

# Youngsters - Stundenbild

(Beispiel)



	Zeit	Ablauf	Ziele
Begrüßung	1 Minuten	Aufstellung der Kinder und gemeinsame Begrüßung.	Vermittlung von Zusammenhalt und Vorbereitung auf die gemeinsame Einheit
Aufwärmen	4 Minuten	Gemeinsames Laufen und Durchführen von mobilisierenden Übungen: Arme kreisen, Knie heben, anfersen und Ähnliches	Mobilisation der Gelenke Aufwärmen der Muskulatur
sportspezifische Übungen	10 Minuten	Die Kinder bilden zwei Reihen am Beginn des Saals und führen sportspezifische Übungen durch: Rolle vorwärts und rückwärts Fallübungen Varianten der Brücke Laufvarianten mit der Koordinationsleiter	Kennenlernen und üben von Bewegungen die für Kampfsport und Selbstverteidigung relevant sind  Steigerung der Koordination und Schnelligkeit
Techniktraining - Befreiung aus dem Unterarmwürgegriff („Schwitzkasten“)	15 Minuten	Die Befreiung aus dem Schwitzkasten wird in drei verschiedenen Varianten unterrichtet. Die Kinder üben die gezeigten Techniken und werden dabei von den Trainern unterstützt.	Befreiung aus dem Schwitzkasten erlernen und mit einem Partner trainieren
Spielsequenz - einbeiniges Ringen	10 Minuten	Die Kinder kommen zu zweit zusammen und legen einander die Arme auf die Schultern. Gleichzeitig heben sie ein Bein und müssen dieses in der Luft halten. Nun versuchen sie den Partner durch schieben und ziehen aus dem Gleichgewicht zu bringen.	Schulung der Balance  spielerisches Kennenlernen und Einsetzen von Ringertechniken

<p>Spielsequenz - Seilziehen</p>	<p>10 Minuten</p>	<p>Die Kinder kommen zu viert zusammen. Jeweils zwei Kinder greifen ein Seil. Die anderen zwei Kinder greifen ihrem Partner als Unterstützung um die Hüfte und helfen somit beim Ziehen.</p>	<p>Training der Kraft Schulung der Balance Zusammenarbeit und Teamgeist stärken</p>
<p>Kraft und Ausdauer Sequenz</p>	<p>5 Minuten</p>	<p>Gemeinsam mit dem Trainer führen die Kinder 3 Kraftübungen durch:</p> <p>Liegestütze Kniebeugen Situps</p> <p>Der Trainer achtet dabei auf richtige Durchführung der Übungen. Die Wiederholungszahlen werden von den Kindern laut mitgezählt.</p>	<p>Training der Kraft richtige technische Durchführung von einfachen Kraftübungen Zusammenarbeit und Teamgeist stärken</p>
<p>Abschluss und Verabschiedung</p>	<p>5 Minuten</p>	<p>Jeweils zwei Kinder dürfen die drei, im Techniktraining erlernte Bewegungen nochmals vorzeigen.</p> <p>Anschließend treffen sich alle Kinder und der Trainer in einem Kreis zu einer gemeinsamen Verabschiedung.</p>	<p>Festigung und Wiederholung der Erlernten Techniken Verabschiedung und Stärkung des Teamgeists</p>

