



## 3 Kräftigung der Bein- und Fußmuskulatur

### Einleitung

Die Übungen für die Fuß- und Beinmuskulatur werden zum größten Teil dynamisch und ohne Zusatzgewichte ausgeführt. Wenn man den Prinzipien der Trainingslehre folgt, so wird hier zumeist Kraftausdauer oder teilweise sogar allgemeine Ausdauer trainiert. Aber trotzdem wurden diese Übungen gewählt, da sie ziemlich fehlerresistent sind und gesundheitliche Schäden durch wiederholte Fehlbelastungen kaum zu erwarten sind. Wie schon im Theorieteil mehrmals erwähnt, empfiehlt es sich im Kindertraining individuell auf die Übenden einzugehen.

Sollte ein Kind über Schmerzen klagen, ist ein sofortiger Übungsabbruch bei der Übung empfehlenswert.

Wenn eine Übung für ein Kind zu schwierig bzw. zu anspruchsvoll ist, sollte eine geeignete Ersatzübung angeboten werden. Ist dies nicht möglich, so sollte das Kind pausieren.

Bei den Sprüngen ist zu berücksichtigen, dass die Kinder in einer Einheit nicht unzählige Wiederholungen durchführen.

Die angeführten Übungen wurden so gewählt, dass sie wie ein Bausatz verwendet werden können. Viele Aufgaben eignen sich sowohl für eine ganze Klasse, sie können aber meist auch als Einzelarbeit oder als Partnerarbeit eingesetzt werden.

Sollten die Übungen eher am Anfang einer Einheit mit allen Kindern durchgeführt werden, so empfiehlt sich eine vorherige gute Aufwärmung der danach beanspruchten Muskelgruppen.

Werden die Übungen am Ende einer Einheit mit den Kindern durchgeführt, so sollte noch Zeit für eine kurze Entspannungsübung bleiben (Bsp.: Wettermassage - MOVI Die Praxismappe).

**3**

## Kräftigung der Bein- und Fußmuskulatur

### Zeitung lesen mit den Füßen

**Beschreibung:**

- Die Kinder falten mit den Zehen eine Zeitung auseinander und blättern um.
- Sie greifen mit den Zehen ein Zeitungsblatt und legen es in eine Schachtel.

**Methodisch-didaktische Hinweise:**

- Zeitpunkt: Anfang, Mitte, Ende
- Gruppengröße: 2 - 4 Kinder
- Dauer: ca. 3 min
- Wiederholungen: beliebig

**Bewegungshinweise:**

- Falls die Kinder nicht so bewegliche Zehen haben, kann auch mit dem Fuß trainiert werden.

**Sicherheitshinweise:**

- Nur dünnes Zeitungspapier verwenden, da sich die Kinder ansonsten schneiden.

**Materialien:**

- Zeitungspapier
- Schachtel / Kastenrahmen

**Variationen:**

- Die Kinder reißen mit den Zehen ein Bild aus der Zeitung aus.
- Sie formen mit den Füßen einen Zeitungspapierball und kicken die Bälle einander zu oder schießen sie in ein Hütchentor.



## Wandsitz



### Beschreibung:

- Die Kinder stehen mit abgewinkelten Beinen an der Wand und lehnen sich mit geradem Rücken an.
- Ober- und Unterschenkel bilden annähernd einen rechten Winkel.

### Methodisch-didaktische Hinweise:

- Zeitpunkt: Mitte, Ende
- Gruppengröße: 2 - 4 Kinder, je nach Gruppengröße und Anzahl der Übungen
- Dauer: ca. 40 - 45 sec im Circuit-Training
- Wiederholungen: Position beim Stationenbetrieb möglichst lange halten

### Bewegungshinweise:

keine

### Sicherheitshinweise:

- Die Knie werden nicht über die Zehenspitzen hinausgeschoben.
- Da diese Übung eine statische Belastung darstellt, sollte sie nicht als einzige „Beinübung“ verwendet werden.
- Im Kinderbereich sind dynamische Übungen besser geeignet.

### Materialien:

keine

### Variationen:

- Die Kinder versuchen abwechselnd ein Bein nach vorne zu strecken.
- Die Kinder halten die Arme in Vorhalte.
- Die Kinder führen mit den Armen/Fingern zusätzliche Kräftigungsübungen durch.



## Hampelmann

**Beschreibung:**

- Die Kinder stehen mit geschlossenen Beinen und am Körper anliegenden Armen im Raum.
- Nun springen sie in den Grätschstand und klatschen dabei mit den gestreckten Armen über dem Kopf zusammen, danach springen sie wieder zurück in die Ausgangsstellung.

**Methodisch-didaktische Hinweise:**

- Zeitpunkt: Mitte
- Gruppengröße: 2 - 3 Kinder, je nach Gruppengröße und Anzahl der Übungen
- Dauer: ca. 40 - 45 sec im Circuit-Training
- Wiederholungen: 12 - 20

**Bewegungshinweise:**

- Die Bewegung soll rhythmisch und dynamisch ausgeführt werden.

**Sicherheitshinweise:**

- Genügend Abstand zu den anderen Kindern und zu den Wänden einhalten.
- Es dürfen keine Kleingeräte oder andere Gegenstände im Bereich der Übenden am Boden liegen.

**Materialien:**

keine

**Variationen:**

- Beine grätschen und schließen, die Arme gehen vor und zurück.
- Beine grätschen und schließen, die Arme gehen nur bis Schulterhöhe.
- Die Beine sind geschlossen und die Arme sind über dem Kopf, bei gegrätschten Beinen liegen die Arme am Körper an.
- Die Kinder springen in einen Ausfallschritt und die Arme gehen seitlich auf und ab.