



Fitness-Spiele für Kinder und Jugendliche

60

Ideen für Sportunterricht
und Freizeit





Fitness-Spiele

für Kinder und Jugendliche

60

Ideen für Sportunterricht
und Freizeit

Impressum

Titel

Fitness-Spiele für Kinder und Jugendliche
60 Ideen für Sportunterricht und Freizeit

Autoren

Christian Reinschmidt, Ulrike Wagner

Umschlagmotive

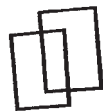
Foto: © Iakov Filimonov – Shutterstock.com; Illustration Ballspielen:
© Norbert Höveler; Icon Fitness-Check: © Mik Schulz; Zettel: © Verlag
an der Ruhr

Illustrationen im Innenteil

Icon Fitness-Check, Icon Gruppengröße: © Mik Schulz; Icon Spieldauer:
© Magnus Siemens; Icon Geräte, Icon Ziele: © Verlag an der Ruhr;
sonstige: © Norbert Höveler

Druck

AZ Druck und Datentechnik GmbH, Kempten, DE



Verlag an der Ruhr
Mülheim an der Ruhr
www.verlagruhr.de

Geeignet für die Altersstufen 8–18

Urheberrechtlicher Hinweis

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Der Verlag untersagt ausdrücklich das Herstellen von digitalen Kopien, das digitale Speichern und Zurverfügungstellen dieser Materialien in Netzwerken (das gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen), per E-Mail, Internet oder sonstigen elektronischen Medien außerhalb der gesetzlichen Grenzen. Keine gewerbliche Nutzung. Näheres zu unseren Lizenzbedingungen können Sie unter www.verlagruhr.de/lizenzbedingungen/ nachlesen.

Bitte beachten Sie die Informationen unter www.schulbuchkopie.de.

Soweit in diesem Produkt Personen fotografisch abgebildet sind und ihnen von der Redaktion fiktive Namen, Berufe, Dialoge u. Ä. zugeordnet oder diese Personen in bestimmte Kontexte gesetzt werden, dienen diese Zuordnungen und Darstellungen ausschließlich der Veranschaulichung und dem besseren Verständnis des Inhalts.

© Verlag an der Ruhr 2009, Nachdruck 2021
ISBN 978-3-8346-0568-9

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Einführung.....	5

Aufwärmspiele mit Handgeräten.. 11

Feuerwerk.....	13
Hausbesetzung	14
Heiße Kartoffel	15
Kunstaustellung	16
Paarlauf.....	17
Ran an die Bälle!	18
Reifenspiel	19
Reifentanz	20
Seilstopp	21
Wortspiel	22

Koordinations- und Beweglichkeitsspiele 23

Chinesenstaffel.....	25
Gruppenrhythmus.....	26
Kein Reifen darf sterben!	27
Königsprellen.....	28
Koordinationsstaffel	29
Powerball.....	30
Reifenwanderung	31
Viereckslauf	32
Wettwanderball	33
Zwillingsprünge	34

Schnelligkeitsspiele 35

Bingospiel	37
Daumenspiel.....	38
Fangen mit Abwerfen.....	39
Foppen und Fangen	40
Geheimer Fänger.....	41
Nummernsprint	42
Schere-Stein-Papier	43
Seiljagd	44
Versteckte Bälle finden.....	45
Wechseljagd	46

Schnellkraft- und Kraftausdauerspiele 47

Abklatschspiel	49
Baumstamm – Krebs – Sumo	50
Mattenhochstand.....	51
Mattenweitwurf.....	52
Mattenwenden	53
Popcorn.....	54
Schildball.....	55
Sitzball	56
Treibball	57
Volltreffer	58

Ausdauerspiele 59

1, 2 oder 3.....	61
90 Sekunden zum Sieg!	62
Brückenwächter.....	63
Gegenteilspiel.....	64
Gleisarbeiter und Saboteure	65
Hütchenlauf.....	66
Pärchenspiel.....	67
Oberhase	68
Orientierungslauf.....	69
Würfelspiel	70

Kooperationsspiele 71

Bist du Goofy?	73
Blindenführung am Tau	74
Dracula.....	75
Gold in Sicht!	76
Gruppenmemo	77
Menschlicher Knoten	78
Pendel	79
Roboterspiel	80
Seerettung.....	81
Zahlspiel.....	82
Literatur- und Linktipps	83

Die körperliche Fitness von Kindern und Jugendlichen in Deutschland nimmt kontinuierlich ab. Anstatt im Freien zu toben, sitzen sie stundenlang vor dem Computer oder vor dem Fernseher. Das hat auch die WIAD-Studie belegt, die 2003 aus der Initiative „Fit sein macht Schule“ hervorging. Allein unter den 10- bis 14-Jährigen sind heute 20 Prozent der Jungen und 26 Prozent der Mädchen weniger fit als 1995.

Besonders drastisch ist bei beiden Geschlechtern der Rückgang im Bereich der Koordination sowie in der Ausdauer.

Regelmäßiges Sporttreiben kann die körperliche Fitness der Kinder und Jugendlichen deutlich verbessern. Wer täglich Sport treibt, zeigt eine höhere Leistungsfähigkeit als derjenige, der sich höchstens einmal in der Woche sportlich betätigt. Die Ergebnisse der Studie verdeutlichen, dass gerade der Schul- und Vereinssport hier besonders gefragt ist, wenn es darum geht, Kinder und Jugendliche wieder „fit zu machen“.

