



Übungsvorschläge zur Verbesserung der einzelnen koordinativen Fähigkeiten

Durch Bewegung kann die körperliche Fitness gesteigert werden. Körperliche Fitness definiert sich u.a. durch die motorischen Fähigkeiten Kraft, Koordination, Schnelligkeit und Ausdauer. Sind diese Fähigkeiten gut ausgeprägt, kann die Ausführung alltäglicher Aufgaben erheblich erleichtert werden. Das kann auch die schulische Leistung positiv beeinflussen.

Zur Verbesserung motorischer Fähigkeiten bietet es sich an, Kinder und Jugendliche altersgemäß und vor allem spielerisch zu fördern. Grundschul Kinder finden auf Spielplätzen, in Parkanlagen oder im Wald zahlreiche Herausforderungen, an denen ihre Fähigkeiten reifen. Kinder im weiterführenden Schulalter entwickeln sich bei vielfältigen Bewegungsaufgaben mit und ohne den Einsatz von Geräten (z.B. Bälle, Schläger, Turngeräte). Sie sind besonders in Vereinen oder altersentsprechenden Fitnessstudios gut aufgehoben.

Die DKT-Fitnessolympiade wurde entwickelt, um die verschiedenen Aspekte der Fitness zu überprüfen. Anhand dessen können Stärken und Schwächen ausgemacht werden. Im Folgenden werden verschiedene Übungen vorgestellt, die leicht in den Alltag integriert werden und zu Verbesserung der einzelnen motorischen Fähigkeiten durchgeführt werden können. Gerne können Eltern und Kinder die Übungen gemeinsam durchführen.

1. Seitliches Hin & Herspringen

Beim seitlichen Hin & Herspringen geht es um die Messung der Koordination unter Zeitdruck. Überprüft wird hier die Schnelligkeit und Kraftausdauer der Beinmuskulatur. Die folgenden Übungsvorschläge dienen der Stärkung der Muskulatur in den Beinen, der Sprungkraft und der Koordination.

- Seilspringen: Geben Sie Ihrem Kind ein Seil und achten Sie darauf, dass das Seil lang genug ist. Um die Länge zu überprüfen, sollte sich Ihr Kind mit den Füßen auf die Mitte des Seiles stellen und die beiden Enden festhalten. Reichen diese bis zur Brust, ist das Sprungseil lang genug für Ihr Kind. Nun kann es in verschiedenen Variationen springen, der Fantasie Ihres Kindes sind dabei keine Grenzen gesetzt. Mögliche Varianten sind:
 - Mit ein/zwei/oder mehr Bodenkontakten zwischen den Seilschlägen springen
 - Ein- und Beidbeinig springen
 - Auf einer Stelle oder in der Fortbewegung springen
 - ...
- Hüpfkästchen: Geben Sie Ihrem Kind ein Stück Kreide. Hiermit kann es Kästchen auf die Straße malen, durch die es anschließend in verschiedenen Varianten hüpfen kann. Mögliche Varianten können folgende sein:
 - Beidbeinig mit geschlossenen Beinen von Kästchen zu Kästchen hüpfen
 - Beidbeinig mit geschlossenen Beinen seitlich von Kästchen zu Kästchen hüpfen
 - ...



- Seilschwingen: Hierfür ist ein langes Seil nötig, das von zwei Personen/Kindern geschwungen wird. Ein Kind steht mittig neben dem Seil und versucht dieses seitlich zu überspringen sobald es den Boden wieder erreicht. Mögliche Varianten:
 - Veränderung der Geschwindigkeit
 - Anzahl der Bodenkontakte zwischen den Sprüngen verändern
 - Drehungen um die Körperlängsachse integrieren
 - Falls nur zwei Personen/Kinder anwesend sind, kann ein Ende des Seils an einem festen Gegenstand fixiert werden
 - ...

2. Sit & Reach

Beim Sit & Reach geht es um die Beurteilung der Beweglichkeit der Hüftgelenke, der unteren Wirbelsäule und der Dehnfähigkeit der umliegenden Muskulatur. Um diese Fähigkeiten zu fördern, eignen sich verschiedene Dehnübungen für die Oberschenkelrückseite sowie Übungen zur Beweglichmachung im Hüftgelenk.

