



Sie haben das Skript des Akademie Workshops „Ausdauer spielend erleben“ vor sich. Das Skript beinhaltet einen kurzen Part zum theoretischen Hintergrund sowie alle Praxisübungen:

- Übungsbeschreibung
- Skizze
- Verwendete Sportgeräte

Viel Spaß bei der Umsetzung!

Ihr Sport-Thieme Team

WARM UP

Geräte-Chaos-Lauf

Kleingeräte: Catchball, Volley-Fun-Ball, Medizinball, Physiofitbar, Wurfscheibe, Brasil, Teppichfliese, Redondoball, C-Step

- Alle TN stehen in einem Kreis und merken sich ihren linken und rechten Partner.
- Zur Eingewöhnung werden verschiedene Kleingeräte von Partner zu Partner **rechts** im Kreis herum gegeben.
- Jetzt gehen/laufen alle TN durcheinander. Die Kleingeräte werden jeweils an den ehemals **rechts** im Kreis stehenden Partner weitergegeben (kontrolliertes Zuwerfen oder Weitergeben mit Blickkontakt!). Es ergibt sich somit eine festgelegte Fang- und Wurf-Reihenfolge mit den jeweils gleichen Partnern.
- Akustisches Signal (**Klingel**): TN, die zufällig ein Kleingerät in der Hand halten, haben eine kurze Zeitphase ihr Kleingerät zu erproben. Die anderen Teilnehmer gehen/laufen weiter.
- **Klingel**: Kleingeräte werden wieder weitergegeben. **Klingel**: Kleingeräte werden zu zweit/dritt/in Kleingruppen ausprobiert.
- **Variationen**: Neuer Kreis/Zwei Kreise/Verschiedene Richtungswechsel

Verwendete Produkte

Sport-Thieme® Catch-Ball	111327306	
Volley® Fun	111083545	
Sport-Thieme® Medizinball aus Gummi	112390606	
Flexi-Bar® Set	112125536	
Sport-Thieme® Wurfscheiben-Set „Soft“	111325557	
Togu® Brasil® Handtrainer	111472631	
Sport-Thieme® Sportfliese	111997255	
Togu® Redondo®-Ball	111760053	
Sport-Thieme® C-Step	112337601	

Teamzahlen merken

Kleingeräte: Wurfscheiben, Tischtennisschläger, Catchball, Medizinball, Bohnensäckchen, Markierungskegel, Tischtennisbälle

- Alle TN gehen/laufen zur Musik durcheinander.
- Bei Musikstopp wird eine Zahl gezeigt. Dementsprechend finden sich die TN in gleich großen Gruppen wieder. Gemeinsam sucht sich die Gruppe ein Kleingerät aus und spielt zusammen
- Nächste Musikphase: Alle gehen/laufen wieder durcheinander. Musikstopp + neue Zahl: Die TN finden sich zu **neuen** Gruppen zusammen.
- **Wichtig:** Im Laufe des Spiels wiederholen sich bestimmte Zahlen, z. B. die „6“. Dann sollen sich die TN wieder in der gleichen Gruppe zusammenfinden und auch mit dem gleichen Kleingerät spielen wie zuvor!

Verwendete Produkte

Sport-Thieme® Wurfscheiben-Set „Soft“	111325557	
Sport-Thieme® Tischtennisschläger „Rom“	111108415	
Sport-Thieme® Catch-Ball	111327306	
Sport-Thieme® Medizinball aus Gummi	112390606	
Sport-Thieme® Bohnensäckchen 4er Set	111247507	
Markierungskegel 10er-Set	111300635	
Sport-Thieme® Tischtennisbälle „1-Star“	112546605	

Drei-Zonen-Zirkel (Borg-Zonen-Zirkel)

Jede Zone symbolisiert eine Eigenschaft Björn Borgs.

