Kindgemäße Kräftigung

Übungen, Duelle, Kooperationen

Allgemeines

- **Mit verschiedenen Bällen arbeiten (Umstellungsfähigkeit)**
  - Tennisball, Stoffball, Futsal, Fußball, Mini-Futsal, Gummiball…
- **Farben einbauen (Wahrnehmung, Orientierung)**
  - Hütchen, Scheiben, Leibchen…
- **Mit fußballerischen Elementen verbinden**
  - Kopfball, Innenseite, Fangen…
- **Wiederholungen und Dauer an Altersklasse anpassen**
  - z.B. 3 Sätze a 20 Liegestütze / 3 x 15 Sekunden die Position halten

© Robert Hillbrecht

Inhalt

Einzelübungen (für Zuhause) 4 - 6

Einzelübungen 7 - 11

Übungen zu zweit 12 - 21

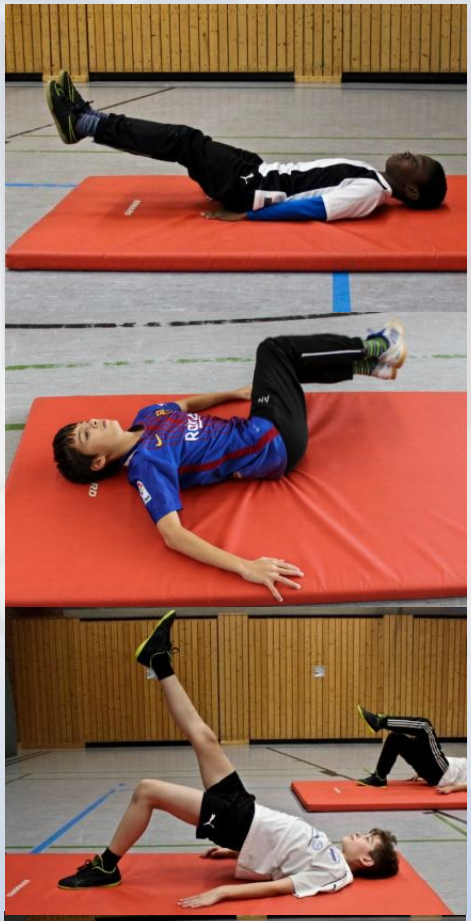
Duelle 22 - 40

Kooperationen 41 - 59

Hindernisläufe 60

© Robert Hillbrecht

Einzelübungen (für Zuhause)



Beinheben

- Der Spieler liegt in Rückenlage mit den Armen neben dem Körper
- Die Beine werden langsam um ca. 30 cm angehoben und langsam wieder abgelassen
- Sie dürfen während der gesamten Übung den Boden nicht berühren

Steigerung: Beine gegengleich hoch und runter bewegen

Windmühle

- Der Spieler liegt in Rückenlage mit den Armen neben dem Körper
- Die Beine werden angewinkelt oder gestreckt in die Luft gehoben
- Nun werden die Beine langsam nach rechts und links gependelt

Wichtig: Die Hüfte drehen und den Oberkörper dabei auf der Matte halten

Hüftheber

- Der Spieler liegt in Rückenlage und mit angewinkelten Beinen auf dem Boden
- Mit angehobener Hüfte wird abwechselnd ein Bein ausgestreckt und für 10-20 Sekunden gehalten
- Anschließend wird das Bein gewechselt

Wichtig: Hüfte stabil und in einer Linie mit dem Körper halten

Superman

- Der Spieler liegt in Bauchlage auf der Matte
- Die Arme und Beine werden von der Matte angehoben und die Position für 15-30 Sek. gehalten

Steigerung: Die Arme und Beine werden leicht hoch und runter bewegt (Schwimmer)

© Robert Hillbrecht

Einzelübungen (für Zuhause)

Knie-Kick

- Der Spieler steht in Liegestützposition
- Abwechselnd werden die Knie an den gegengleichen Arm geführt

Wichtig: Langsame Bewegung der Knie zum Arm

Vierfüßler gegengleich

- Der Spieler steht in Liegestützposition auf der Matte wobei die Knie abgelegt sind
- Abwechselnd wird ein Arm und ein Bein gegengleich gestreckt
- Position für 10-25 Sekunden halten

Wichtig: Eine gerade Linie von Arm, Rücken und Bein

Seitstütz

- Der Spieler steht seitlich auf der Matte und stützt sich auf den Unterarm
- Die Beine liegen gerade und nur die Füße berühren den Boden
- Den Körper in einer Linie hallten und den Arm nach oben strecken
- Position für 10-20 Sekunden halten

Steigerung: Ein Bein heben und halten bzw. Bein hoch und runter bewegen

EinbeinStand

- Der Spieler steht und hebt ein Bein
- Die Arme sind ausgestreckt
- Position für 30 Sek. Halten ohne abzusetzen
- Es können verschiedene Aufgaben zur Erschwerung hinzugefügt werden wie z.B. andere Untergründe oder zusätzlich mit dem schwebenden Fuß eine Acht zeichnen etc.

© Robert Hillbrecht

Einzelübungen (für Zuhause)

Ball kreisen I

- Der Spieler liegt in Rückenlage und mit angewinkelten Beinen auf der Matte
- Der Ball wird abwechselnd links-/rechts um die Beine gekreist

Ball kreisen II

- Der Spieler liegt in Rückenlage und mit gespreizten Beinen auf der Matte
- Der Ball wird abwechselnd links-/rechts um die Beine gekreist

Ball ticken

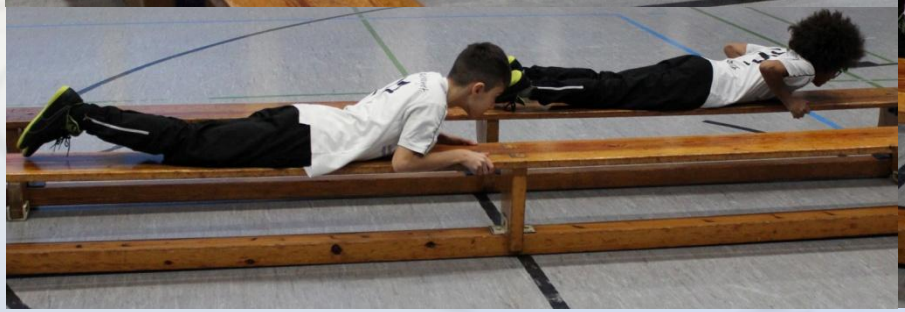
- Der Spieler liegt in Rückenlage und mit ausgestreckten Armen auf der Matte
- Der Ball wird beim SitUp über den Kopf nach vorne geführt
- Auf Kniehöhe wird der Ball auf die Matte getippt
- Abwechselnd links/rechts neben dem Knie tippen

Ball halten

- Der Spieler liegt seitlich auf der Matte und hält einen Ball
- Der Ball wird nach oben geführt und die Position für 10 Sekunden gehalten
- Nach 5 Wiederholungen die Seite tauschen

