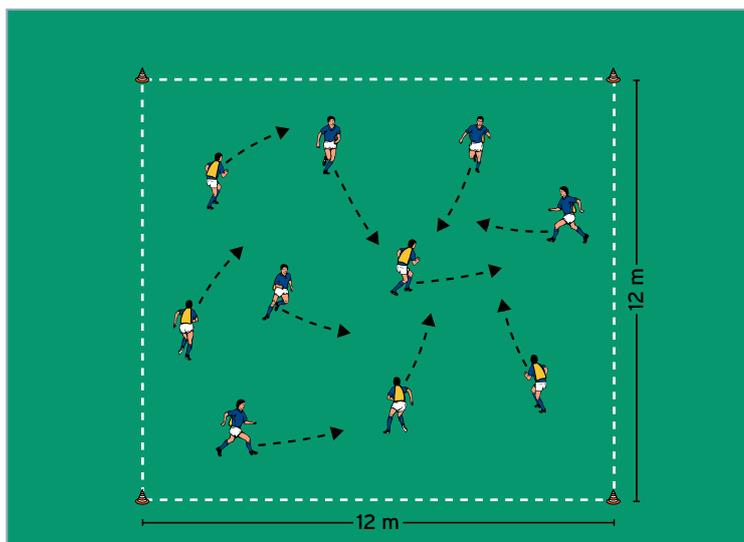


# AUFWÄRMEN 1: Superhelden

von Jörg Daniel (20.10.2015)



## Organisation

- Ein 12 x 12 Meter großes Feld markieren
- Jedes Kind hat 1 Leibchen

## Ablauf

- Die Bambini spielen Superhelden, die mit ihren Umhängen (Leibchen) die Welt vor Bösewichten retten wollen.
- Die Kinder stecken die Leibchen hinten in ihre Kragen und laufen durch das Feld, ohne die Leibchen zu verlieren.

## Variationen

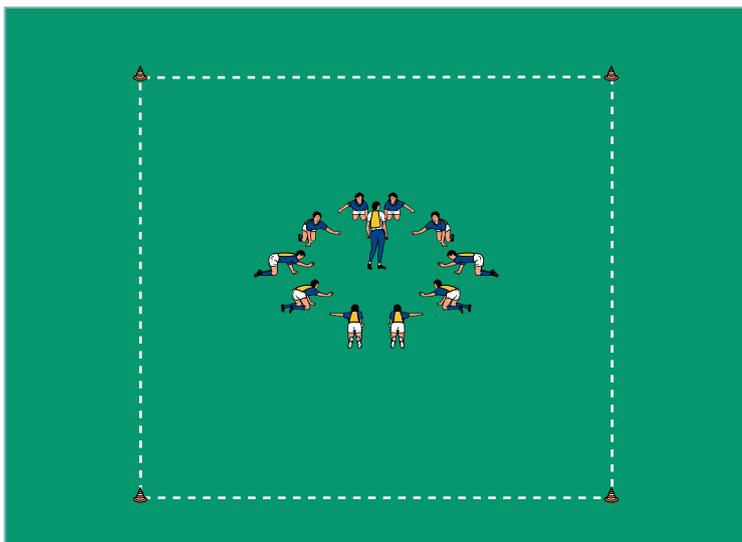
- Die Leibchen hinten in die Hose stecken.
- Erleichtern: Die Leibchen in den Händen halten.
- Auf Kommando des Trainers tauschen die Kinder ihre Leibchen mit einem Mitspieler.

## Tipps und Korrekturen

- Im Feld müssen die Bambini den Mitspielern ausweichen.
- Die Leibchen im Kragen erschweren die Bewegungsabläufe.
- Ein Superheldenthema ist eine für Kinder sehr motivierende Rahmengeschichte.

# AUFWÄRMEN 2: Superkraft

von Jörg Daniel (20.10.2015)



## Organisation

- Den Aufbau nicht verändern

## Ablauf

- Die Superhelden stärken durch Training ihre Superkräfte.
- Die Kinder gehen in den Vierfüßlerstand. Sie heben abwechselnd einen Arm in die Luft.

