

PowerPlay / FT Zirkel für Kids

Alle Kinder wollen spielen, laufen und sich messen, voneinander lernen und miteinander trainieren, sich als Team finden, gemeinsam gewinnen und verlieren, sich an Erfolgen freuen und an Niederlagen wachsen. Verschiedene Lauf- und Spielformen schulen die Ausdauer, Kraft und koordinativen Fähigkeiten. Ein attraktiver FT Zirkel kann unseren Kids richtig Spaß machen. FT – „Funktionelles Training“- ganzheitliche Bewegungen üben und durch sensorische Reize die intermuskuläre Koordination verbessern. Kreative Trainingsformen sind gefragt.

1. Koordinationsspiel - Kopplungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit, Umstellungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Antizipationsfähigkeit (Fussball, Handball, Redondo-Ball, Brasil, vorwärts, rückwärts, werfen, fangen, rollen ... Kreisformation, im Raum)
2. Laufen nach Plan (Pylonen in der Halle und Laufwege nach Plan laufen „TomTom“, Lauf ABC, Denkaufgaben, Mathematik, Deutsch)
3. Handball, Fußball, Minihockey in kleinen Teams (Mini-Zirkel) – je 3-5 Minuten
4. Wettbewerb – Rennen! 2er Team (5 Fänger), ganze Halle, auf Zeit
5. FT Zirkel für Kids – Visualisierung durch Zirkelkarten
 1. Einbeinstand oder Aerostep – Brasils zuwerfen
 2. Längsbank an der Sprossenwand einhängen – klettern und rutschen
 3. Unterarmstütz – Plank (Variation: hoch – abklatschen – tief)
 4. Pylonen – Slalom „Taxi“
 5. Matte – Bauchübungen mit dem Fussball
 6. Liegestütz mit der Redondo Ball Plus®
 7. Längsbank – Aneinander vorbeigehen
 8. Weichbodenmatte - Rennen und Auspowern!!
 9. Sensormotorik Pezziball – Partnerübung - Spiegelbild
 10. Knierumpfbeuge mit dem Partner – 3 Punkt (Schulterblätter/Kreuzbein)

Viel Spaß beim Spielen und Trainieren!

Tanja

Buchempfehlung: Funktionelles Zirkeltraining , DTB Jörn Rühl u.a.

Kontakt: Email: tanja.ade@web.de