© Robert Hillbrecht

Kräftigung an der Bank



- Eine übliche Turnbank kann vielseitig genutzt werden, um verschiedene Übungen durchzuführen oder zu unterstützen
- Ziehen in Bauchlage, Ziehen in Rückenlage, Krabbeln, Springen, nur Füße auf der Bank, nur Hände auf der Bank, ein Hand/ein Bein auf der Bank, Liegestütze an der Bank (Beine, Hände auf der Bank)

Übungen mit dem Hocker

- Auch ein Hocker/Kasten eignet sich gut für zahlreiche Kraftübungen und Hindernisse
- Liegestütze (mit Höhenunterschied), Sit-Ups, Unterarmstütz, Beine halten und diverse Sprungübungen

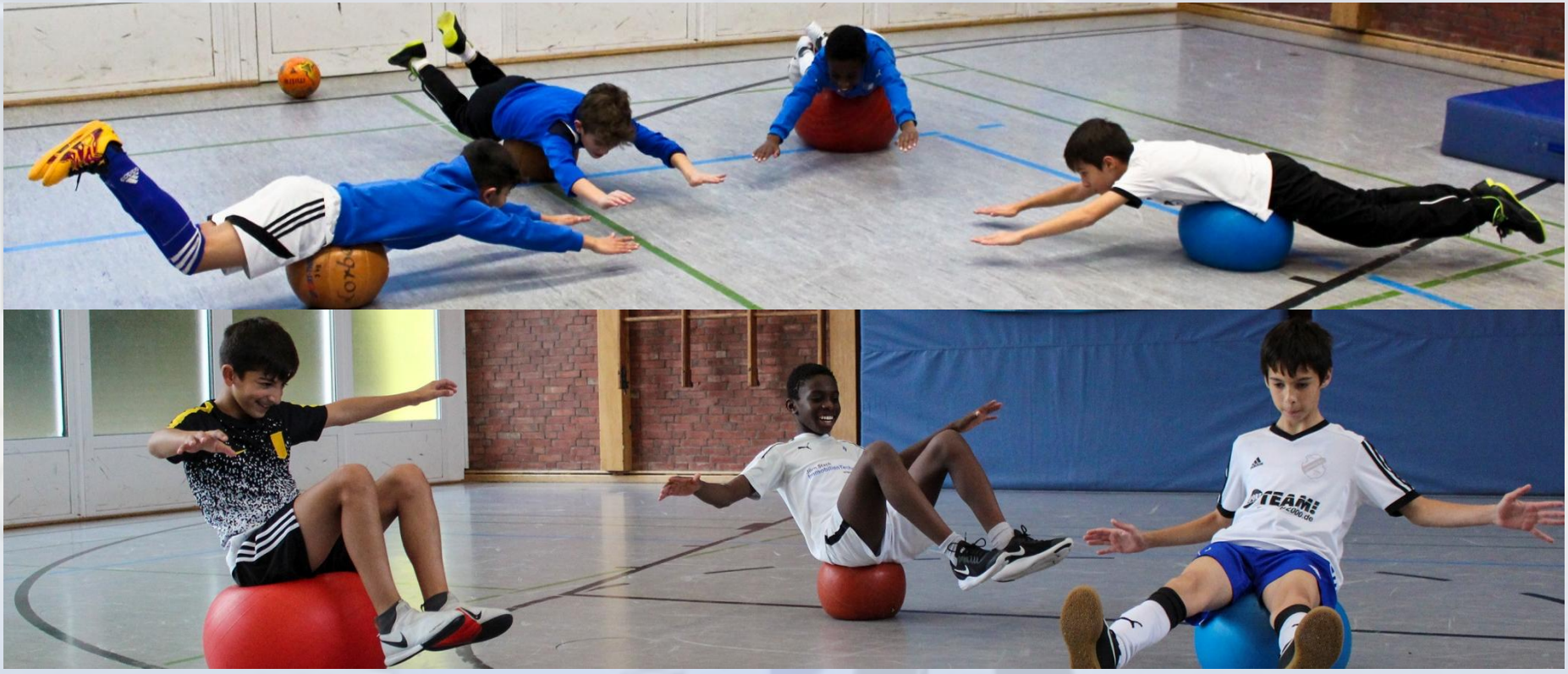
Fangen-Variationen ohne Ball

- Die Spieler laufen frei im Feld und müssen getickt werden
- Nachdem ein Spieler getickt wurde, muss er eine beliebige Haltung mit Tunnel einnehmen (z.B. Unterarmstütz, Liegestütz, Hüftbeuger)
- Er kann befreit werden, indem ein Mitspieler unter ihm durch krabbelt
- Auch das Abklatschen zum Befreien lässt sich für zahlreiche Einzelübungen einsetzen

Fangen-Variationen mit Ball

- Die Spieler tragen oder dribbeln den Ball frei im Feld
- Sobald ein Spieler getickt wird, muss eine Haltung eingenommen werden
- Ein Mitspieler kann ihn durch verschiedene Aktionen befreien (z.B. Stützstand mit Ball zwischen den Knien oder Hochhalten des Balles)

Schweben



- Die Spieler versuchen in Bauchlage oder Sitzen so lang wie möglich auf verschiedenen Bälle zu balancieren
- Leichte Korrekturen mit den Füßen oder Händen anfangs zulassen
- Ruhe und Spannung in den Körper bringen

LastManStanding

- Die Spieler stehen in 2er-Teams wie abgebildet nebeneinander und halten einen Ball
- Der Ball darf nicht losgelassen werden oder runter fallen
- Welches Team kann den Ball am längsten halten?