- Dehnübungen für die Oberschenkelrückseite
 - Ihr Kind sitzt mit gestreckten Beinen auf einem festen Untergrund, die Füße sind dicht nebeneinander. Nun soll es sich vornüberbeugen und versuchen, bei gestreckten Beinen mit den Fingerspitzen die Fußspitzen zu berühren, ggf. über diese hinaus zu greifen. Geben Sie Ihrem Kind die Anweisung in der Bewegung inne zu halten, sobald es einen Dehnungsschmerz äußert. Nutzen Sie hierfür Synonyme wie „erstarren“ oder „einfrieren“, damit Ihr Kind für ca. 30 Sekunden in dieser Position verharrt. Alternativ kann Ihr Kind versuchen, die Stirn bei gestreckten Beinen auf die Knie zu legen. Diese Übung kann auch im Stehen durchgeführt werden
 - Geben Sie Ihrem Kind einen leicht erhöhten Gegenstand. Hierfür eignet sich ein Stuhl/Hocker/umgedrehter Wäschekorb/Sofa etc. Positionieren Sie Ihr Kind vor dem Gegenstand, so dass sein Blick auf diesen gerichtet ist. Ein Bein soll nun mit der Ferse auf dem Gegenstand abgelegt werden. Das nun hochgelagerte Bein soll gestreckt bleiben.

3. Standweitsprung

Beim Standweitsprung wird die Sprungkraft gemessen, vorwiegend die Kraft der Beinmuskulatur. Um die Sprungkraft zu verbessern, können die folgenden Übungen durchgeführt werden.

- Strecksprünge: Ihr Kind stellt sich in die leichte Hockstellung, die Füße stehen hüftbreit, parallel zueinander. Nun soll es auf den Fußballen abspringen und auf diesen auch wieder landen. Die Arme können zur Unterstützung gleichzeitig mit über den Kopf geschwungen werden. Nach der Landung soll Ihr Kind zunächst das Gleichgewicht wiederfinden, um dann zum nächsten



- Sprung anzusetzen. Besonders bei den Kleineren können hier Synonyme wie „Froschsprünge“ verwendet werden. Mögliche Variation:
 - Springen auf der Stelle
 - Springen in der Fortbewegung nach vorne-oben
- Treppensteigen: Suchen Sie sich eine Treppe und geben Ihrem Kind die Instruktion, von Stufe zu Stufe zu hüpfen. Dabei sind verschiedene Variationen möglich:
 - Ein- und Beidbeinig hüpfen
 - Auf jede Stufe hüpfen/ mehrere Stufen auf einmal überspringen
- „Flussüberquerung“: Markieren Sie eine Strecke. Die Länge kann beliebig gewählt werden, sollte aber mindestens 10 Meter betragen. Die Aufgabe ist nun, den imaginären „Fluss“ beidbeinig, mit möglichst wenigen Sprüngen zu durchqueren.

4. Sit-Ups

Bei dieser Übung soll die Kraft der Bauchmuskulatur und der Hüftbeuger gemessen werden. Die folgenden Vorschläge stellen Übungen dar, die auf verschiedene Art und Weise die Bauchmuskulatur kräftigen können.

- Sit-Ups: Dazu soll sich Ihr Kind zunächst flach auf den Boden legen. Die Beine können entweder angewinkelt aufgestellt werden, oder auf einem leicht erhöhten Gegenstand abgelegt werden. Wichtig ist dabei, dass Sie zur Unterstützung die Füße Ihres Kindes festhalten. Die Fingerspitzen werden an die Schläfen gelegt. Nun soll Ihr Kind versuchen den Oberkörper aufzurichten und mit den Ellenbogen die Knie zu erreichen. Diese Bewegung soll mindestens 10-15mal wiederholt werden.
- Ballübergabe: Bei dieser Übung legt sich Ihr Kind flach auf den Rücken. Geben Sie ihm einen Gegenstand, wenn möglich einen Ball. Dieser wird zwischen die Füße geklemmt. Nun soll sich Ihr Kind mit dem Oberkörper aufrichten und die Füße ebenfalls Richtung Oberkörper bewegen, um in der Luft mit den Händen den Ball zu greifen. Ist das erfolgt, soll sich Ihr Kind wieder lang auf den Boden legen. Danach soll es wieder Beine und Oberkörper aufeinander zubewegen, den Ball zwischen die Füße legen und sich wieder lang hinlegen. Das kann 10-15mal wiederholt werden
- Kerze: Dabei liegt Ihr Kind flach auf dem Rücken, Sie stehen am Kopfende. Nun kann sich Ihr Kind mit den Händen an Ihren Fußknöcheln festhalten. Halten Sie eine Hand auf Bauchnabelhöhe ausgestreckt nach vorne. Die Aufgabe Ihres Kindes ist es nun, aus reiner Bauchkraft mit den Füßen gegen Ihre Hand zu tippen. Dabei können Sie die Höhe, auf der Sie Ihre Hand halten, je nach Größe Ihres Kindes variieren. Die Übung sollte 10-15mal wiederholt werden.