## Variationen

- Im Wechsel ein Bein anheben.
- Einen Arm und ein Bein anheben.
- Kurz auf den Bauch legen und wieder in den Vierfüßlerstand gehen.

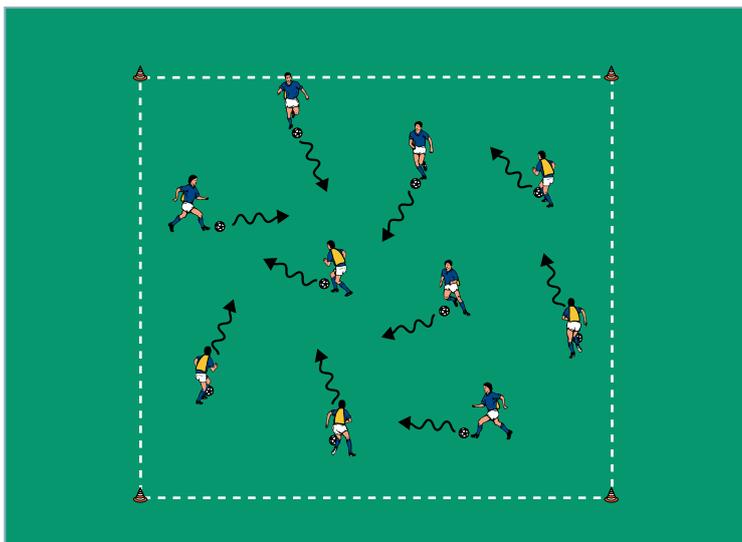
## Tipps und Korrekturen

- Immer wieder einfache Kindergymnastik anbieten.
- Gymnastikspiele in die Rahmenhandlung einbinden. Das motiviert die Kinder.
- Auf gesundheitlich umstrittene Kraftübungen aus dem Erwachsenenbereich unbedingt verzichten (z.B. Liegestütze, Klappmesser, Entengang etc.)!

## HAUPTTEIL 1:

# Superflug

von Jörg Daniel (20.10.2015)



### Organisation

- Den Aufbau weiter verwenden
- Jedes Kind hat 1 Ball

### Ablauf

- Bösewichte rauben in der Stadt eine Bank aus. Die Superhelden fliegen mit Umhängen (Leibchen) und Handschellen (Bälle) herbei, um die Bösewichte zu verhaften.
- Die Kinder dribbeln durch das Feld und weichen den Mitspielern aus.

### Variationen

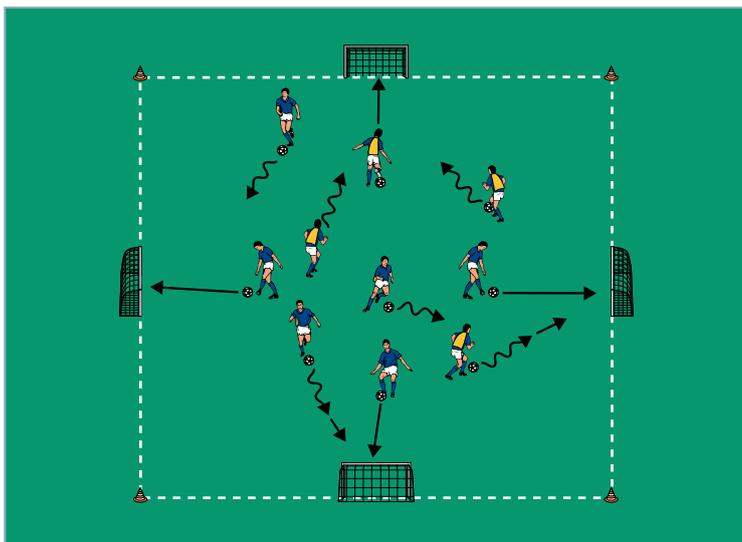
- Nur mit links/rechts dribbeln.
- Den Ball rollen.
- Auf Trainerkommando den Ball in die Hand nehmen und prellen. Beim nächsten Kommando weiterdribbeln.

