



WIDIS - Sportförderunterricht – Teilbereich Kräftigung

	Spiel	Beschreibung/ Differenzierungsmöglichkeiten
<i>allg. Aufwärmen/ Bewegungs- landschaften</i>	Bewegen in Bewegungslandschaften	Einsatz von Tierkarten Einsatz spezieller Bewegungsaufgaben
<i>Ringens & Raufen (Verteidiger-prinzip)</i>	Schildkrötendrehen	ein Partner tief im Vierfüßlerstand Aufgabe: Drehe deinen Partner auf den Rücken!
ACHTUNG: <i>Immer die Hand geben!</i> <i>Nur Schieben, Ziehen, Drücken!</i>	Armziehen	beide Partner stehen sich im Liegestütz gegenüber Aufgabe: bringe deinen Partner mit dem bauch auf den Boden!
	Mattenwrestling	Beide „Gegner“ stehen auf einem Weichboden. Aufgabe 1: Bringe deinen Partner auf die Knie! Aufgabe 2: Du hast gewonnen, wenn dein Partner nicht mehr auf dem Weichboden ist!
	Bankschieben	Die Partner sitzen Rücken an Rücken. Aufgabe: Schiebe deinen Partner von der Bank!
	Bankdrücken	Die Partner sitzen sich zugewandt auf der Bank. Aufgabe: Schiebe deine Partner von der Bank.
	Athletikrundlauf	https://feuerwehr.ukrlp.de/trainingstool/35_kraft_sub/45/D10.pdf



Organisationsformen zur Kräftigung	„Fit für Olympia“	
	Belastungsrollball „Catch the Ball“	https://feuerwehr.ukrlp.de/trainingstool/35_kraft_sub/45/C41.pdf
	Würfel dein Glück	https://feuerwehr.ukrlp.de/trainingstool/35_kraft_sub/45/D03.pdf
	Pfennigfuchser	SuS schnipsen in Kleingruppen Pfennige an eine Linie, der 1. erledigt die Aufgabe 1 Mal, der zweite 2 Mal, ab dem dritten alle 3 Mal. Danach treffen sie sich an einem Reifen und umrunden ein Hütchenviereck.
	<p>Alle hier vorgestellten Übungen sind variierbar. Motivierend lässt sich immer das Sammeln von Bierdeckeln, Wäscheklammern oder ähnlichem einbauen. Die Organisationsformen müssen langsam und mit wenigen Übungen eingeführt werden, bevor sie in dem in der Ausbildung gemachten Umfang genutzt werden können. Beispiele für Übungen zur Kräftigung aber auch zu anderen Bereichen findet man in großer Zahl unter:</p> <p>https://feuerwehr.ukrlp.de/trainingstool/</p>	