5. Einbeinstand

Anhand dieser Übung soll die Koordination bei Präzision und somit das Gleichgewicht überprüft werden. Dazu werden Übungen vorgeschlagen, die spielerisch das Gleichgewicht schulen sollen. Dabei wird ein Schwerpunkt auf den Einbeinstand gelegt.

- Zähneputzen: Instruieren Sie Ihr Kind dazu, beim Zähneputzen drei Minuten lang auf einem Bein zu stehen, wie ein Storch. Hierbei können Sie folgende Variationen einbauen:
 - Morgens auf dem linken Bein, abends auf dem rechten Bein
 - Falten Sie ein großes Handtuch. Auf diesem kann Ihr Kind dann einbeinig stehen. Hierbei könnten Sie Ihrem Kind die Geschichte erzählen, dass es ein Storch ist, der auf einer kleinen Insel gelandet ist, auf die leider nur ein Fuß passt. Im Wasser schwimmen aber Krokodile und daher ist es wichtig, dass es nicht hineinfällt.
- Flamingo-Fangspiel: Sind mehrere Personen/Kinder anwesend, kann ein lustiges Fangspiel gespielt werden. Dazu bestimmen Sie einen Fänger, den großen Flamingo. Die übrigen Kinder sind die kleinen Flamingos und versuchen dem Großen zu entkommen. Fortbewegen darf man sich nur auf einem Bein. Wird man vom großen Flamingo gefangen, wächst man selber und darf beim Fangen helfen.
- Einbein-Catchen: Stellen Sie sich Ihrem Kind gegenüber. Sie beide stehen auf nur einem Bein und versuchen sich nun gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen. Derjenige, der als erstes mit beiden Füßen den Boden berührt, verliert. Hierbei können Sie verschiedene Variationen einbauen:
 - Körperkontakt verändern: über Hände oder Schulter
 - Stellen Sie sich auf einen unebenen Untergrund, wie ein Sofa oder eine Matratze und Catchen sie darauf

6. Liegestütz

Zur Messung der Kraft der Arm- und Rumpfmuskulatur sowie der Ganzkörperkoordination werden in der DKT Fitnessolympiade Liegestütze durchgeführt. Im Folgenden werden spezielle Übungen genannt, mit denen die Muskulatur der Arme und des Rumpfes gestärkt und die Ganzkörperkoordination verbessert werden können.

- Wandliegestütz: Hierzu soll Ihr Kind einer Wand/Fensterbank/einem Tisch gegenüberstehen. Die Füße sollen hüftbreit nebeneinander stehen, die Entfernung zur Wand sollte ca. einen Meter betragen. Ihr Kind sollte nun die Hände etwa Schulterbreit auf Brusthöhe ablegen. Das Ziel ist nun, die Ellenbogen zu beugen und sich mit der Nasenspitze Richtung Wand zu bewegen. Achten Sie darauf, dass der Körper Ihres Kindes komplett gestreckt bleibt. Verwenden Sie zum Verständnis das Synonym „so starr wie ein Brett“. Zur Variation kann Ihr Kind die Entfernung zu Wand verändern. Stellt es sich näher ran, wird die Übung erleichtert, stellt es sich weiter weg, wird die Übung erschwert. Lassen Sie Ihr Kind diese Übung 10-15mal wiederholen.



- Liegestütz auf Knien: Hierbei berühren Hände, Knie und Füße Ihres Kindes den Boden. Die Arme sind seitlich neben der Brust aufgestellt, die Knie sollten so weit hinten aufgestellt werden, dass Schultern, Po und Knie Ihres Kindes bei gestreckten Armen eine Linie ergeben. Erklären Sie Ihrem Kind wieder, den Körper anzuspannen, damit es gerade ist wie ein Brett. Nun soll es die Arme beugen und mit der Nase Richtung Boden wandern, kurz vorher abstoppen und die Arme wieder strecken. Lassen Sie Ihr Kind diese Übung 10-15mal wiederholen.
- Stütz-Spielchen: Sie und Ihr Kind gehen in die Liegestützposition. Dabei sind die Füße auf den Zehenspitzen aufgestellt, Ihre Körper bilden eine gerade Linie. Das Ziel ist es nun die Hand des Anderen zu berühren, ohne dass der Partner die eigenen Hände berührt. Als Variation ist wegzuziehen der Hände möglich.