### Tipps und Korrekturen

- Dribbelspiele in eng begrenzten Feldern durchführen.
- Beim Dribbeln müssen die Bambini ihren Mitspielern ausweichen.
- Die Leibchen sollen im Kragen bleiben, so wird das Dribbeln erschwert.

## HAUPTTEIL 2: Superschurken

von Jörg Daniel (20.10.2015)



### Organisation

- Den Aufbau beibehalten
- Mittig auf jeder Seitenlinie 1 Minitor aufstellen

### Ablauf

- Die Superhelden haben die Bank erreicht. Wer verhaftet die meisten Bösewichte?
- Die Kinder dribbeln durch das Feld und schießen auf die Minitorre.

### Variationen

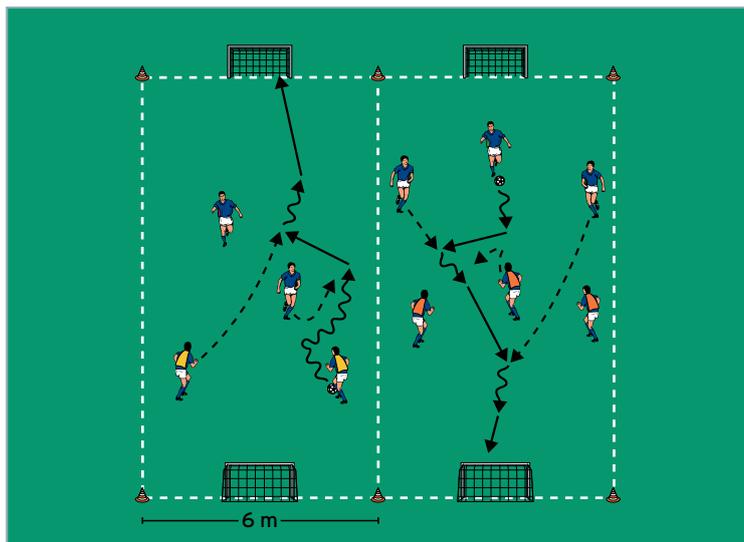
- Wettbewerb: Wer verhaftet zuerst acht Bösewichte (schießt acht Tore)?
- Nur mit links/rechts dribbeln und schießen.
- Vier Kinder verteidigen die Tore, ohne die Hände zu benutzen.

### Tipps und Korrekturen

- Beim Torschuss brauchen Kinder viele Erfolgserlebnisse. Daher häufig auch ohne Torhüter spielen.
- Alle Kinder können gleichzeitig üben.
- Statt Minitorre können auch Hütchen- oder Stangentore verwendet werden.

# SCHLUSSTEIL: Superfest

von Jörg Daniel (20.10.2015)



## Organisation

- Zwei 12 x 6 Meter große Felder markieren
- Auf den Grundlinien je 1 Minitor aufstellen
- Vier Teams zu je 2 bzw. 3 Spielern einteilen und mit farblich verschiedenen Leibchen ausstatten

## Ablauf

- Die Bösewichte sind im Gefängnis. Die Stadt feiert mit den Superhelden ein großes Fest.
- Spiel 2 gegen 2 bzw. 3 gegen 3. Dabei stecken sich die Kinder die Leibchen hinten in den Kragen.

## Variationen

- Spiel 4 gegen 4.
- Mit Plastikbällen spielen.
- Zusätzliche Tore aufstellen.

## Tipps und Korrekturen

- Häufig ohne Torhüter spielen. So fallen viele Treffer.
- Ein offensives Spiel fördern. Im Kinderfußball gilt: Angriff vor Verteidigung.
- Sind nicht ausreichend Minitore vorhanden, Hütchen- oder Stangentore verwenden.