



Outdoor Circuit Pausenplatz oder Spielplatz

Ziele

Die Teilnehmenden...


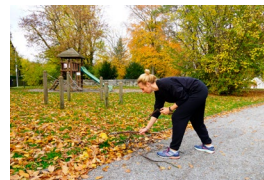

- erleben ein Ganzkörpertraining auf einem Pausen- oder Spielplatz.
 - erfahren Freude und Spass durch Bewegung im Freien.
-

Hinweise




- Jeder Pausenplatz/Spielplatz ist anders, vor Ort von Geräten inspirieren.
 - Passende Zeit wählen, wenn keine oder nicht mehr viele Kinder vor Ort sind.
 - Passende Sportschuhe und bequeme, der Witterung angepasste Kleidung tragen
 - Smartphone mitnehmen, um Zeit zu stoppen
 - Bei der Durchführung auf die Qualität der Ausführung achten: Beinachsenstabilität
 - Schwitzen ist erwünscht
 - Erleichtern  / Erschweren 
-

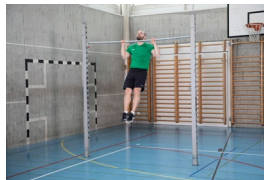


Lehrmittel,
Hilfsmittel,
Vertiefung

Aufwärmen (15')




Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
3'	Begrüßung und Infos <ul style="list-style-type: none"> • Aufwärmen der Lektionszeit anpassen 		
5'	Parkour <ul style="list-style-type: none"> • frei, oder auf einer vorgegebenen Runde über die Spielgeräte klettern, kriechen oder steigen. Dabei Bewegungen kontrolliert ausführen. • Routen wählen, die dem eigenen Können entsprechen und trotzdem fordernd sind. • in Zweiergruppen: TN A gibt Route vor und TN B folgt dieser 	Frei Zu zweit 	
2'	Sammelfieber <ul style="list-style-type: none"> • Gegenstände (Stecken, Tannzapfen, Steine) in der Umgebung sammeln • Als Wettkampf: Welches Team sammelt die meisten Dinge/ Gegenstände? 	2er oder 3er Teams 	
5'	Rundlauf <ul style="list-style-type: none"> • Rundlauf mit gesammelten Dingen/Gegenständen im Sand auslegen. Alle TN sind gleichzeitig unterwegs und führen so viele Runden aus, bis die Zeit abgelaufen ist • Sandhaufen und Gräben bauen. • Die Teilnehmenden springen, hüpfen, sprinten kurz und laufen Slalom 	Sandkasten/ Beachfeld 	Gegenstände aus der Natur oder Mitgebrachtes

Hauptteil (40')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
40'	<p>Anleitung Circuit:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übungen auswählen • 60 Sekunden Belastung • 30 Sekunden für Wechsel • 3 Serien mit 3 Minuten Serienpause. <p>Je nach Gruppengrösse werden die Stationen allein, zu zweit oder in einer Kleingruppe ausgeführt.</p>	Allein, zu zweit, Kleingruppe	Stoppuhr, Smartphone, Musik (Boombox)
	<p>Baumstamm, Rand von Sandkasten, Mauer</p> <p>Balancieren</p> <p>Vorwärts und rückwärts balancieren.</p> <p>⊖ ⊕</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hilfestellung von TN + Auf Fussballen gehen + Standwaage, Drehung etc. 	<p>Baumstamm, Rand von Sandkasten, Mauer etc</p> 	
	<p>Klettergerät, Ringe, Stangen, Bogen</p> <p>Hangeln</p> <p>An Klettergerät entlanghangeln. Die Füße berühren den Boden nicht.</p>	<p>Klettergerät, Ringe, Stangen oder Bogen</p> 	
	<p>Stange, Ringe, Kante</p> <p>Hang</p> <p>An Stange festhalten ohne Bodenkontakt</p> <p>⊖ ⊕</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fussspitzen berühren den Boden - nur ein Bein in der Luft, das andere hat Bodenkontakt + Hangen und Knie gebeugt bis Oberschenkel parallel zum Boden + Beine gestreckt und parallel zum Boden 	<p>Stange, Ringe, Kante, Seil</p> 	