Kraft-Ausdauer-Zone = „Willensstärke“

Koordinations-Ausdauer-Zone = „Coolness-Ice-Borg“

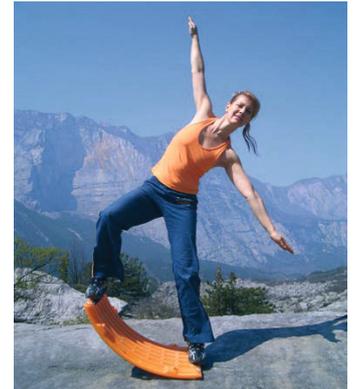
Ausdauer-Zone = „Überlegene Fitness“

- Trainiert wird in 3 Gruppen (3 Zonen).
- Beispiel **Kraft-Zone:** Innerhalb der Zone (Kleingruppe) trainiert jeder für sich an vorgegebenen Stationen. Danach wechselt die Kleingruppe gemeinsam zur nächsten Zone = **Koordinations-Zone** – und dann zur **Ausdauer-Zone**. Dann wechselt die Gruppe wieder zur **Kraft-Zone**. Innerhalb der **Kraft-Zone** werden nun die Stationen getauscht.
- In jeder Zone gibt es 3 Stationen - insgesamt 9 Stationen (3x3).
- Belastungszeit = 50 - 60 Sek./Station – Pause lediglich durch Wechsel der Stationen.

KRAFT-AUSDAUER-ZONE = „WILLENSSTÄRKE“

C-Step-Balance

- auf den Kanten des C-Steps stehend - Gewichtsverlagerung „schaukelnd“ zu beiden Seiten
- mit/ohne Armeinsatz - vorwärts/rückwärts – besonders tief stehend

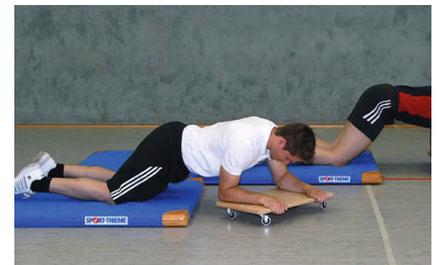


Verwendete Produkte

Sport-Thieme® C-Step	112337601	
----------------------	-----------	--

Rollbrett-Power

- Vierfüßlerstand – Knie auf der Matte (weit oben!)
- Unterarme auf das Rollbrett, Hände umfassen die Kante
- Langsam mit dem Rollbrett „vor- und zurückfahren“
- Bewegungsradius vergrößern
- Seitwärts zu beiden Seiten „fahren“



Verwendete Produkte

Sport-Thieme® Turnmatte „Superleicht“	112229805
Sport-Thieme® Rollbrett „Standard“	111285404

Elastiband-Slalom-Walk

- Das Elastiband wird in Höhe beider Fußgelenke angebracht
- dabei kann der Widerstand individuell eingestellt werden
- Beim schnellen Gehen um den Slalom-Parcours soll das Elastiband die ganze Zeit unter Spannung gehalten werden



Verwendete Produkte

Sport-Thieme® Elastiband	111877087
--------------------------	-----------

KOORDINATIONS-AUSDAUER-ZONE = „COOLNESS-ICE-BORG“

Reifen-Prell

- 20 **Gymnastikreifen** (2-3 Farben) liegen verteilt in einer Zone (so, dass sich die TN zwischen den Reifen gut bewegen können)
- Jeder TN hat einen **Gymnastikball** - die TN gehen/laufen durcheinander und prellen jeweils einmal außerhalb und innerhalb der Reifen
- Roter Gymnastikreifen = rechte Hand prellt / Grüner Gymnastikreifen = linke Hand prellt / Blauer Gymnastikreifen = beide Hände prellen.



Verwendete Produkte

Sport-Thieme® Set Gymnastikreifen ø 80 cm	111253809 
Sport-Thieme® Hochglänzender Gymnastikball „300“	112642000

Wandfang

- Der erste TN wirft einen Gymnastikball an die Wand
- Der jeweils nächste TN fängt den Ball auf und wirft den Ball wieder an die Wand
- Alle sind immer in Bewegung und laufen um ein Markierungshütchen



Verwendete Produkte

Sport-Thieme® Hochglänzender Gymnastikball „300“	112642000 
--------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------

Physiofit Bar

- Jeder TN hat einen **Physiofit Bar**
- Der **Physiofit-Bar** wird mit unterschiedlichen Ausgangsstellungen **beidhändig** geschwungen
- Variationen in den Schwungbewegungen