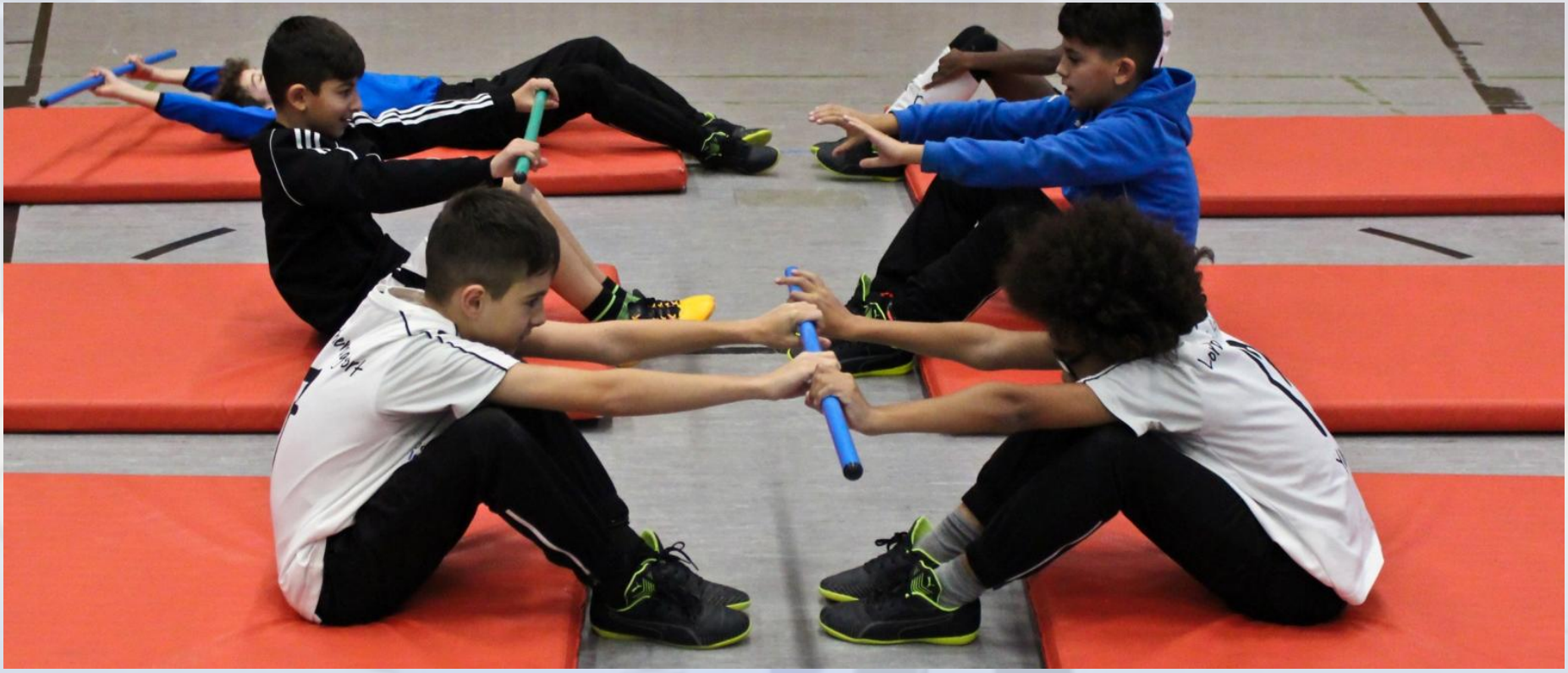
Gegenhalten

- Die Spieler sitzen Rücken an Rücken und legen die Handflächen aufeinander
- Abwechselnd üben die Spieler 2-3 Sekunden Druck aus und entspannen dann wieder
- Nach 5 Wechseln die Kraftrichtung variieren (oben/unten, innen/außen)

Drücken

- Die Spieler stehen sich in Liegestütz-Position gegenüber
- Abwechselnd üben die Spieler 2-3 Sekunden Druck aus und entspannen dann wieder
- Nach 5 Wechseln den Arm tauschen
- Variante: In Bauchlage gegen einen Ball drücken

StangenTausch



- Die Spieler sitzen sich auf der Matte gegenüber und übergeben eine Stange
- Der Spieler, dem die Stange übergeben wurde, führt sie über den Kopf auf die Matte
- Danach kommt er wieder in die Sitzposition zur Übergabe

WurfFang

- Zwei Spielern liegen sich gegenüber und halten den Körper bei ca. 45°
- Während des Haltens werfen sie sich gegenseitig Bälle zu
- Die Entfernung kann variiert werden
- Auch seitlich neben den Körper werfen

BallStoßen

- In Bauchlage stoßen die Spieler den Ball mit beiden Händen zum Mitspieler gegenüber
- Beim Stoßen die Beine anheben und Körper auf Spannung bringen
- Auch als Zielwettbewerb durchführbar: (z.B. Kegel als Ziel neben jedem Spieler oder Hütchentore die durchspielt werden müssen)

High5

- Die Spieler machen ein Liegestütz und klatschen sich mit abwechselnden Händen ab
- Verschiedene Untergründe verwenden
- Nur mit bestimmten Fingern abklatschen (Feinmotorik)
- Abklatschen oben / Abklatschen gegengleich / Abklatschen gleiche Seite

WurfFang

- Die Spieler halten die Liegestützposition und werfen sich einen Miniball zu
- Der Wurf wird abwechselnd mit links und mit rechts durchgeführt
- Verschiedene Bälle verwenden
- Ausgangshaltung variieren

BalanceFangen

- Die Spieler stehen sich auf einem Bein gegenüber und werfen sich einen Ball in unterschiedlicher Höhe zu
- Als Steigerung stehen die Spieler auf einem wackligen Untergrund
- Art des Zuspiels: Werfen, Volley, Kopf
- Tennisbälle, Minibälle, Fußbälle

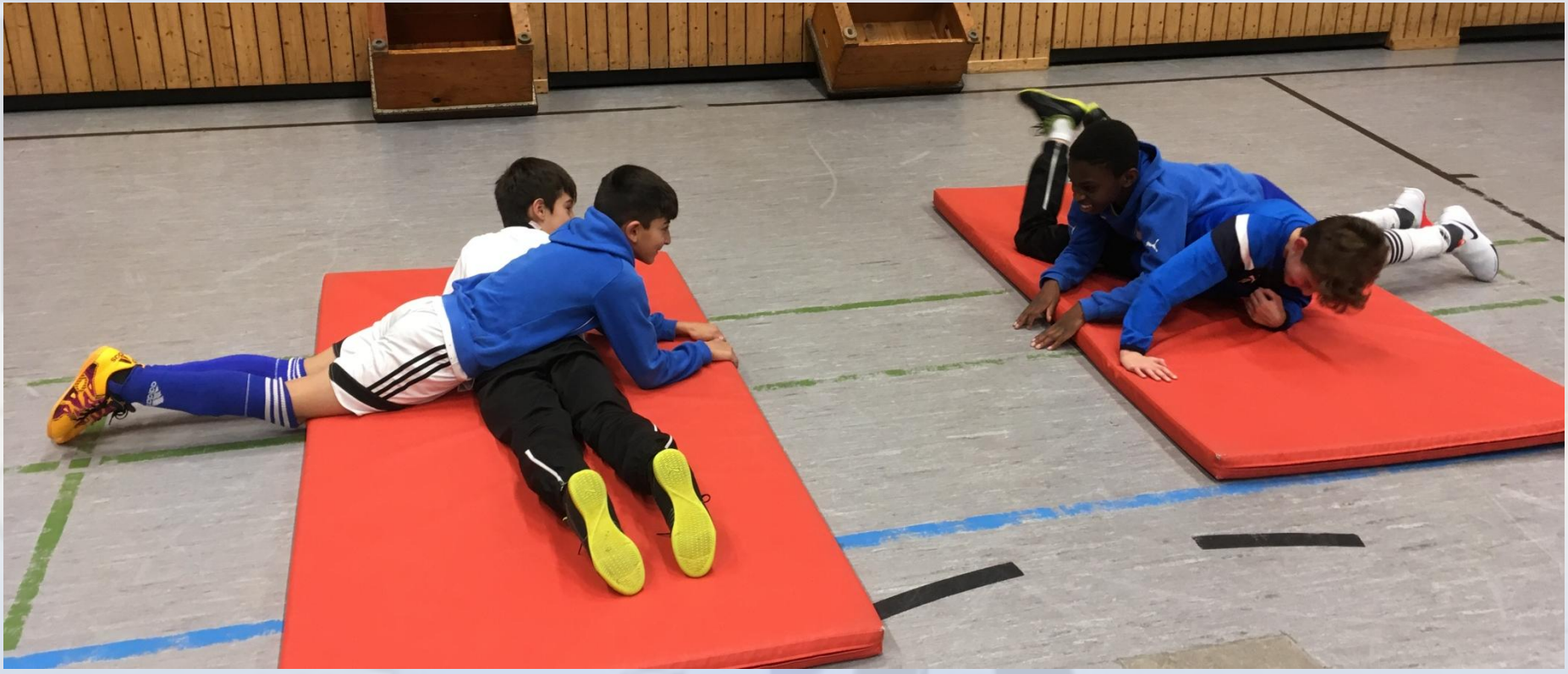
BalanceBank

- **Variante 1:** Die Spieler stehen einbeinig auf der Bank und köpfen den Ball zurück
- **Variante 2:** Ein Spieler balanciert über eine Bank und muss an bestimmten Positionen (farbiges Hütchen) eine Technikaufgabe durchführen: z.B. Innenseitenrückspiel, Kopfball, Vollspannstoß, Ball fangen etc.

