

Sport-Thieme® Kooperationsband

Vielen Dank, dass Sie sich für ein Sport-Thieme Produkt entschieden haben!

Damit Sie viel Freude an diesem Gerät haben und die Sicherheit gewährleistet ist, sollten Sie diese Anleitung zunächst vollständig durchlesen, bevor Sie mit der Montage beginnen. Für Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Das Sport-Thieme Kooperationsband lädt zu vielen Gruppenspielen ein, bei denen Kinder spielerisch soziale Fähigkeiten trainieren.

- Das elastische Endlosband können Sie auch bei neurologischen Störungen für Dehn- und Bewegungsübungen verwenden.
- Stärkt Selbstvertrauen und Sozialverhalten
- Latexband, umhüllt mit hautfreundlichem Plüsch

Sport-Thieme Kooperationsband – Motorik spielerisch trainieren

Das Kooperationsband mit seinen bunten Farben hat einen hohen Aufforderungscharakter. Die weiche flauschige Oberfläche des flexiblen Bandes fühlt sich angenehm an und bietet zusätzlich taktile Stimulation. Der samtene Bezug umschließt ein, im Inneren liegendes Latexband. Das Kooperationsband erhalten Sie in 3 unterschiedlichen Längen - es darf nicht als Ziehtau oder Spannleine verwendet werden. Das elastische Endlosband können Sie wie ein Gymnastikband für eine Vielzahl von Übungen zur Stärkung des Körpers und der Extremitäten einsetzen.

Lieferbar in unterschiedlichen Längen:

- Kooperationsband 3 m Länge für bis zu 4 Kinder geeignet
- Kooperationsband 4 m Länge für bis zu 8 Kinder geeignet
- Kooperationsband 5 m Länge für bis zu 12 Kinder geeignet

Produktdetails:

- Latexband, umhüllt mit hautfreundlichem Plüsch
- Fleece-Bezug: 75% Polyacryl, 25% Polyester
- Farbe: Blau, Gelb und Rot
- Belastbar bis ca. 50 kg
- Das Band darf nicht als Ziehtau oder Spannleine verwendet werden
- Waschbar
- Geeignet für 4-12 Kinder

Das Sport-Thieme Kooperationsband – Rücksicht auf den Spielpartner nehmen

Ohne Abstimmung geht es nicht: Mit dem Kooperationsband lernen die Kinder in der Gruppe auf ihre Spielgefährten zu achten, die eigenen Grenzen und die der Mitspieler zu erkennen und zu respektieren. Deshalb ist das flexible Endlosband ideal für Gruppenspiele in Kindergarten, Schule und therapeutischen Einrichtungen geeignet. Im Verein bringen Sie Abwechslung in den Kindersport, wenn sich die Kinder spielerisch aufwärmen.

Lassen Sie beim Einsatz des Kooperationsbandes Ihre Fantasie spielen – bestimmt fallen Ihnen zu den folgenden Spielanregungen und Übungen noch zahlreiche Spiele und Einsatzmöglichkeiten ein!



Spielideen und Übungen

Grundstellung:

3-8 Personen stehen innerhalb des Kooperationsbandes, so dass das Band im Hüftbereich hinter den Teilnehmern leicht gespannt ist. Dabei wird das Band mit den Armen gehalten. Alle gehen jetzt ein paar Schritte zurück und lehnen sich vorsichtig in das Band.

