



Anke Böttcher  
Redakteurin der Trainerseiten

Kritik und Anregungen zu den Trainerseiten bitte an:  
Anke Böttcher: [anke.boettcher@badminton-nrw.de](mailto:anke.boettcher@badminton-nrw.de)

## **Kinder- und Jugendtraining: Spiele zur Förderung der Kondition**

Viele verschiedene Komponenten sind für die sportliche Leistungsfähigkeit entscheidend. Diese Komponenten sind unterschiedlich stark durch Training beeinflussbar. Das Talent eines Sportlers ist z.B. kaum beeinflussbar. Die Kondition und Koordination hingegen sind als Voraussetzungen für die Qualität einer Bewegung von größerer Bedeutung, denn sie können durch Training wesentlich verbessert werden. Daher sind Konditions- und Koordinationsschulung tragende Säulen, auf denen Training aufbauen sollte, vor allem in einer Grundausbildung eines jeden jungen Spielers.

Bei den konditionellen Fähigkeiten sollte Wert gelegt werden auf:

- Schnelligkeit (z.B. Reaktionsschnelligkeit, Antrittsschnelligkeit, Grundschnelligkeit, Schnelligkeitsausdauer)
- Kraft (z.B. Maximalkraft, Schnellkraft, Kraftausdauer)
- Ausdauer (z.B. aerob und anaerob, allgemein und lokal, statisch und dynamisch)

Bei der Koordination sollten insbesondere folgende Fähigkeiten im engeren Sinne geschult werden:

- Orientierung
- Kopplung von Teilkörperbewegungen in räumlicher, zeitlicher und dynamischer Hinsicht
- Differenzierung für Bewegungsgenauigkeit und Ökonomie
- Gleichgewicht
- Reaktion

Laut moderner Trainings- und Bewegungslehre ist erwiesen, dass die sportliche Leistungsfähigkeit sowohl von der Kondition als auch von der Koordination abhängt. Ohne eine ausreichende konditionelle Basis gibt es keine Bewegungsqualität (Koordination). Jedes Training, das die Verbesserung koordinativer Fähigkeiten zum Ziel hat, verbessert also immer auch die Kondition. Alle Bewegungsspiele schulen somit die Kondition und Koordination zugleich. Deshalb bieten sich Spiele besonders für einen „fähigkeitsorientierten sportmotorischen Fertigkeitserwerb“ an.

Aus methodischer Sicht muss bei einer Schulung koordinativer Fähigkeiten Folgendes Beachtung finden:

- Variation der Bewegungsausführungen
- Veränderung äußerer Bedingungen
- Kombination von Bewegungsfertigkeiten
- Üben unter Zeitdruck
- Variation der Informationsaufnahme
- Üben nach Vorbelastung

Unter diesen Gesichtspunkten sollen einige Spiele zur Förderung der Kondition vorgestellt werden.

### **Englische-Bulldogge 1-2-3**

(Lauf- und Fangspiel zum Ringen und Kämpfen)

<b>Organisationsform:</b>	<b>Materialien:</b> keine
---------------------------	---------------------------

ganze Gruppe

#### ***Beschreibung des Spiels:***

Ein Fänger, die Bulldogge, steht der Gruppe auf der anderen Hallenseite gegenüber und ruft „Englische-Bulldogge 1-2-3“ und gibt damit das Startzeichen. Die Gruppe versucht, an dem Fänger vorbei auf die sichere andere Hallenseite zu gelangen. Schafft es der Fänger einen Spieler zu fangen, so muss er diesen hochheben und die Worte „Englische-Bulldogge 1-2-3“ rufen. Erst dann gilt der Spieler als gefangen. Der gefangene Spieler verstärkt dann das Fängerteam.

Besonders wichtig ist vor dem Spiel die Absprache an welchen Körperteilen versucht werden darf, den Spieler zu tragen. Schwere Spieler haben ihren "persönlichen Vorteil" und werden in der Regel erst sehr spät im Spiel gefangen, da sich mehrere Bulldoggen zusammentun müssen, um den Spieler zu heben.

### **Ja-Nein-Lauf**

(Lauf- und Fangspiel)

<b>Organisationsform:</b>	<b>Materialien:</b> keine
---------------------------	---------------------------

Zwei Mannschaften

***Beschreibung des Spiels:*** Gespielt wird in der ganzen Halle oder auf dem Sportplatz. Es werden 2 Mannschaften gebildet, eine Ja-Gruppe und eine Nein-Gruppe. Der Trainer/die Trainerin stellt eine altersgemäße Frage: Z.B. sind Eichhörnchen grün-blau gestreift? Wenn die Antwort "Nein" lautet muss die Ja-Gruppe weglaufen. Die Nein-Gruppe muss die Spieler der Ja-Gruppe fangen. Gefangene Ja-Mitglieder kommen in die Nein-Gruppe. Danach wird die nächste Frage gestellt, die z.B. mit Ja beantwortet wird: Z.B.: Haben alle Nadelbäume Nadeln? (Ja): Nun läuft die Nein-Gruppe weg und die Ja-Gruppe verfolgt die Spieler der Nein-Gruppe usw.

