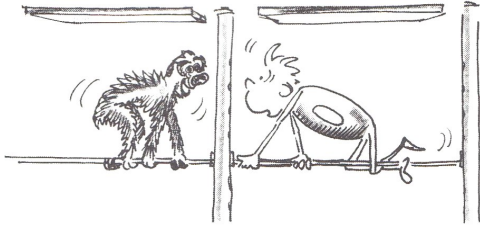
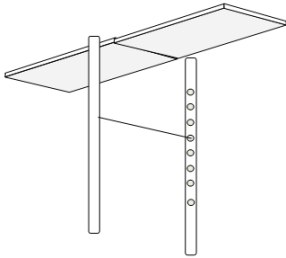


Auf Füßen landen:
Mit Knien an Stange eingehängt, mit Hilfe von Partnern hin und her schwingen und auf Füßen landen.



Faultier:
Mit Händen und Füßen an Reckstange hängen!



Material:
Reck
2 dünne Matten
unter Reck gelegt



Bewegungslernen

Erwerben

Anwenden

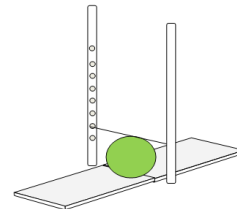
Bewegungslernen



Material:

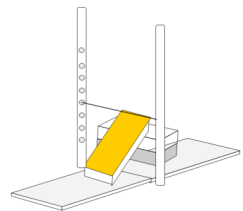
Reck
2 dünne Matten
Therapieball

Stangenhöhe tief
unter Reck gelegt



Reck
2 dünne Matten
Schwedenkasten

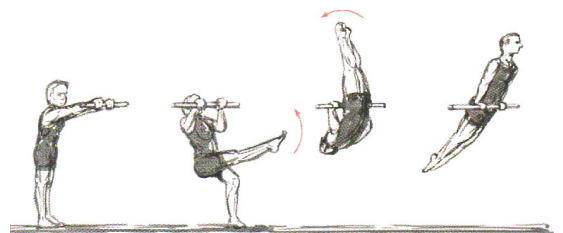
Stange Brusthöhe
unter Reck gelegt
oberes Teil schräg gestellt



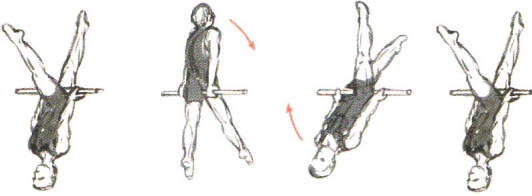
Felgaufschwung:

Einüben des Felgaufschwungs mit Hilfsgeräten wie Therapieball oder schräge Unterlage.

Bis zur Ausführung ohne Hilfsgeräte



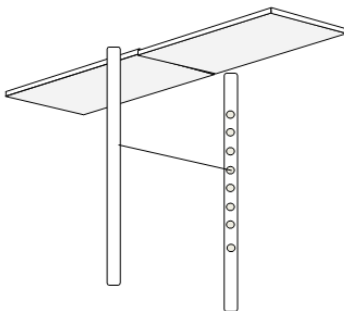
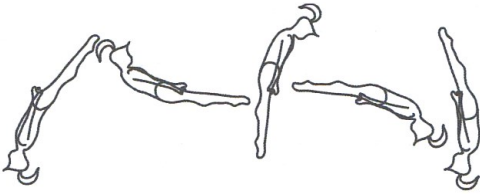
Mühlumschwingung:



ausgeführt.

Gleiche Bewegungsausführung wie beim Felgaufzug aber vom Stütz an der Reckstange

Bauchwelle:



Material:
Reck
2 dünne Matten
Stange Brusthöhe
unter Reck gelegt



Bewegungslernen

Gestalten / variieren

Erwerben

Bewegungslernen



Material:

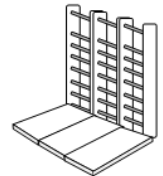
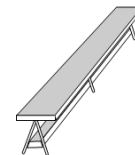
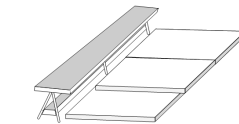
Langbank

3 dünne Matten vor Langbank gelegt

Sprossenwand

3 dünne Matten vor Sprossenwand gelegt

Langbank



purzeln:

Auf Langbank Knien und Hände ganz nah bei Langbank auf dünner Matte halten. Eine Rolle vorwärts turnen—dabei ganz 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:

Hände auf Langbank—mit den Beinen nacheinander über die Langbank springen.

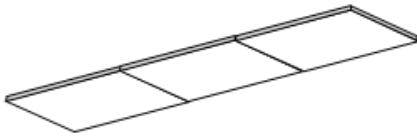
Radschlagen:
Rad mit oder ohne Partnerhilfe ausführen.
Rad auf beide Seiten ausführen.