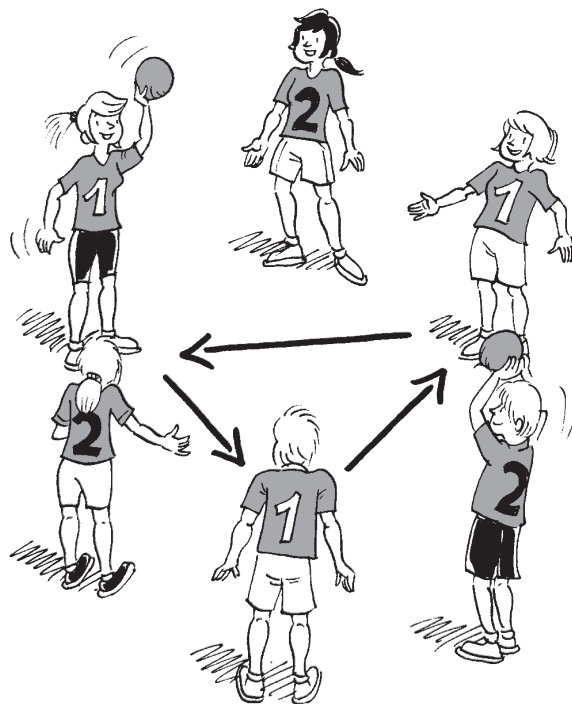
Kinder und Jugendliche wollen den Sport immer mit Spiel und Spaß verbinden, somit sollte ein Fitnessstraining immer in einen spielerischen Rahmen gepackt werden. Dieses Buch stellt Ihnen 60 Fitness-Spiele für das Kinder- und Jugendtraining vor und gibt Ihnen einen differenzierten Einblick in die gesundheitliche Wirkung der einzelnen Spiele.

Ziel der Spiele ist es, die körperliche Fitness der Kinder und Jugendlichen – sei es im Bereich der Beweglichkeit, Schnellkraft oder Ausdauer – zu steigern. Gleichzeitig schulen sie beim Spiel verschiedene Fähigkeiten aus dem koordinativen Bereich und werden auch auf kognitiver Ebene gefordert. Zudem vergessen die Kinder und Jugendlichen durch den Spielcharakter die Anstrengungen der Übungsstunde. Darüber hinaus werden

das Sozialverhalten sowie die Kommunikations- und Kooperationsbereitschaft über die verschiedenen Spielformen gefördert.

Inhaltliche Gestaltung

Im einführenden Teil erhalten Sie Informationen, wie sich die einzelnen Spielformen auf die Fitness der Spieler auswirken. Sie bekommen Tipps und Hintergrundinformationen, damit Sie Ihre Trainingsangebote im Bereich Fitness optimal auf die Gruppe abstimmen können. Das Kernstück des Buches sind die praktischen Spielangebote, die in sechs verschiedene Kapitel aufgeteilt sind. Hier finden Sie Spielformen für die Ausdauer, die Kraft, die Schnelligkeit, die Koordination und die Beweglichkeit sowie für das Aufwärmen. Jedes Spiel wird dabei einem Fitness-Check unterzogen, damit Sie schnell das Geeignete für Ihre spezifische Zielsetzung finden. Ergänzt wird der Praxisteil durch kooperative Spielformen, mit denen Sie Ihre Übungsstunde auflockern oder ausklingen lassen können.



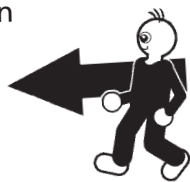
Spielformen zur Verbesserung der aeroben Ausdauer

Ausdauer-spiele **ökonomisieren** das **Herz-Kreislaufsystem**. Neben einer verbesserten Sauerstoffaufnahme in der Lunge und einem besseren Sauerstofftransport im Blut kommt es auch zu einer zunehmenden Kapillarisation in den trainierten Muskelgruppen.

Natürlich profitiert auch der Herzmuskel, das zentrale Organ im Herz-Kreislaufsystem, von ausdauerorientierten Spielformen. Führen Sie regelmäßig Ausdauer-spiele in Ihren Übungsstunden durch, ist eine Ökonomisierung der Herztätigkeit (Abnahme der Herzfrequenz in Ruhe und unter Belastung) zu erwarten. Die Anpassungserscheinungen im Herz-Kreislaufsystem haben eine **spätere Ermüdung** bei Belastungen, **schnellere Erholungszeiten** und **längere Belastbarkeit** zur Folge. Nicht nur beim Sport wirkt sich dies positiv auf die Leistungsfähigkeit der Kinder und Jugendlichen aus, sondern auch langfristig im Sinne einer Vorsorge für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Fitness-Check:

Spielformen zur Verbesserung der aeroben Ausdauer wirken sich nachweislich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem aus. Die Ermüdungswiderstandsfähigkeit gegenüber physischen und psychischen Belastungen erhöht sich, was den Kindern und Jugendlichen im Alltag zu Gute kommt.



Spielformen zur Verbesserung der Kraft

Bei Spielen, die die Schnellkraft und Kraftausdauer trainieren, steht die Stabilisierung und Optimierung der **muskulären Leistungsfähigkeit** im Mittelpunkt. Aus präventiver Sicht verringert eine **verbesserte Belastbarkeit** des aktiven und passiven **Bewegungsapparates** das Verletzungsrisiko. Darüber hinaus beugt ein regelmäßiges Krafttraining Rückenschmerzen, Haltungsschwächen, Osteoporose, Arthrose, Muskelverkürzungen und Muskelabschwächungen vor. Gerade bei Spielformen aus dem Bereich der Kraftausdauer kann die Muskulatur mit vielen Wiederholungen bei mittlerer Belastungsintensität schonend trainiert werden.

Fitness-Check:

Ein wichtiger Baustein zur allgemeinen Gesundheitsvorsorge sind Kräftigungsübungen. Abwechslungsreiche Spielformen tragen dazu bei, von der eigentlichen Belastung abzulenken, um so Spaß und Freude an einem effektiven Muskeltraining zu vermitteln.