KanonenSchuss

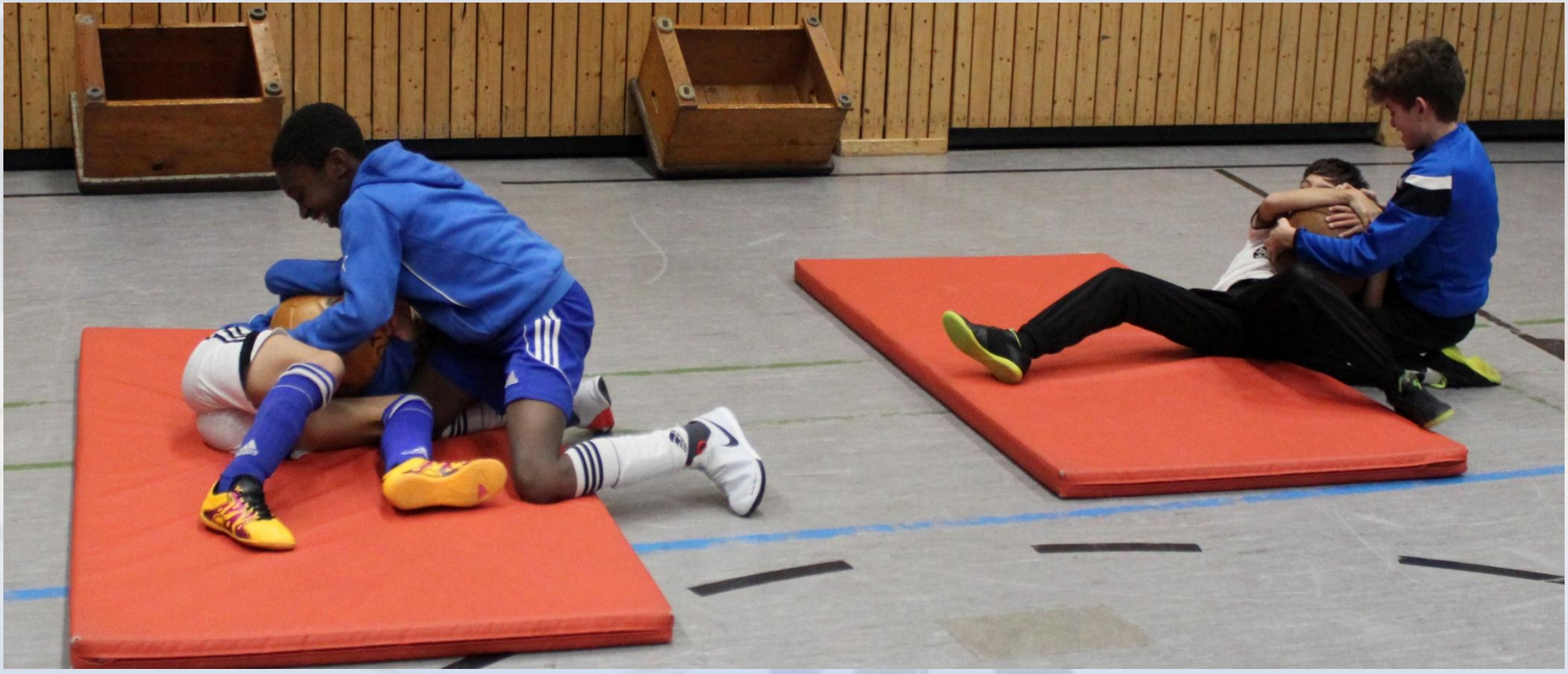
- Die Spieler stehen sich in beliebiger Entfernung gegenüber und werfen sich den Medizinball zu
- Wurfarten variieren (im Bogen, so hoch wie möglich, scharfer Zuwurf)
- Wurf-Fang-Wettbewerb (Spieler A wirft so hoch er kann, Spieler B muss fangen)
- **Variante:** Der Ball wird rückwärts durch die Beine zugeworfen

MauseFalle



- Spieler A liegt auf dem Bauch und Spieler B 90° gedreht oben drauf
- Spieler A muss sich befreien, indem er Spieler B hochdrückt
- Nach 45 Sekunden werden die Rollen getauscht

KäseKlau



- Spieler A umklammert einen Ball und muss versuchen, diesen zu behalten
- Spieler B versucht, den Ball zu klauen
- Während des gesamten Spiels müssen beide Spieler auf der Matte bleiben
- Nach 45 Sekunden wechselt die Aufgabe

Umdrehen

- Ziel ist es, den Gegner vom Bauch auf den Rücken/Schultern zu drehen
- Der Gegner muss versuchen das Umdrehen durch eine geschickt Gewichtsverlagerung zu verhindern, ohne sich an der Matte festzuhalten
- Nach 45 Sekunden endet der Durchgang und die Rollen werden getauscht