Gymnastik und Kräftigung

1. Die Turner/innen halten das Kooperationsband mit einer Hand fest und treten gleichmäßig zurück. Dadurch vergrößert sich die Spannung. Zusätzlich kann man sich nach außen lehnen, am Band ziehen und dabei den Arm beugen, und zur Abwechslung die andere Hand nehmen.
2. Die Sportler/innen sitzen im Schneidersitz und halten das Kooperationsband mit beiden Händen fest. Jetzt bewegen sie sich gleichmäßig zurück und erhöhen dadurch die Spannung. Beugt man den Rumpf bei geradem Rücken nach vorne und wieder zurück, werden Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt.
3. Ruderboot: die Teilnehmer sitzen mit ausgestreckten Beinen im Kreis und halten mit beiden Händen das Kooperationsband fest. Dann bewegen sie den ganzen Oberkörper nach hinten und ziehen gleichzeitig die Arme wie beim Rudern zurück. Dadurch wird die Spannung des Bandes stark erhöht, Rücken-, Bauch- und Armmuskulatur werden gestärkt.
4. Auf dem Rücken liegend werden die Füße unter das Kooperationsband gelegt und die Beine V-förmig gespreizt. Beim gleichzeitigen Anheben der Beine und gleichzeitig eben auf dem Boden liegenden Rücken erfolgt eine wohltuende Dehnung.
5. Eine einzelne Person kann das Kooperationsband in sitzender Position außen um die Füße herumlegen und mit den Händen festhalten. Beim Ziehen des Bandes werden die Beine angewinkelt. Je kräftiger die Beine gegen die Armbewegung arbeiten, desto intensiver wirkt die Kräftigung.



Tanz

1. Die Teilnehmer/innen nehmen die Grundstellung ein und bewegen sich rhythmisch zur Musik z.B. drei Schritte nach rechts, dann wieder einen nach links, bis sich die Gruppe einmal komplett im Kreis gedreht hat und dann wieder anders herum.
2. Break-Dance: Ein oder zwei Tänzer/innen liegen oder hocken auf dem Boden und halten das Kooperationsband fest. Die anderen Tänzer/innen stehen und bewegen das Kooperationsband rhythmisch hin und her oder auf und nieder.

Motorik

Mit dem Kooperationsband werden fantasievolle Formen gebildet. Bei vielen Teilnehmern kann es eine dirigierende und eine ausführende Gruppe geben, die sich dann auch austauschen können.

Spiele:

Völkerball

Spielmaterial: • 1 Kooperationsband 5 m – Band, Artikel-Nr. 263 7525

• 1 Stück Schaumstoffball, z.B. Skin-Ball Softi, Artikel-Nr. 271 3902 oder Softball, Artikel-Nr. 109 7519

Spielablauf: 3-8 Spieler nehmen die Grundstellung am Band ein. 1-2 Spieler stehen in der Mitte. Die Spieler am Band bewegen sich ständig im Kreis und versuchen dabei, die Spieler in der Mitte mit einem Schaumstoffball abzuwerfen. Fängt ein Spieler in der Mitte das Band auf, tauscht er seinen Platz mit dem Spieler, der den Ball geworfen hat.

Ballonspiel

Spielmaterial: • 2 oder mehr Kooperationsbänder, Artikel-Nr. 263 7509, 263 7512, 263 7525

• Luftballons, Artikel-Nr. 141 8806

• Alternativ: Zeitlupenbälle, Artikel-Nr. 263 3709.

• Alternativ: Jumbo-Volleyball, Artikel-Nr. 265 1109

Spielablauf: 3-8 Spieler in jedem Kooperationsband nehmen die Grundstellung ein und versuchen, den Luftballon oder Ball so lange wie möglich in der Luft zu halten. Es gewinnt die Mannschaft, die es am längsten schafft, ohne dass der Ball oder Ballon in oder außerhalb des Kreises den Boden berührt.

Spielvariante bei 2 Gruppen: Die beiden Gruppen spielen sich gegenseitig einen Ball oder Ballon zu, und tauschen immer wieder die Plätze innerhalb des Bandes. Dabei darf der Kontakt zum Band nicht verloren gehen.

Katz und Maus

Spielmaterial: • 1 Kooperationsband, Artikel-Nr. 263 7509, 263 7512, 263 7525

Spielablauf: Die Katzen nehmen innerhalb des Kooperationsbandes die Grundstellung ein. Die Mäuse befinden sich außerhalb des Bandes und versuchen, in das Band einzudringen. Die Katzen versuchen, die Mäuse zu fangen (abzuklatschen), müssen dabei aber in ständigem Kontakt mit dem Band stehen.