



Thema: **Bewegungslernen** (Stoffsammlung)

Ziel: Vom spielerischen Kennenlernen und ausprobieren der verschiedenen Geräte bis zu anspruchsvolleren Geräteübungen für Könner.

- Beachte:**
- E** Erwerben (wie sieht dieses Gerät aus, wie fühlt es sich an und was kann ich alles an diesem Gerät machen)
 - A** Anwenden (einfache Übungen mit Hilfsmittel ausführen und festigen)
 - G** Gestalten (kompliziertere Übungen, aufbauend auf den vorherigen Punkten, ausführen)

Lektion: **Tierisches Vier Gewinnt**

Aufwärmen: Partner finden (Gruppen bilden, je nach Teilnehmerzahl)

Jeder Teilnehmer erhält eine Tiersymbolkarte, welche er anschaut, sich aber noch nicht verrät

- Wir versuchen nun, nur durch korrekte imitierte Tierbewegung, unser Tier auf der Symbolkarte so genau als möglich nach zu ahmen und unseren Partner zu finden.
- Falls wir uns nicht finden, können wir uns auch dank Tierlauten suchen

Körperspannungsübungen

- **Hallo sagen:** in Liegestützposition einander abwechselnd die rechte oder linke Hand geben
- **Propeller drehen:** von Liegestützposition drehen wir uns auf die Liegestützposition rücklings ohne dabei die Körperspannung zu verlieren – es befinden sich immer nur die Füße und die Hände am Boden

Hauptteil: Tierisches Vier Gewinnt (eine „Vier Gewinnt“ Karte und zwei Stifte pro Zweierteam verteilen)

Die Teilnehmer spielen ein Vier Gewinnt gegeneinander. Ein Partner kreuzt ein Tierbilsujet auf der Karte an, danach absolvieren sie diesen Posten gemeinsam. Jedes Tierbilsujet steht für ein bestimmtes Gerät. Haben sie die vorgegebene Übung ausgeführt, streicht der andere Partner ein Tierbilsujet auf der Karte an. Wer hat zuerst 4 Felder nebeneinander / übereinander/ oder Diagonal?

- Eignet sich auch gut für ein spielerisches Circuit oder Ausdauertraining

Ausklang: Fangis: fressen oder gefressen werden (4 Gruppen bilden / 4 verschiedenfarbige Spielbänder)

- Die Teilnehmer mit den **gelben** Spielbändern sind die **Mäuse**
- Die Teilnehmer mit den **roten** Spielbändern sind die **Katzen**
- Diejenigen mit den **blauen** Spielbändern die **Hunde**
- Und diejenigen mit den **grünen** Spielbändern die **Bären**






Nun wird ein Fangis gespielt bei welchem:

- Die Katzen die Mäuse fangen
- Die Hunde die Katzen fangen
- Und die Bären die Hunde fangen

Wird ein Teilnehmer gefangen, tauschen diese miteinander die Spielbänder aus und werden nun dasjenige Tier des anderen.

- Mäuse können nur gefangen werden
- Bären können nur fangen

Erläuterungen

Akzente	Physis	Ausprägung	
	Herz-Kreislauf anregen	0	nicht
	Muskeln kräftigen	1	wenig
	Knochen stärken	2	mittel
	Beweglichkeit erhalten	3	stark
	Koordination verbessern	4	sehr stark



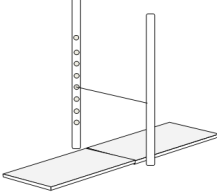
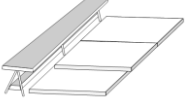



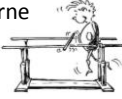
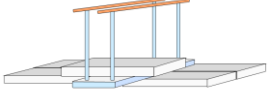
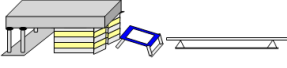


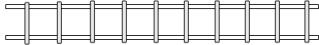
Quellennachweis und interessante Web-Sites:

Hüpfleiter und Spielformen: Feel your Body
Gerätefächer Ingold Verlag


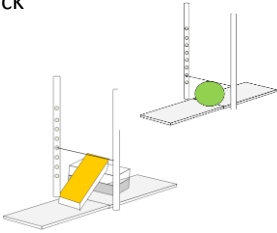

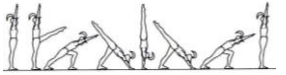

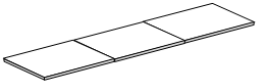
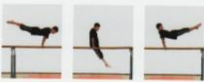