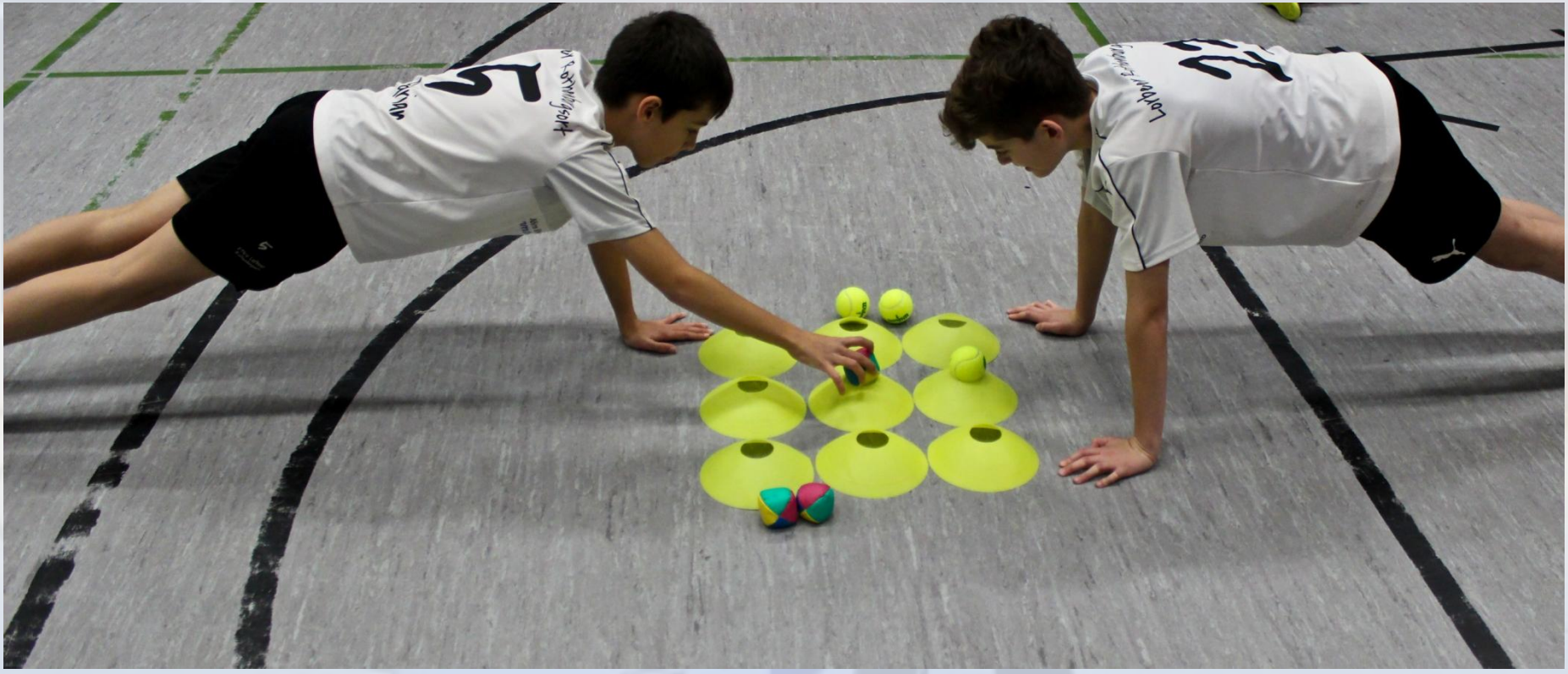
HändeKlatschen

- Zwei Spieler stehen sich in Liegestützposition gegenüber
- Sie versuchen, sich abwechselnd auf die Hände zu klatschen
- Es darf nicht angetäuscht werden, und es sind abwechselnd beide Hände zu benutzen
- Wer getroffen wurde, muss einen Liegestütz ausführen

SchingSchangSchongLiegestütz

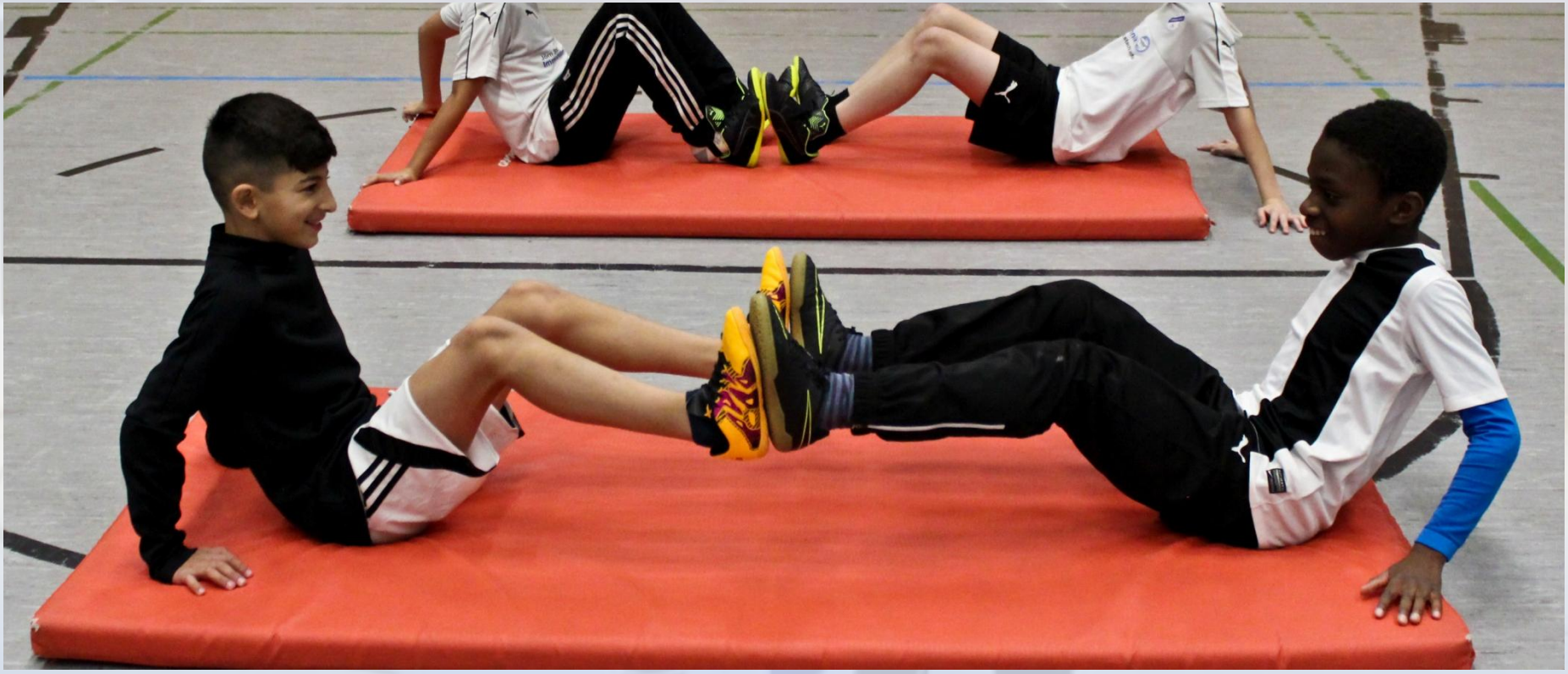
- Zwei Spieler stehen sich im Liegestütz gegenüber und führen mit einer Hand ein SchingSchangSchong-Duell durch
- Der Verlierer muss einen Liegestütz machen

TicTacToeLiegestütz



- Zwei Spieler stehen sich im Liegestütz gegenüber und spielen TicTacToe
- Der Verlierer der Runde muss 3 Liegestütze machen

BeinDrücken



- Zwei Spieler sitzen sich gegenüber und drücken die Fußsohlen gegeneinander
- Durch Drücken und Nachlassen wird versucht, den Gegenspieler aus der Balance zu bekommen oder wegzudrücken

AusDemGleichgewicht

- **InnenseitenKampf**: Zwei Spieler stehen sich auf einer Bank gegenüber und drücken die Fußinnenseiten gegeneinander. Es wird versucht, den Gegenspieler durch Drücken und Entspannen aus der Balance zu bringen.
- **SchulterTippen**: Zwei Spieler, stehen sich mit einem Bein auf einer umgedrehten Bank gegenüber. Es wird versucht, den Gegenspieler durch Tippen an die Schulter und leichtes Drücken aus der Balance zu bringen.

