

Leistungsvoraussetzungen schaffen

Exemplarische Trainingseinheit (1h) für Kinder zwischen 5 und 7 Jahren

Wichtige Grundsätze:

- Schnelle Wechsel (optimal sind etwa 10min an einer Station)
- Intensive Sequenzen wechseln sich mit ruhigeren Sequenzen ab
- Hohe Konzentration wechselt sich mit geringer Konzentration ab
- Belastung der Muskelgruppen wechselt sich ab
- Kindgerechte Ansprache – positive Verstärkung

Zeit	Inhalt
5'	Warm-up: Hohe Intensität: alle sind in Bewegung Varianten des Laufens abwechselnd mit kleinen Übungen am Platz
10'	Positionsarbeit: Körperlinie, gerade, runde und überstreckte Körperposition
10'	Stützkraft: Bahnen für die akrobatische Vorbereitung (krabbeln, stützen, Schubkarren, Slider)
10'	Haltungsschulung: Kleine Übungsauswahl für das Bodenballett
10'	An der Bank: Vielfältiges Einsetzen der Langbank ins Training <ul style="list-style-type: none"> • Handstandvorbereitung • Sprungkraft
10'	Barrenkraft: Spielerische Übungen für die Leistungsvoraussetzungen am Barren
5'	Abschlussspiel: Staffel, Weitsprung,...

Für längere Einheiten:

10' Boden: Rollprogramm

10' Balken: Gleichgewichtsschulung, Balkengewöhnung

10' Sprung: kleine Übungen mit dem Sprungbrett (Einsprung, Absprung)

10' Beweglichkeit: aktive und passive Beweglichkeit