



Erwärmung





Erwärmung

☐ Material

Spielformen

- Stehkreisel
- Bälle 2kg, 4kg, 6kg
- Ringe farbig, 50-60 cm
- 30 Bierdeckel
- Sling-Trainer

- Dachrinnen (10)
- 2 Holzkugeln



Erwärmung

Spielformen

Parteiball (2 Gruppen)

Kond, Konz, Team

- a) Pass nur beidhändig rw über Kopf
- b) Pass nur indirekt (1 Bodenkontakt)
- c) 2 Tore, Ballbesitzer muss stehen

Med.ball - Gassenlauf

Kond

- Gassenaufstellung
- Pass jeweils seitlich nach hinten (zick-zack)
- Letzter sprintet nach vorne

Partnerrolle vw

Koo, Team, Psy



- Absprung aus dem Stand!!!
- Partner festhalten

Liegestütz springen

Koo, Kond, Konz

- 3 Personen parallel nebeneinander
- von außen über P. springen u. 1x um Achse rollen



Bierdeckel drehen

Kond, Konz, Team

- 2 Gruppen, 30 Bierdeckel, anschließend zählen



Erwärmung

Vierfüßler

Koo, Kond

Liegestütz

Koo, Kond, Konz

Pyramide

Koo, Kond, Team, Psy

Säule umklettern

Koo, Kond, Team

Akrobatik

Koo, Kond, Team



Spieleformen

- Galopp
- Trab
- Dreifüßler
- rücklings vw
- rl, rückwärts
- Kombination mit Rolle

- Hände abklatschen
- Arm wegziehen

- 4-5 Personen (z.B. Decke berühren)

- 2 Personen gegenüber
- dritte Person muss beide umklettern





Erwärmung

Spielformen (Reifen)

Reifenspringen I

Koo, Kond, Konz

Reifengasse versetzt

- Schlusssprünge
- mit bzw. ohne Zwischensprünge
- einbeinig
- wechselbeinig
- von re mit li Bein auf re Bein
- über Schnur (gespannt zw. Rucksäcken)

Reifenspringen II

Koo, Kond, Konz

versch. farbige Reifen, in Reihe

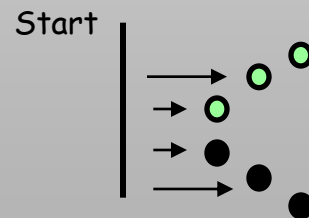
- nach Farbe definiert: z.B, 2F, re, li, 2F außen
- beidbeinige Sprünge, Knöchel umfassen
- Reifen über Fläche verteilen oder einwerfen!

Zielspringen

Koo, Kond, Team

- Schlusssprünge in den Ring
- Landung im Ring

Teamwettbewerb: Punkt für jede Landung, danach wird Reifen entfernt.





Erwärmung

Reifentunnel I

Koo, Konz

Reifentunnel II

Koo, Konz, Team

Reifentunnel III

Koo, Konz, Team

Reifeninsel

Koo, Kond, Konz, Team

Sprungrolle

Koo, Konz, Psy

Spielformen (Reifen)

1 Bein im Ring, beide Fü bleiben am Boden

- „Bringe das Außenbein in den Ring!“

paarweise, 1 Ring, P. 1 steht im Ring

- P. 2 führt den Ring bis über Kopf von P. 1

- Übergabe

- P. 1 führt Ring über P. 2 nach unten

- Wettbewerb, 1 oder 2 Durchgänge

- Die gesamte Gruppe muss durch den Reifen!

- Zeit schätzen und messen

paarweise; ab Startlinie dürfen nur noch 2 Hände den Boden berühren u nicht mehr versetzt werden.

- „In welchem Team steht ein Partner mit beiden Füßen in dem am weitesten entfernten Reifen?“

- gehaltener bzw. rollender Reifen!



Erwärmung

Spielformen (Stehkreisel)

Stehen

Koo, Konz



- beidbeinig
- einbeinig

Überlaufen

Koo, Konz, Psy



Stehkreisel dürfen nicht wegrutschen!

Aufspringen

Koo, Konz, Psy



- beidbeinig, Rand ohne Bodenkontakt!
- blind!
- 1 blind, 2 sehend weiter
- blind auf- und weiterspringen

„Kreisel“

Koo, Konz

360 ° - Drehung versuchen

- in mehreren Teilschritten
- in möglichst wenigen Teilschritten

„Duell“

Koo, Konz, Psy, Team



- Ball zuwerfen
- 2 Bälle zuwerfen
- 2 unterschiedlich schwere Bälle
- „Fischerstechen“



Erwärmung

Spielformen (Stützgriffe)

Bewegungsqualität „Liegestütz vl“:

- Leistungsgruppe gespannt, Anfänger gebückt
- Schulter nach unten fixiert
- Rumpf gespannt
- AZ!
- Knie durchdrücken (Beine strecken!)

Liegestütz vl

Koo, Kond, Konz



- Füße im Ring, 360° um Ring, leise aufsetzen
- s.o., über Ball steigen
- s.o., mit Balltransport
- s.o., Füße auf Med.ball
- Ball zw. Beinen einklemmen, transportieren

Liegestütz rl

Koo, Kond, Konz

- Füße im Ring, 360° um Ring, leise aufsetzen
- s.o., Füße auf Med.ball
- Ball zw. Beinen einklemmen, transportieren
- s.o. mit Med.ball, im Sitz über Hindernis heben

Wechsel vl, rl

Koo, Kond, Konz

- über einen Ball
- Füße dürfen Ring nicht verlassen



Erwärmung

Spielformen (Stützgriffe)

Bewegungsqualität „Liegestütz vl“:

- Leistungsgruppe gespannt, Anfänger gebückt
- Schulter nach unten fixiert
- Rumpf gespannt
- AZ!
- Knie durchdrücken (Beine strecken!)

Anhocken

Koo, Kond, Konz



- Füße im Ring, *anhocken über Ball*
- strecken zurück in den Ring

„Tunnel“

Koo, Konz

- Füße im Ring
- Ring muss über den Körper
- Liegestützposition muss beibehalten werden
- mindestens 2 H, 1 F oder 1 H, 2 F am Boden



Erwärmung

Spieleformen (Vertrauen)

Vertrauensfall

Koo, Konz, Team, Psy

- rw, Hände auf Brustbein legen
- Fänger: Köpfe zurück

Vertrauenslauf

Koo, Konz Team, Psy

- Gassenaufstellung, Arme gegeneinander
- Sprintdurch Gasse
- Arme dicht vor dem Läufer nach oben reißen

Absprung (Stange)

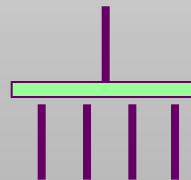
Konz, Psy, Team



- P auf Stange blind, stützt sich li u re auf
- „Wir heben dich noch etwas höher“
- „Dann springst du ab. Wir fangen dich auf!“
- Außenpersonen bleiben stehen, halten
- Innenpersonen gehen in die Hocke.

Mattenfall

Koo, Konz, Team, Psy



- Kniestand auf Wichboden
- WB über Kopf anheben
- auf dem WB aufstehen (Knie auseinander!)
- auf Kommando Matte fallen lassen

...