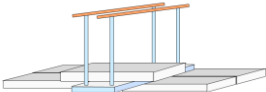
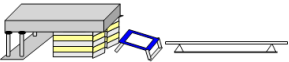


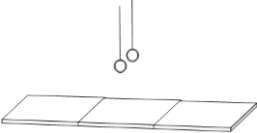
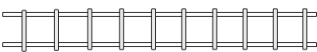
www.feelyourbody.ch

www.ingoldverlag.ch

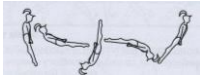

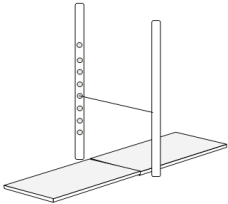



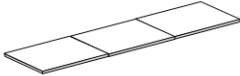


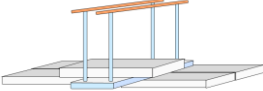


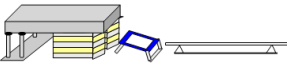


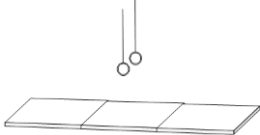
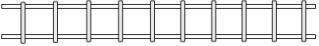


		Akzente					
	Aufgabe	Organisation	Material				
Erwerben	<p><i>Katze</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Faultier: mit Händen und Füßen an Reckstange hängen.  <ul style="list-style-type: none"> • auf Füßen landen: mit Knien an Stange eingehängt, mit Hilfe von Partnern hin und her schwingen und auf Füßen landen. 	<p>Reck</p> 	<p>Reck (Stangenhöhe Brust) 2 dünne Matten</p>				
	<p><i>Bär</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • purzeln: auf Langbank knien und Hände ganz nah bei Langbank auf dünner Matte halten. Eine Rolle vorwärts turnen – dabei ganz gut unter die Langbank sehen – was ist auf dem Bild. • starke Arme: mit den Händen auf Matte aufstützen und mit den Füßen langsam die Sprossenwand hochklettern. • Radschlagen: Händen auf Langbank – mit den Beinen nacheinander über Langbank springen. 	<p>Boden</p>   	<p>Langbank 3 dünne Matten</p> <p>Sprossenwand 3 dünne Matten</p> <p>Langbank</p>				
	<p><i>Flamingo</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Achterbahn: in einer Acht die beiden Holme umklettern, ohne den Boden zu berühren. • Wanderlust: auf verschiedene Arten den Barren überqueren, dabei kann ein Stab auf dem Barrenholm nach vorne geschoben werden.  	<p>Barren</p> 	<p>1 Barren 4 dünne Matten 1 halbdicke Matte 1 Stab</p>				
	<p><i>Känguru</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Hüpfschulung: wir versuchen das richtige Springen im Sprungtuch. • Hohe Sprünge: über Langbank anlaufen und in Minitramp springen. Mit Händen auf dicke Matte abstützen und auf Knien oben auf Mattenberg landen. 	<p>Minitramp</p> 	<p>1 Barren 2 Schwedenkasten 1 dicke Matte 1 Minitramp 1 Langbank</p>				
	<p><i>Affe</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Lianen hangeln: an Schaukelringe hangeln und sich hin und her schaukeln lassen. • Erste Kunstwerke: eine Rolle vorwärts oder rückwärts an Ringen turnen. 	<p>Schaukelringe</p>  	<p>3 dünne Matten Schaukelringe</p>				
	<p><i>Pferd</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Einfache Schritte: verschiedene einfache koordinative Schrittcombinationen ausführen. 	<p>Hüpfleiter</p> 	<p>2 Hüpflleitern</p>				