Verwendete Produkte

Sport-Thieme® Schwingstab „Fitness Bar“	112310002 
-----------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------

AUSDAUER-ZONE = „ÜBERLEGENE FITNESS“

Teppichfliesen-Lauf

- Slalomparcours: Jeder TN stellt sich mit je einem Fuß auf eine Teppichfliese – nun kann er sich rutschend (ähnlich Skilanglauf) vorwärts bewegen.
- rückwärts/seitwärts/in der Hocke/mit betontem Armeinsatz

Verwendete Produkte

Sport-Thieme® Sportfliese	111997255 
---------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------

Weichboden-Fang-Sprung

- Der Weichboden wird mit der schmalen Seite an die Wand gelegt – im Abstand von 5-8 m befindet sich ein Markierungskegel
- Ein TN steht mit einem Volley-Fun-Ball neben der Matte – die anderen TN stehen hintereinander am Markierungskegel
- der erste TN läuft los und springt auf die Matte – im Sprung bekommt er den Ball zugeworfen – Werfer und Fänger wechseln – der nächste TN läuft los.



Verwendete Produkte

Markierungskegel 10er-Set	111300635 
Volley® Fun	111083545
Sport-Thieme® Weichbodenmatte Typ 7	111198010

Geräte-Lauf

- 2 umgedrehte kleine Kästen stehen im Abstand von ca. 12 m voneinander entfernt. In den Kästen liegen verschiedene Kleingeräte
- Die TN stehen in gleicher Anzahl an beiden Kästen
- die ersten beiden TN starten und bringen die Kleingeräte zum gegenüberliegenden Kasten – dabei schnell gehen oder laufen
- anschl. wieder hinten anstellen: mit Ball prellen – mit Seil springen – Bohnensäckchen auf Kopf legen – Medizinball tragen

Verwendete Produkte

Sport-Thieme® Sprungkasten „Original“ 1-teilig	111214707	
Sport-Thieme® Gymnastikseil	111260104	
Sport-Thieme® Hochglänzender Gymnastikball „300“	112642000	
Sport-Thieme® Bohnensäckchen 4er Set	111247507	
Sport-Thieme® Medizinball aus Gummi	112390606	

Team-Runden-Wettlauf

Mit **Markierungskegel** wird ein Parcours abgesteckt. Die gesamte Gruppe teilt sich in mehrere Teams (jeweils 6 – 8 pro Team). Jedes Team startet an einem der Markierungskegel. Die Bewegungsrichtung ist für alle Teams einheitlich. Jedes Team erhält 10 Lose auf dem jeweils der Team-Name notiert ist (laminierte Karten). An jedem Markierungskegel befindet sich die jeweils gleiche Anzahl unterschiedlicher Kleingeräte: z. B. **Teppichfliesen, Brasil, Speed-Ropes, Bohnensäckchen, Redondobälle, usw.**

- Jedes Team teilt sich noch einmal in jeweils 2-3 Gruppen auf. Immer eine Teilgruppe ist unterwegs (**nur schnelles Gehen erlaubt!**), die anderen haben eine kurze Pause
- Jede Teilgruppe eines Teams geht eine Runde und übergibt dann an die nächste Teilgruppe. Das gesamte Team hat in jeder Runde eine andere Bewegungsaufgabe
- Wenn alle Teilgruppen die jeweilige Runde mit einem der Kleingeräte zurückgelegt haben, darf ein Los in die Losbox geworfen werden
- Zeitdauer = 5 Min. – das Team mit den meisten Losen in der Box hat bei der anschließenden Losziehung die größte Gewinnchance

In jeder Runde ist nur schnelles Gehen erlaubt (nicht laufen!)

Runde 1 = Schnelles Gehen

Runde 2 = Jeder rutscht auf einer Teppichfliese

Runde 3 = Ein Bohnensäckchen „wandert“ jeweils zum Nächsten

Runde 4 = Jeder prellt einen Tischtennis-Ball

Runde 5 = Eine Staffeltüte „wandert“ jeweils zum Nächsten
(umgedrehtes Hütchen mit Gym-Ball oben drauf)