ReaktionsSchnell

- Zwei Spieler stehen sich gegenüber und halten einen Gegenstand in die Luft (z.B. Ring, Kegel, Tennisball)
- Ohne Vorwarnung lässt der Spieler den Gegenstand fallen
- Der gegenüber stehende Spieler muss den Gegenstand vor dem Aufprall auf den Boden fangen

SichererHalt

- **Drücken**: Zwei Spieler stehen mit Ball in den Händen gegenüber drücken diese fest aneinander. Ziel ist es, den Gegner hinter eine beliebige Linie zu drücken.
- **Stampfer**: Zwei Spieler stehen sich mit einem Ball in den Händen gegenüber und hauen mit diesem nacheinander auf den Ball des Gegners. Der Gegner muss diesen festhalten.

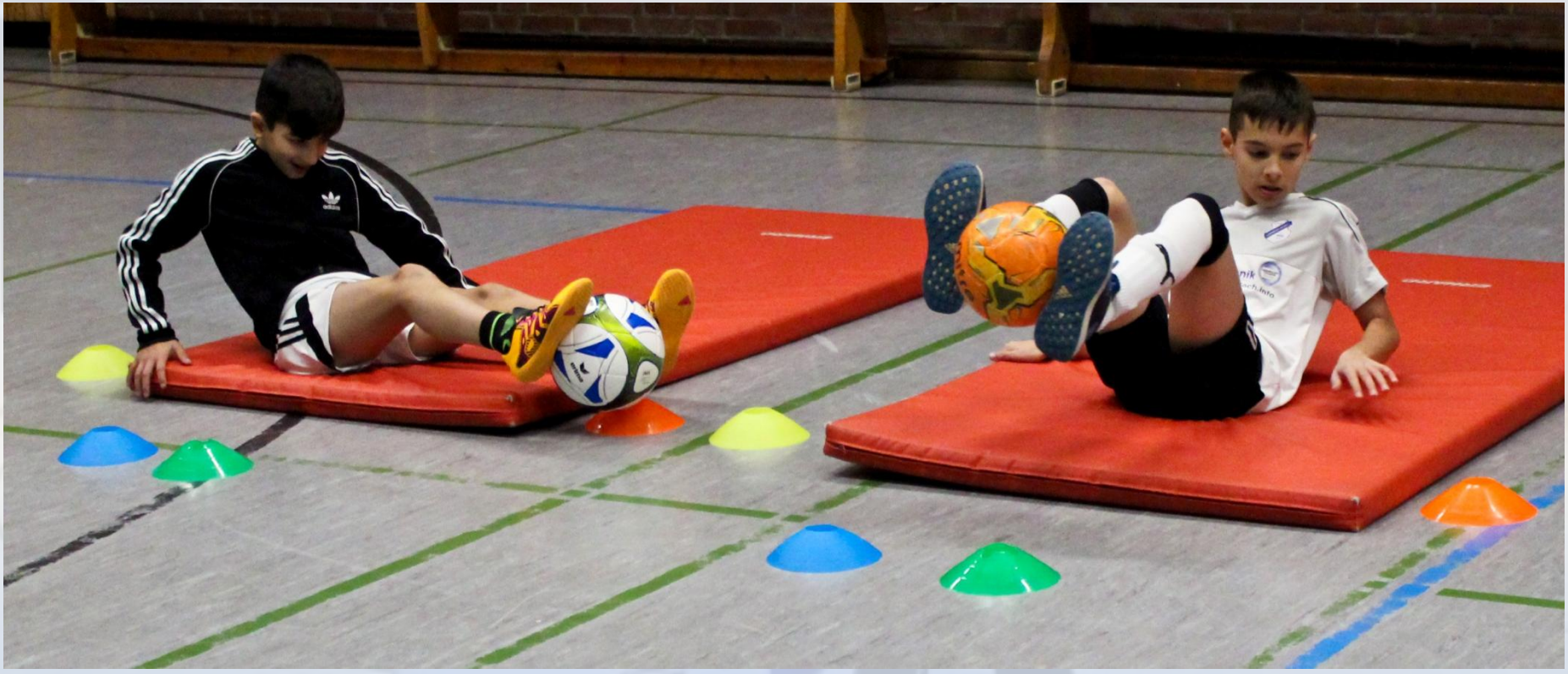
KastenRennen

- Die Spieler schieben einen Kasten im Wettkampf durch die Halle und wieder zurück
- Durch Medizinbälle kann der Kasten zusätzlich beschwert werden
- Auch kann ein Mitspieler im Kasten sitzen und „Bob fahren“
- Alternativ zum schieben wird der Kasten mit dem Fuß fortbewegt

FarbenSohle

- In einem Feld sind vier Dribbeltore in unterschiedlichen Farben aufgebaut
- Auf Zuruf muss der Ball mit der durch die Dribbeltore gezogen werden
- Kombinationen aus 2-6 Farben steigern
- Beinwechsel nach jedem Tor

FarbcodeHeben



- Der Spieler sitzt auf der Matte und hat vier farbige Kappen vor und neben sich
- Auf Zuruf muss er mit dem Ball die Kappen in einer vorgegebenen Reihenfolge antippen
- **Variante:** Den Ball auf eine farbliche Kappe ablegen

OberschenkelFechten

- Zwei Spieler bewegen sich frei in einem 3 m x 3 m großen Feld
- Dabei versuchen sie sich gegenseitig an den Oberschenkel zu klatschen
- Wer als erstes trifft, bekommt einen Punkt
- Wer erzielt mehr Punkte in 2 Minuten?