### **Inselspiel**

(Kraft und Geschicklichkeit)

<b>Organisationsform:</b>	<b>Materialien:</b> Weichbodenmatten
---------------------------	--------------------------------------

Mannschaften

#### ***Beschreibung des Spiels:***

Jede Gruppe bekommt zwei Matten und muss sich so fortbewegen, dass sich alle Gruppenmitglieder auf einer Matte befinden.

Der Boden außerhalb der Matten darf nicht berührt werden.

Es muss eine bestimmte Distanz zurückgelegt werden. Das Team, das als Erstes im Ziel ist, hat gewonnen.

#### **Variante:**

Jede Gruppe bekommt eine Matte und muss sich mit dieser fortbewegen ohne den Boden außerhalb der Matten zu berühren.



## Möhren ziehen

(Kraft und Kooperation)

### **Organisationsform:**

Gruppe

### **Materialien:** Keine

### **Beschreibung des Spiels:**

Alle Spieler liegen in einem Kreis auf dem Bauch am Boden und halten sich an den Händen (das sind die "Möhren"). Ein Spieler (die Gärtnerin/der Gärtner) versucht, eine Möhre aus dem Boden zu ziehen (an den Füßen von den anderen wegziehen). Die anderen Spieler versuchen, dies durch Festhalten zu verhindern.

Gezogene Möhren werden zu Gärtnern. Das Spiel ist vorbei, wenn sich weniger als 3 Möhren noch halten.



## Formel 1

(Ausdauer)

### **Organisationsform:**

Mehrere Teams á 4-5  
Spieler

### **Materialien:** Turnmatten, Slalomstangen, Hütchen, jeder Spieler benötigt ein Getränk

### **Beschreibung des Spiels:**

Man benötigt eine „Rennstrecke“. Ein bestimmter Bereich, um den man Runden laufen kann, wird markiert und ggf. noch mit „Schikanen“ (Hindernissen wie Bank, Weichbodenmatte etc.) ausgestattet. Dabei darf auf gar keinen Fall eine Boxengasse vergessen werden. Man muss die Möglichkeit haben von der Rennstrecke in die Boxengasse einzulaufen (gleichzeitig auch Start und Ziel). Des Weiteren wird ein Auto (Spieler) gebraucht. Das Auto (1 Spieler) muss eine vorgegebene Anzahl von Runden laufen und eine Mindestanzahl von vorgegebenen Boxenstopps einhalten. Die Mechaniker (Mitspieler) warten in der Boxengasse (auf einer Turnmatte) auf das Auto.

Kommt das Auto für einen Boxenstopp in die Boxengasse, muss ab dem Boxeneingang eine Geschwindigkeitsbegrenzung eingehalten werden (nur Walking). Das Auto muss in der Boxengasse vom eigenen Mechanikerteam auf der Turnmatte so aufgebockt werden, dass kein Körperteil den Boden berührt. Beim Boxenstopp werden die Reifen (Schuhe) gewechselt (einmal ausziehen und wieder anziehen) und es muss getankt werden (Mineralwasser oder ein anderes Getränk). Das Auto (der Spieler) darf nichts davon selber machen oder aktiv nachhelfen. Löst sich ein Schnürsenkel, gilt dies als Defekt, für den das Auto ein weiteres Mal in die Boxengasse muss. Der Rennleiter überprüft das ordnungsgemäße Rennen auch das Tempolimit (Walking) in der Boxengasse. Bei Verstößen gegen die Regeln ist mit Zeitstrafen etc. zu rechnen. Bei gefährlichen Manövern kommt das Safety-Car (Rennleitung) zum Einsatz und es darf auf der Strecke nicht überholt werden.

Wenn jeder aus dem Team seine Rundenzahl inklusive der Mindestanzahl der vorgegebenen Boxenstopps absolviert hat, ist das Team Sieger, welches als erstes komplett auf der Turnmatte in der Boxengasse sitzt.



**Biathlon**  
(Ausdauer)

<b>Organisationsform:</b>	<b>Materialien:</b> Turnmatten, Kastenteil, kleiner Kasten, Eimer, Federbälle
<p>     → ● Stuhl 15 Bälle      → ○ Eimer 15 Bälle      → □ kl. Kasten mit Öffnung oben 15 Bälle      → □ Kastenteil 15 Bälle      → □ normale Matte 15 Bälle   </p> <p>*</p>	<p><b>Beschreibung des Spiels:</b>        Jeder Spieler hat 15 Bälle, die in einem Gymnastikreifen aufgestellt werden. Gewinner ist derjenige, der zuerst alle Bälle in Zielfelder versenkt hat.        Es wird um das jeweilige Spielfeld (Volleyball- oder Basketballfeld) gelaufen, pro Runde darf nur ein Ball transportiert werden. Während des Laufens kommt der Spieler an Wurfstationen. Pro Wurfstation darf er einmal werfen. Trifft er das Ziel, läuft er seine Runde zu Ende und darf den nächsten Ball nehmen. Wirft er daneben, muss er sich den nächsten Ball holen und an der nächsten Wurfstation sein Glück versuchen usw (es ist darauf zu achten, dass die Ziele vom Schwierigkeitsgrad leichter werden zu treffen) Ziele können sein: Stuhl, kleiner Kasten, Mülleimer, Handtuch, Matte etc.</p>

\* aus: Kelzenberg, Heinz. Kinder- und Jugendtraining.