7. 6-Minuten-Lauf

Der 6-Minuten-Lauf dient der Messung der Ausdauerleistungsfähigkeit. Die folgenden Übungen geben Beispiele für ein direktes und ein spielerisches Training der Ausdauerleistungsfähigkeit. Zunächst bietet es sich dabei an, in Intervallen zu trainieren, d.h. mit einem Wechsel von Be- und Entlastung. Wird die Ausdauer besser, kann die Belastungsphase dementsprechend verlängert werden.

- Fangspiele: Schlagen Sie Ihrem Kind verschiedene Fangspiele vor. Besonders geeignet sind Spiele, bei denen die Kinder nachdem Sie gefangen wurden in einer Position verharren und wieder freigeschlagen werden können. Mögliche Spiele sind:
 - Brückenfangen: nachdem ein Kind gefangen wurde, soll es sich wie eine Brücke aufstellen. Dazu kann es entweder die Füße weit auseinanderstellen, mit Händen und Füßen den Boden berühren, den Po in die Luft strecken etc. Wieder befreit werden kann ein Kind, in dem ein anderes durch seine Brücke krabbelt.
 - Versteinern: nachdem ein Kind gefangen wurde, verharrt es in der momentanen Bewegung und kann wieder befreit werden, indem ein anders Kind es durch Abklatschen erlöst.
- Staffelspiele: Markieren Sie eine Strecke mit Punkt A und Punkt B. Zwischen diesen Markierungen können Sie nun verschiedenste Variationen erfinden. Zum Beispiel:
 - Klassische Staffel: Markieren Sie eine beliebige Strecke oder stecken Sie eine Runde ab. Teilen Sie die Gruppe der Kinder in zwei oder mehr gleich große Gruppen auf. Auf ein Startsignal läuft jeweils ein Kind pro Gruppe die markierte Strecke ab und schlägt dann das nächste Kind aus der Gruppe ab. Die Gruppe, aus der am schnellsten alle Kinder das Ziel erreicht haben, gewinnt. Alternativ kann auch nur eine Gruppe gebildet werden und als Team versucht die Zeit, in der alle nacheinander die Strecke absolvieren, zu optimieren.



DKT- Fitnessolympiade



Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne

Children's Health Interventional Trial (CHILT)

- Pendellauf: Teilen Sie die Kinder in zwei gleich große Gruppen auf. Die Gruppen stehen jeweils an Markierung A, an Markierung B platzieren Sie einen beliebigen Gegenstand. Auf ein Startsignal sollen die zwei vordersten Kinder nun zum Gegenstand rennen, diesen mitnehmen und dem nächsten Kind übergeben. Dieses soll den Gegenstand zu Markierung B zurückbringen, zurücklaufen und das nächste Kind abschlagen, welches den Gegenstand wieder abholt usw. Gewonnen hat das Team, aus dem als erstes alle Kinder einmal gelaufen sind. Alternativ können Sie das Spiel auch mit nur einer Gruppe durchführen und die Zeit stoppen und die Kinder auffordern sich von Durchgang zu Durchgang zu verschnellern. Der Gegenstand kann außerdem durch einen Ball ersetzt werden, der mit Hand oder Fuß gedribbelt werden soll.
- Intervalle: Zur gezielten Schulung der Ausdauer kann in verschiedenen Geschwindigkeiten gelaufen werden. Das kann verschieden gestaltet werden, auch abhängig vom Alter:
 - Klassische Intervalle: Gehen Sie mit Ihrem Kind in einen Park/auf eine Grünfläche/zu einem See und wechseln Sie die Belastung. Beginnen Sie mit 1 Minute Joggen, 1 Minute gehen und wiederholen sie das 15-20 Minuten lang. Die Belastung kann je nach Leistungsstand gesteigert werden, z.B. 2 Minuten Joggen, 1 Minute gehen usw.
 - Autobahn: Spielerisches Intervall für die Kleineren: Malen Sie mit Ihrem Kind Straßen auf, oder ordnen Sie verschiedenen Räumen verschiedene Straßen zu, wie Autobahn, 50er-Zone, 30er-Zone, Spielstraße. Erzählen Sie Ihrem Kind eine Geschichte oder schlagen Sie ein Ziel vor, zu dem Sie gemeinsam fahren möchten. Dabei sind Sie die Autos und müssen den Verkehr passieren und sich den verschiedenen Geschwindigkeiten anpassen. Dabei können Sie die Strecke beliebig verändern.