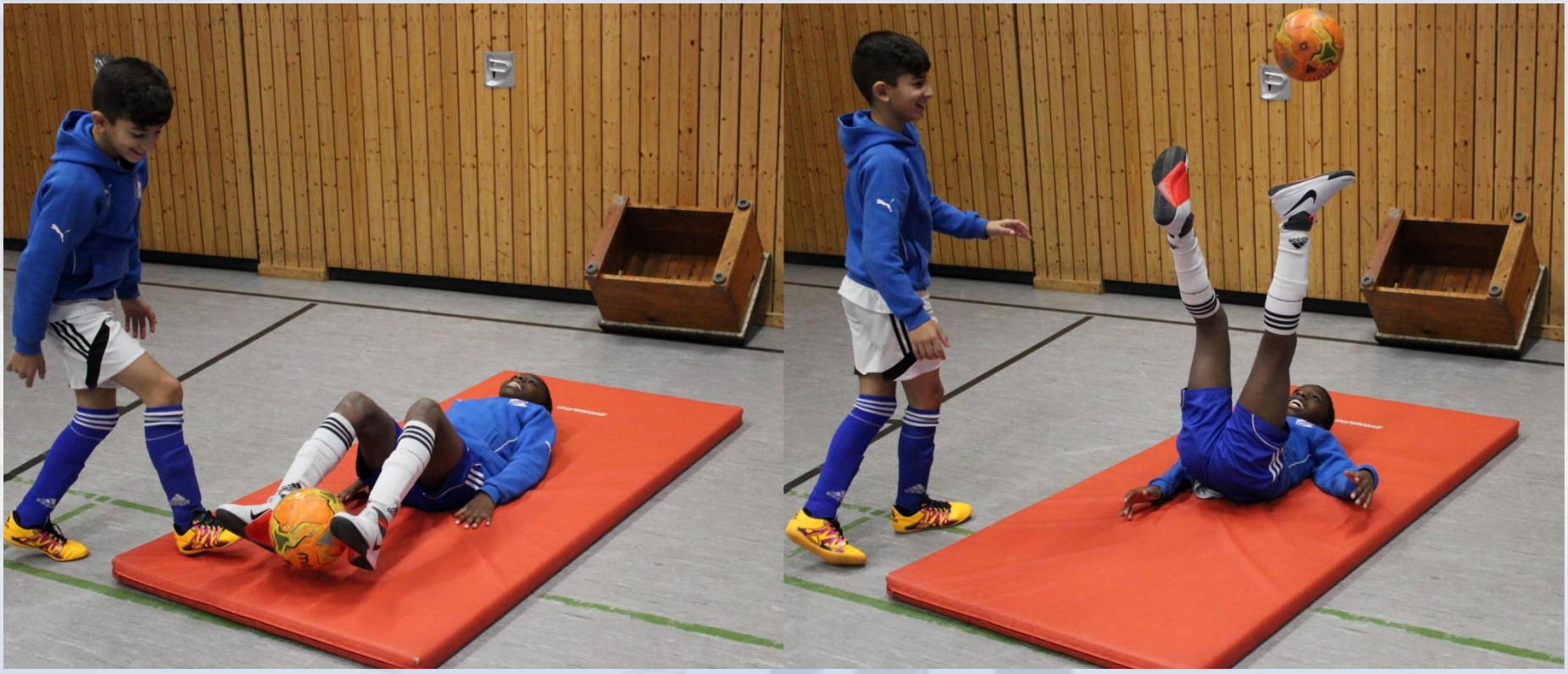
SitUpBasketball

- Der Spieler hat 1 Min. Zeit, um so viele Bälle wie möglich in den Korb zu werfen
- Ein neuer Ball wird von einem 2. Spieler in liegender Position angereicht
- Durch verschiedenste Bälle muss sich der Spieler immer wieder neu einstellen, um die richtige Kraft/Genauigkeit aufzubringen

SitUpKopfball

- Der Spieler hat 1 Minute Zeit, um so viele Bälle wie möglich in den Kasten zu köpfen
- Ein neuer Ball wird von einem 2. Spieler zugeworfen, nachdem der 1. Spieler einen SitUp gemacht hat
- Leichte Bälle verwenden

BeinHebenKatapult

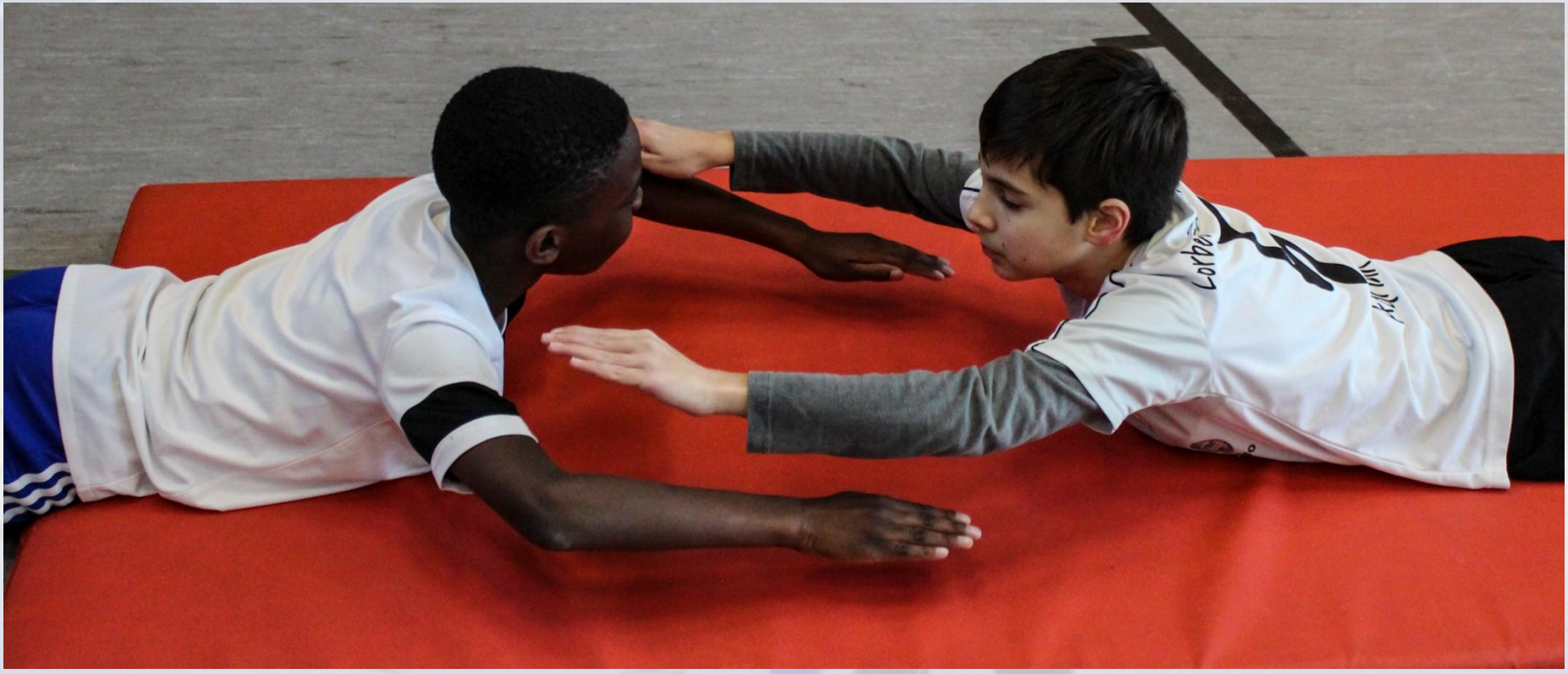


- Der Spieler liegt rückwärts zum Kasten und klemmt einen Ball zwischen die Beine
- Dieser wird nach hinten katapultiert und versucht, im Kasten unterzubringen

HüftheberFallrückzieher

- Ein Spieler liegt in Hüftheber-Position auf der Matte und bekommt einen Ball zugeworfen
- Diesen muss er mit dem Fuß im Kasten unterbringen (Fallrückzieher)
- Die Hüfte darf während der kompletten Zeit nicht abgesetzt werden
- Beinwechsel

ArmKreisen



- Zwei Spieler liegen sich auf dem Bauch gegenüber
- Die Arme sind ausgestreckt und werden umeinander gekreist
- Diese dürfen sich nicht berühren
- Richtungswechsel auf Kommando

