

## Hallentraining für Kinder und Jugendliche im Rudersport

### ➤ Ziel

Damit für die späteren An- und Herausforderungen eine „breite Basis“ geschaffen wird, sollten Kinder in erster Linie mit einem breiten Spektrum an Bewegungsformen konfrontiert werden. Hier sollte die Schulung der **koordinativen Fähigkeiten** und der **Grundlagenausdauer** im Vordergrund stehen.

Im Einzelnen geht es um die Förderung der

- Orientierungsfähigkeit: Orientierung und Bewegung in einer Vielfalt von räumlichen Positionen
- Differenzierungsfähigkeit: Bewegungen sollen angemessen und dosiert auf eine Situation bezogen ausgeführt werden können
- Gleichgewichtsfähigkeit: Gleichgewicht soll gehalten oder nach einer Positionsänderung schnell wieder gewonnen werden können
- Umstiegs-/Anpassungsfähigkeit  
Während einer „Handlung“ soll diese verändert oder variiert werden können bzw. eine komplett neue Handlung soll ausgeführt werden können
- Reaktionsfähigkeit: Informationen und Signale sollen schnell aufgenommen und mit einer zweckmäßigen Bewegung verarbeitet werden können
- Rhythmisierungsfähigkeit: Bewegungsabläufe sollen rhythmisch gestaltet / akzentuiert werden können
- Kopplungsfähigkeit: (Teil-)Bewegungen sollen erfolgreich miteinander verbunden werden und eine flüssigen Bewegungsablauf ermöglichen

➤ **Übungsformen**

Form	Trainingsziel	Gruppenzuordnung
Gymnastik	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwärmen,</li> <li>• Kräftigung und</li> <li>• Entspannung</li> </ul>	Einzel- oder Partnerübung
Stations- bzw. Zirkel- und Parcourstraining	Verbesserung der <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausdauer,</li> <li>• Koordination- und</li> <li>• Schnelligkeit</li> </ul>	Einzel- bis Gruppenleistung entscheidend
Spiele	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwärmen,</li> <li>• Stressabbau,</li> </ul> Verbesserung der <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausdauer,</li> <li>• Koordination- und</li> <li>• Schnelligkeit</li> </ul>	Gruppenübung (selten Partnerübung)

➤ **Aufbau einer Übungsstunde**

- Aufwärmen:

Große Muskelgruppen sollten mit geringer bis mittlerer Intensität bewegt werden. Die Erwärmungsphase wird von Kindern meistens als „unnötig“ empfunden. Insgesamt steigen das Verletzungsrisiko und die Aufwärmzeit mit steigendem Lebensalter an. Bei Kindern kann die Aufwärmphase bereits mit verschiedenen Spielen oder als „sanfter“ Hindernis-Parcours durchgeführt werden.

- Hauptteil:

Verschiedene Methoden zur Steigerung der oben genannten Fertigkeiten

- Abschluss:

Es bieten sich Spiele zum Ausklang an. Ferner können hier Dehnungs- und Entspannungsübungen erlernt werden.

## Gymnastik <sup>1)</sup>

- **... findet Anwendung zur**
  - Ganzkörpererwärmung,
  - Steigerung der Kraft (Rumpf, Arme, Beine, etc.),
  - Steigerung der Dehnfähigkeit (Rumpf, Arme, Beine, etc.),
  - Förderung der Ausdauerfähigkeit und
  - Entspannung.
  