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
	<p>Gesprungener Klimmzug Griff an Stange, abspringen und Hochziehen. Langsam absenken.</p> <p>⊖ ⊕ - Schulter-Klimmzüge: In den Hang gehen, den Körper aus den Schultern hochziehen, ohne die Arme zu beugen (kleine Bewegung) - Umgekehrte Klimmzüge: Hochspringen und langsam absenken zum Stand + Klimmzüge: Aus dem Hang hochziehen und wieder absenken.</p>		
	<p>Rudern Stange schulterbreit fassen. Füße hinter die Stange platzieren. Die Arme beugen (Brust zur Stange) und wieder strecken. Der Körper ist gestreckt</p> <p>⊖ ⊕ - Aufrechterer Stand + Waagrechtere Körperposition</p>		
	<p>Sitzbank, Spielgerät, Stein</p> <p>Dip Hände auf Erhöhung platzieren, Füße am Boden, Beine gebeugt, Gesäss abheben und nach vorne schieben, Arme beugen und dadurch Gesäss Richtung Boden absenken und wieder heben.</p> <p>⊖ ⊕ - Position halten, ohne Arme zu beugen - Füße näher zur Bank + Füße weiter entfernt zur Bank</p>		<p>Sitzbank, Spielgerät, Stein</p>

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
- +	<p>Bulgarian Split Squat Ein Fuss auf die Erhöhung platzieren. Vorderes Knie bis 90° beugen und strecken</p> <p>- Lunges ohne Erhöhung + hinterer Fuss auf der Schaukel platzieren und nach hinten bewegen, um in die Lunge-Position zu gelangen</p> <p>Hinweis: Oberkörper bleibt aufrecht.</p>		
	<p>Mountain Climber Hände auf Erhöhung platzieren und hohe Liegestütz-Position einnehmen. Abwechselnd ein Knie zum Ellenbogen nach vorne bringen.</p> <p>- Tempo reduzieren + Tempo steigern + Hände und Füße auf dem Boden platzieren + Füße auf Erhöhung, Hände auf dem Boden platzieren + Hände auf Schaukel, Füße am Boden platzieren</p>		
- +	<p>Box Jump Vor Erhöhung stehen. Absprung mit beidbeiniger Landung auf der Erhöhung, Aufrichten und hinabsteigen in Ausgangsposition.</p> <p>- tiefere Höhe wählen (zum Beispiel Sandkastenrand) - Auf- und Absteigen (Step-Up) + Tempo steigern + Beidbeinig rauf und runter springen + einbeinige Sprünge ausführen</p>		

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
	<p>Liegestütz Hände auf Erhöhung platzieren. Gestreckte Körperhaltung. Arme nah am Körper beugen und wieder strecken.</p>		
<p>⊖ ⊕</p>	<ul style="list-style-type: none"> - an Wand + Hände auf instabiler Unterlage (Schaukel, Seil) + Hände auf Boden, Füße auf Erhöhung 		
	<p>Schaukel Squat (Pistol Squat) an Schaukel Mit Blickrichtung zur Schaukel 0.5-1 Meter hüftbreit vor der Schaukel stehen. Schaukel mit beiden Händen halten, Gesäss nach hinten absenken und wieder aufstehen.</p>		
<p>⊖ ⊕</p>	<ul style="list-style-type: none"> + Schaukel nur mit einer Hand halten: Oberkörper Ausrichtung beibehalten! + einbeinige Squat (Pistol Squat): Schaukel mit beiden Händen halten, Stand auf einem Bein das freie Bein nach vorne strecken, Gesäss nach hinten absenken. 		
	<p>Rutsche Bauchmuskeltraining auf Rutsche Auf die Rutsche sitzen, an den Rändern festhalten. Beine nach vorne strecken, Oberkörper leicht nach hinten senken und die Beine überkreuzen (wie Schere).</p>	<p>Rutsche</p> 	
<p>⊖ ⊕</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Beine leicht beugen - Oberkörper aufrechter + Übung während dem Rutschen 		

Ausklang (10')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	Atmung und Bewegung verschmelzen lassen. Die Bewegungen fließend nacheinander ausführen und die Ein- und Ausatmung mit der Bewegung kombinieren. Mehrere Durchgänge machen und Seite wechseln.		
5'	Abschluss und weitere Informationen		