		Akzente					
	Aufgabe	Organisation	Material				
Anwenden	<p><i>Katze</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Felgaufschwung: Einüben des Felgaufschwungs mit Hilfsgeräten wie Therapieball oder schräge Unterlage. Bis zur Ausführung ohne Hilfsgeräte. 	<p>Reck</p> 	<p>Reck (Stangenhöhe tief) 2 dünne Matten Therapieball</p> <p>Reck (Stangenhöhe Brust) 2 dünne Matten Schwedenkasten</p>				
	<p><i>Bär</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Rollen: Rolle vw., Hände werden nicht mehr benutzt zum aufstehen. Beine während der Rollphase strecken. Handstand: Handstand mit oder ohne Partnerhilfe ausführen. Radschlagen: Rad mit oder ohne Partnerhilfe ausführen. Rad auf beide Seiten ausführen.   	<p>Boden</p> 	<p>3 dünne Matten</p>				
	<p><i>Flamingo</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Schwingen: im Stütz leicht vor und rückwärtsschwingen. Wer kann bis auf die Höhe Holm, Höhe Ellbogen oder Höhe Schultern schwingen? Aussenquer - Grätschsitz: wer kann aus dem Vorschwung eine der folgenden Sitzpositionen einnehmen?  	<p>Barren</p> 	<p>1 Barren 4 dünne Matten 1 halbdicke Matte Ev. 2 Therabänder / Gummischläuche</p>				
	<p><i>Känguru</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Auf Füße: über Langbank anlaufen und in Minitramp springen. Mit Händen auf dicke Matte abstützen und auf Füßen oben auf Mattenberg landen. 	<p>Minitramp</p> 	<p>1 Barren 2 Schwedenkasten 1 dicke Matten 1 Minitramp 1 Langbank</p>				
	<p><i>Affe</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Lianen schaukeln: Rhythmisches schaukeln vor und zurück – an Höhe gewinnen. Drehen: am Ende des Vor- und Rückschwungs eine halbe Drehung ausführen.  	<p>Schaukelringe</p> 	<p>3 dünne Matten Schaukelringe</p>				
	<p><i>Pferd</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Überkreuzte Schritte: verschiedene überkreuzte Schrittcombinationen ausführen. 	<p>Hüpfleiter</p> 	<p>2 Hüpfleiter</p>				



		Akzente						
Gestalten, variieren	Aufgabe	Organisation	Material					
	<p><i>Katze</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Bauchwelle gleiche Bewegungsausführung wie beim Felgaufzug aber vom Stütz an der Reckstange ausgeführt.  <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> Mühlumschwung 	<p>Reck</p> 	<p>Reck (Stangenhöhe Brust) 2 dünne Matten</p>					
	<p><i>Bär</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Handstand abrollen: aus dem Handstand eine Rolle vorwärts turnen.  <ul style="list-style-type: none"> Rondat: Rad, Beine oben jedoch schliessen und eine halbe Drehung zur Landung.  <ul style="list-style-type: none"> Streuli: aus Rolle rw. in den Handstand hoch kommen. 	<p>Boden</p> 	<p>3 dünne Matten</p>					
	<p><i>Flamingo</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Rollen aus Grätschsitz eine Rolle vw. auf dünne Matte ausführen.  <ul style="list-style-type: none"> Rolle zum Niedersprung aus Rolle rw. zum Niedersprung. 	<p>Barren</p> 	<p>1 Barren 4 dünne Matten 1 halbdicke Matte 1 dünne Matte</p>					
	<p><i>Känguru</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Sprungrolle: auf Mattenberg, dabei muss immer noch in die Höhe gesprungen werden.  <ul style="list-style-type: none"> Salto: wer schafft es auf dem Mattenberg auf den Füßen zu landen? 	<p>Minitramp</p> 	<p>1 Barren 2 Schwedenkasten 1 dicke Matten 1 Minitramp 1 Langbank</p>					
	<p><i>Affe</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Beugehang: aus dem Vor- oder Rückschaukeln in den Beugehang hochkommen.   <ul style="list-style-type: none"> Sturzhang: aus dem Vorschaukeln in den Sturzhang hochkommen Rück – und Vorschaukeln im Sturzhang zum Abschwingen. 	<p>Schaukelringe</p> 	<p>3 dünne Matten Schaukelringe</p>					
	<p><i>Pferd</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Eigene Schrittvarianten erfinden: der Partner muss diese Schrittvarianten nachmachen. 	<p>Hüpfleiter</p> 	<p>2 Hüpfleitern</p>					