- **Ziele**
  - Verstärkte Durchblutung
  - Erhöhung der Gleitfähigkeit der Muskelfasern
  - Aktivierung des Stoffwechsels
  - Mobilisierung der Gelenke
  - Erhöhung der Nervenleitfähigkeit
  
- **Durchführungshinweise**
  - Kräftigungsübungen sollten im Wechsel mit Dehnungs-, Lockerungs- und Entspannungsübungen durchgeführt werden.
  - Es ist stets auf eine **funktionelle und saubere Ausgangspositionen und Ausführung** zu achten. Nachwippen sollte stets eingeschränkt bzw. besser vermieden werden. Eine ständige Korrektur des ÜL ist unverzichtbar.
  - Kräftigungsübungen sollten grundsätzlich ausgewogen sein. Das bedeutet stets die „Gleichbelastung“ von Gegenspielern (Antagonisten). Es sollten möglichst ALLE Muskelbereiche des Körpers in einer Einheit ausgewogen angesprochen werden.
  - Bei Kindertraining sollten **KEINE Maximalkraftübungen** durchgeführt werden. Auch sollten **deutliche Überforderungen stets vermieden** werden. Individuelle, natürliche Grenzen müssen erkannt und berücksichtigt werden.
  - Es sollten vorwiegend Ganzkörperübungen (auch Komplexübungen genannt) durchgeführt werden.

---

<sup>1)</sup> die Ausführungen sind größtenteils [5] entnommen

- Partnerübungen können neben der körperlichen EIGENEN Belastung auch die „Kontaktfähigkeit“ und Sensibilität schulen und einen konstruktiven Austausch über Bewegungsabläufe fördern. Es sollte aber niemals ein Zwang entstehen.
- Speziell bei Kindern sollte ein großer Wert auf die **interessante und abwechslungsreiche Gestaltung** des Gymnastikprogramms gelegt werden
- Der Einsatz von zielgruppenorientierter Musik ist empfehlenswert.
- Bei dem Ziel der Ausdauerförderung: mehr als 1/6 bis 1/7 der gesamten Muskelmasse müssen gefordert werden; überwiegend Komplexübungen durchführen; ein Programm dauert mindestens 10 Minuten.
- Entspannungsübungen sollten gegen Ende eines Gymnastikprogramms eingeplant werden. Dabei ist auch auf ruhige Bewegungs- und Positionshinweise zu achten.

## **Stations- bzw. Zirkel- und Parcourstraining**

- **... findet Anwendung zur**
  - Koordinationsentwicklung
  - Konditionsentwicklung
  - Schnelligkeitsentwicklung
- **Durchführungshinweise**
  - Wird ein Stationstraining mit Kräftigungsübungen durchgeführt gelten die Hinweise unter „Gymnastik“.
  - Speziell beim Einsatz vieler Geräte ist auf die SICHERHEIT zu achten. Die Geräte müssen funktionieren und Gefahrenbereiche durch Matten gesichert werden.
  - Der Einsatz vieler Geräte ist zeitraubend. Die Gruppe muss klare Anweisungen erhalten und „Alle müssen mit anfassen“. Die Auf- und Abbauzeit ist im Gesamtprogramm einzuplanen.

## **Spiele 2)**

### ➤ ... finden ihre Anwendung zur

- Ganzkörpererwärmung,
- Koordinationsentwicklung
- Konditionsentwicklung
- Taktikentwicklung
- der Entspannung.

### ➤ **Aufgaben des Spielleiters**

Damit ein sauberer Ablauf „gesichert“ werden kann sollte der Spielleiter die folgenden Punkte bedacht/organisiert haben:

- Auswahl der Spiele
- Beschaffung des Materials
- Planung einer sinnvollen Raum- und Zeiteinteilung
- Zielgruppenorientierte Erläuterung der Spielregeln
- Ahndung von Regelverstößen (konsequent oder „locker“)

### ➤ **Spiel-Formen**

- Große Spiele / Sportspiele (Einzel- Doppel-, Mannschafts- Tor- oder auch Rückschlagspiele)
- Bewegungsspiele mit Geräten
- Bewegungsspiele (fast) ohne Geräte
- Spiele außerhalb von Sporthalle und –platz

### ➤ **Mannschaftsbildung**

Die Mannschaften sollten so ausgeglichen wie möglich sein (Erhöhung der Spannung und Spieldauer). Möglichkeiten der Mannschaftsbildung:

- Einteilung nach Zufallsprinzip (Abzählen, Spielkarten verteilen)
- Mannschaftsbildung als Aufgabe für die nächste Stunde
- Spieler A und B wechseln sich mit der Wahl der EIGENEN Spieler ab

---

<sup>2)</sup> die Ausführungen sind größtenteils [1] bis [4] entnommen

- Spieler A teilt zwei Mannschaften ein und Spieler B darf anschließend frei wählen welche Mannschaft er und welche A „erhält“
- Es sollen sich gleichstarke 2er-3er- uws. Gruppen bilden. Dann werden diese durchgezählt und anschließend den Zahlen nach aufgeteilt.

### ➤ **Mannschaftsgröße**

Ein Paar Tipps und Tricks zur Wahl der Mannschaftsgröße und –anzahl:

- Kleine Mannschaft → Beteiligung einzelner Spieler größer, Schwächere werden schneller am Spiel beteiligt
- Bei ungerader Spieleranzahl
  - Arbeit mit „Jokern“, welche immer bei der ballbesitzenden Mannschaft spielen
  - Bei Staffeln läuft ein Spieler der in Unterzahl agierenden Mannschaft doppelt
  - → „Spieler auf Bank“ sollte stets vermieden werden!

### ➤ **Tore und Ziele**

Es ist stets die wichtige psychologische Wirkung „Tore Erzielen“ anzuvisieren. Hier können die folgenden Punkte bei der Planung helfen:

- Als **Tore** eignen sich:
  - Handballtore
  - Hütchentore
  - Große und kleine Kästen oder Matten
  - Offene Kastenelemente
  - Langbänke
  - Linientore
  - Ganze Wände oder Anteile der Wände
  - Medizinbälle
  - ....
- Als **Ziele** eignen sich:
  - Basketballbretter
  - farmes (schräg gestellte Sprungbretter)
  - liegende oder aufgehängte Reifen
  - Große und kleine Kästen oder Matten

- Spieler die abgetroffen werden müssen
- Spieler, die auf einem Kasten stehen und angespielt werden müssen
- Von Spielern bewegte Ziele (Kartonkisten, Reifen, etc.)
- Medizinbälle
- ....
  
- Tore und **Ziele** können wie folgt erzielt werden:
  - Nur von vorne (z.B. Handballtor)
  - Von zwei Seiten (z.B. Kastenelement)
  - Von drei Seiten (z.B. Dreieckstor aus Hütchen)
  - Von allen Seiten (z.B. Medizinball, kleine Kästen)
  - Nur von hinten (z.B. werden die Tore einfach umgedreht)
  - indirekt(z.B. nach Abprellen des Balls von der Wand, dem Boden oder einem anderen Gegenstand)
  
- Taktik bei der Wahl und Anzahl der Materialien:

Mehrere Bälle bergen die Gefahr, dass das Spiel aufgrund der Komplexität chaotisch werden kann (bei guter Spielbeherrschung kein Problem). Eher sollte man über alternative Mittel zur Steigerung der Spieldynamik nachdenken. Also die Wahl eines Gegenstandes

  - mit **unberechenbaren Flugeigenschaften** (z.B. Rugbyball oder Flummi)
  - der **klein, leicht und schnell** kaputt geht (z.B. Tischtennisball)
  - der **groß, leicht und schnell** kaputt geht (z.B. Luftballon)
  - der **weich ist und eher langsam fliegt** (z.B. Softball)
  - der **groß, sperrig, schnell aber „unzerstörbar“ ist** (z.B. Pezziball) oder
  - der **schwer und unhandlich ist**(z.B. Medizinball).

