben wird.



Hütchen zur Markierung



Laufen auf und über Hindernisse



20 Minuten

Wettrennen über Hindernisse

In der Halle werden parallel zueinander zwei oder drei identische Laufstrecken aufgebaut. Die Klasse wird in entsprechend viele Gruppen eingeteilt. Diese stellen sich jeweils an ein Starthütchen in einer Reihe hintereinander auf. Der Lehrer gibt ein Startsignal und der erste Schüler durchläuft den Parcours, kehrt zu seiner Mannschaft zurück und das nächste Kind startet. Jedes Kind läuft einmal. Gewonnen hat die Mannschaft, die am schnellsten durch den Parcours läuft.



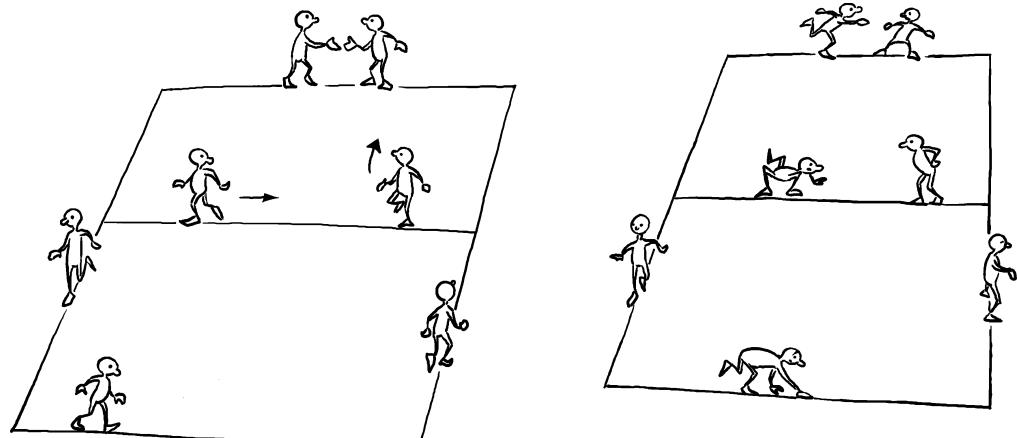
Dieser Parcours kann auch rückwärts oder seitwärts durchlaufen werden. Alternativ zum Wettrennen kann diese Übung auch als Staffel gelaufen werden.



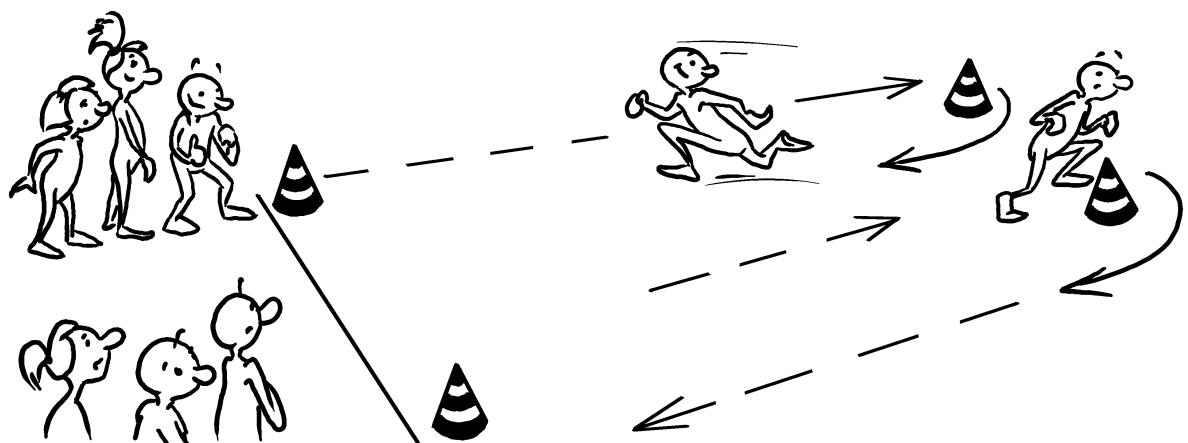
Turnmatten, Reifen, Langbänke, Weichbodenmatten, kleine Kästen, Hütchen, Slalomstangen

Laufen 1: Bilder der Übungen

Linienläufe



Wendestaffel



Wettrennen über Hindernisse