BeinPresse

- Spieler A liegt mit dem Rücken auf der Matte und streckt die Füße angewinkelt aus
- Spieler B stützt sich an den Füßen von Spieler A und führt Liegestütze aus
- **Variante:** Spieler A drückt Spieler B mit den Beinen hoch und runter

DoppelBalance

- Spieler A liegt auf dem Rücken auf einer Matte
- Spieler B stützt sich auf den Schienbeinen ab während Spieler A ihn hält
- Als Durchhaltewettkampf durchführbar

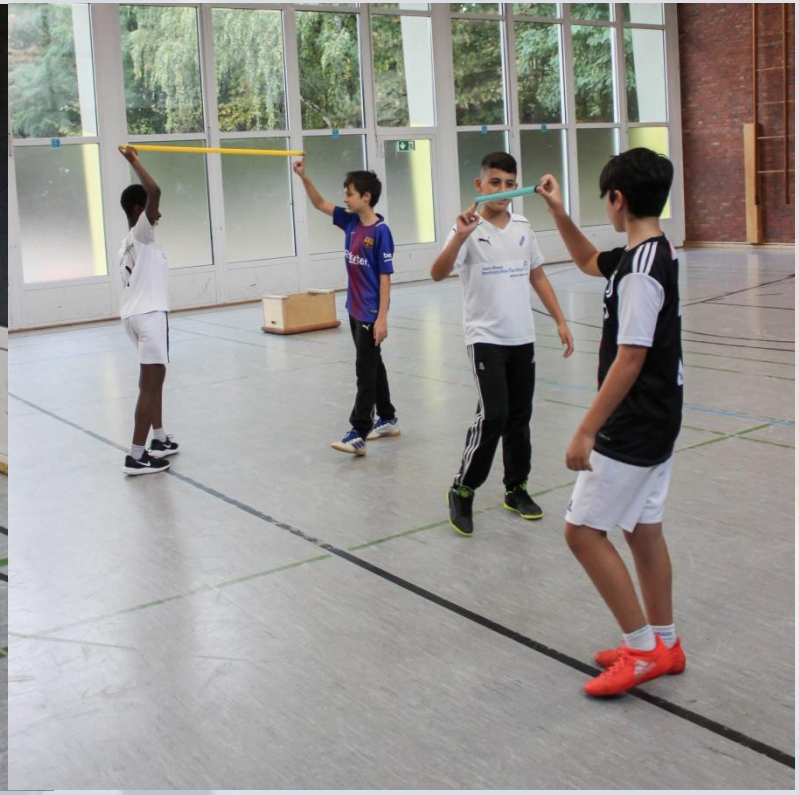
Aufstehen

- Zwei Spieler sitzen Rücken an Rücken auf der Matten und haken die Arme ein
- Nun versuchen sie, gemeinsam aufzustehen
- Die Rücken gegeneinander pressen um Spannung zu erhalten

TeamFiguren

- Während ein Spieler im Liegestütz steht, legen zwei weitere Spieler ihre Beine auf dem Rücken ab und halten die Position länger als das gegnerische Team
- Figuren variieren

BalanceStab



- Zwei Spieler balancieren mit einem Finger die Stange zu einen beliebigen Punkt
- Dabei können auch beliebige Hindernisse eingebaut werden wie z.B. Hürden, Kurven etc.
- **Variation:** Die Spieler drücken den Zeigefinger gegen die Stange. Dabei gibt ein Spieler die Richtung vor, der Andere reagiert

DoppelBalance

- Zwei Spieler balancieren einen Ball von Punkt A zu Punkt B
- Das Körperteil wird vorher vorgegeben
- Hindernisse können eingebaut werden
- Im Wettbewerb durchführen

BallHaufen

- Jedes Team hat 4 Bälle und nur eine Hand zur Verfügung
- Diese müssen gemeinsam an ein beliebiges Ziel transportiert werden ohne runterzufallen

BombenEntschärfer

- Ein Ring wird an beliebig viele Seile gebunden
- Auf dem Ring liegt ein Ball der von Punkt A zu Punkt B transportiert werden muss
- Es dürfen nur die Seilenden angefasst werden
- Der Ball (Bombe) darf nicht runterfallen

MattenRennen

- Zwei Teams schieben gegeneinander eine große Matte über das Hallenfeld
- Als Ergänzung kann ein Spieler auf der Matte mit surfen
- Alle Spieler schmeißen sich kurz vor dem Ziel auf die Matte und gleiten ins Ziel

MattenKlettern

- Mehrere Spieler halten eine große Matte
- Je ein Spieler muss ohne Hilfe über diese Matte klettern
- Die Matte stabil halten, um es dem Mitspieler zu erleichtern

MattenFluss

- Zwei Teams haben jeweils 2 Matten zur Verfügung und müssen einen Fluss überqueren
- Keiner darf den Boden berühren (ins Wasser fallen)
- Die Matte soll über die Spieler auf die andere Seite gelangen
- Wer mit einem Körperteil den Boden berührt ist raus und darf nicht weiter mithelfen

MattenBalance

- Zwei Spieler transportieren 1 Ball auf der Matte zu einem beliebigen Ziel
- Der Ball darf nicht runterfallen
- Hindernisse einbauen

BlindenFührer

- Ein Spieler muss mit verbundenen Augen einen Parkour durchlaufen
- Er wird vom Partner durch Anweisungen geleitet
- Es darf kein Hindernis berührt werden

BaggerÜbergabe

- Die Spieler sitzen nebeneinander und müssen Bälle mit den Füßen weiterreichen
- Dabei können unterschiedlichste Reihenfolgen oder Hindernisse gewählt werden
- Auch Zusatzaufgaben wie z.B. den Ball am Ende auf ein Hütchen ablegen einbauen
- Unterschiedliche Bälle verwenden

DerGordischeKnoten

- Die Spieler stellen sich im Kreis gegenüber und reichen sich blind einander die Hände
- Es soll möglichst viele Überschneidungen geben
- Dieser Knoten - muss ohne sich loszulassen - gelöst werden
- Alle Spieler müssen am Ende in einer Reihe stehen (Unabhängig von der Blickrichtung)

BankSortieren

- Die Spieler stehen in beliebiger Reihenfolge nebeneinander
- Anschließend sollen sie sich nach einer bestimmten Sortierung aufstellen
- Sie dürfen sich dabei nicht unterhalten und dürfen nicht von der Bank fallen

Beispiel: Hausnummern von links nach rechts aufsteigend, Geburtstag (Monat und Tag)

RingSchlange

- Alle Spieler stehen in einer Reihe und fassen sich an den Händen
- Ein Ring muss die Seite wechseln, ohne dass die Spieler sich dabei loslassen
- Variationen durch Anzahl und Größe der Ringe (ggf. zusammengeknotete Seile nutzen)

DieSchlucht

- Zwei Spieler stehen gegenüber und drücken die ausgestreckten Hände gegeneinander
- Die Position wird 10 Sekunden gehalten bevor der Abstand erhöht wird
- Hindernisse zum Überwinden einbauen (Matte = Schlucht)

HindernisLäufe