➤ **Organisationsformen**

Wie wird das Spiel oder das Lauftraining organisiert? Hier einige Anregungen:

Organisation als	Vorteile und Ausführung
Staffel	<p>+ bei Kindern eher beliebt                      + äußerst vielseitig anwendbar                      + Direkter Leistungsvergleich möglich                      + bei gleichstarken Gruppen hohe „Dramaturgie“</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pendelstaffel (beliebig viele Mannschaften)</li> <li>▪ Diagonalstaffel (bei zwei Mannschaften)</li> <li>▪ Umkehrstaffel (beliebig viele Mannschaften)</li> <li>▪ Nummernstaffel (beliebig viele Mannschaften)</li> </ul>
Turnier	<p>+ bei großen Gruppen vorteilhaft                      + zeitlich genau zu berechnen                      + intensiv für alle Beteiligten, wenn vermieden wird, dass eine Gruppe auf der Bank sitzt, daher die folgenden Formen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ „Kaiserturnier“ bzw. „Bundesliga“ (Championsleague): Halb so viele Spielfelder wie Mannschaften; Gewinner steigen auf, Verlierer steigen ab.</li> <li>▪ „Jeder gegen Jeden“</li> <li>▪ „Blitzturnier“: 4 Mannschaften pro Spielfeld, wobei immer zwei gegeneinander spielen; jede Spielpaarung ist sofort beendet, sobald ein Tor fällt, spätestens aber nach 5 Minuten</li> </ul>

*Viel Erfolg*

*Georg Hellinger*

## Weiterführende Literatur und Hinweise

	Autor und Titel	Herausgeber / Kontakt
[1]	Anja Lange / Silke Sinning: Neue und bewährte Ballspiele - für Schule und Verein	Limpert-Verlag ISBN 3-7853-1719-0
[2]	Klaus Moosmann: Erfolgreiche Koordinationsspiele – 116 Übungsformen für Schule und Verein	Limpert-Verlag ISBN 3-7853-1716-6
[3]	Harald Lange: Laufen-Fangen-Trainieren - 11 Spielformen für Schule und Verein	Limpert-Verlag ISBN 3-7853-1674-7
[4]	Rainer Kusch, Bärbel Schöttler, Claus Weingärtner: Spiele-Karten-Sammlung des Landes-Sport-Bund Nordrhein-Westfalen	Landes-Sport-Bund Nordrhein-Westfalen <a href="http://www.wir-im-sport.de">http://www.wir-im-sport.de</a>
[5]	Rainer Kusch, Annette Seiffert, Claus Weingärtner: Gymnastikkarten des Landes-Sport-Bund Nordrhein-Westfalen	
	Wend-Uwe Boeckh-Behrens: Das Super-Krafttraining	Rowohlt Tb ISBN 3-499-61077-9
	Wend-Uwe Boeckh-Behrens und Wolfgang Buskies: Supertrainer Rücken – Die effektivsten Übungen	Rowohlt Tb ISBN 3-499-61077-9
	Wend-Uwe Boeckh-Behrens und Wolfgang Buskies: Supertrainer Bauch – Die effektivsten Übungen	Rowohlt Tb ISBN 3-499-61028-8
	Hans-Dieter Kempf, Andreas Strack: Krafttraining mit dem Thera-Band: Die besten Übungen	Rowohlt Tb ISBN 3-499-19484-9
	Hans-Dieter Kempf: Rückentraining mit dem Thera-Band: Fit und gesund mit Kleingeräten	Rowohlt Tb ISBN 3-499-19484-9
	Heike Ringat: Funktionelle Gymnastik. Praxis in 25 Stundenbildern	Limpert Verlag GmbH
	Klaus Moosmann: Kleine Aufwärmspiele	Limpert-Verlag
	Lisa Brugger, Anita Schmid: 1000 Spiel- und Übungsformen zum Aufwärmen	ISBN 3-7780-6402-9
	Erika und Hugo Döbler: Kleine Spiele - Das Standardwerk für Ausbildung und Praxis	südwest ISBN 3-517-06721-0