Handstand:
Mit oder ohne Partnerhilfe ausführen

Rollen:
Rolle vw., Hände werden nicht mehr benutzt zum aufstehen.
Beine während der Rollphase strecken.



Material:
3 dünne Matten



Anwenden

Bewegungslernen

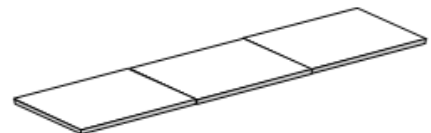


Gestalten / variieren

Bewegungslernen

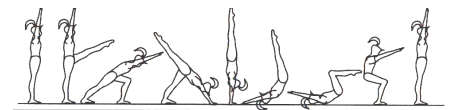


Material:
3 dünne Matten



Handstand abrollen:

Aus dem Handstand eine Rolle vorwärts turnen.



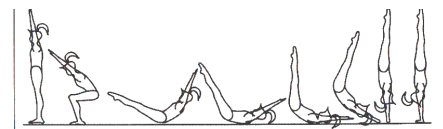
Rondat:

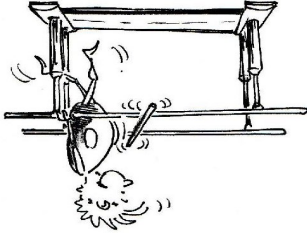
Rad, Beine oben jedoch schliessen und eine halbe Drehung zur Landung.



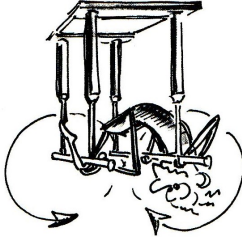
Streuli:

Aus Rolle rw. in den Handstand hoch kommen.





Wanderlust:
Auf verschiedene Arten den Barren überqueren, dabei kann ein Stab auf dem Barrenholm nach vorne geschoben werden.



Achterbahn:
In einer Acht die beiden Holme umklettern, ohne den Boden zu berühren!



Material:
1 Barren
4 dünne Matten
1 halbdicke Matte über Barrenmitte gelegt
1 Stab

seitlich vom Barren
1 halbdicke Matte über Barrenmitte gelegt

Erwerben

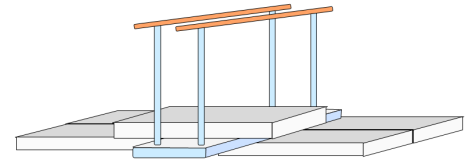
Anwenden

Material:

1 Barren
4 dünne Matten
1 halbdicke Matte über Barrenmitte gelegt
ev. Therabänder / Gummischläuche



Bewegungslernen



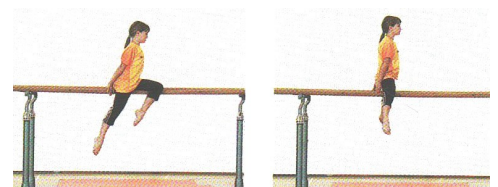
Schwingen:

Im Stütz leicht vor und rückwärtsschwingen.
Wer kann bis auf die Höhe Holm, Höhe Ellbogen oder Höhe Schultern schwingen?

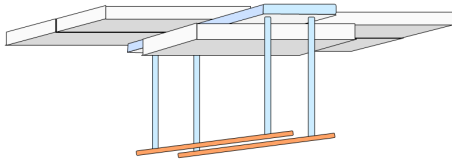


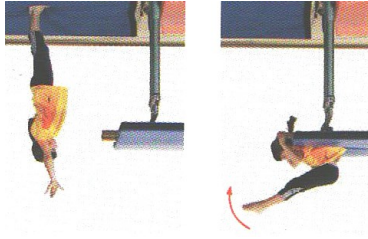
Aussenquer- Grätschsitz:

Wer kann aus dem Vorschwung eine der folgenden Sitzpositionen einnehmen?

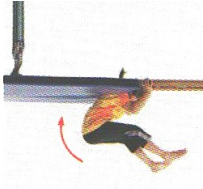


Bewegungslernen





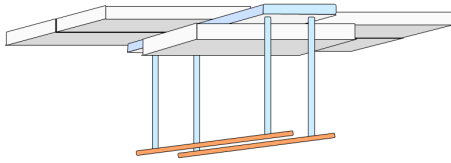
Rolle zum Niedersprung:
Aus Rolle rückwärts zum Niedersprung.



Rollen:
Aus Grätschsitze eine Rolle vorwärts auf dünne Matte ausführen.



Material:
1 Barren
4 dünne Matten seitlich vom Barren
1 halbdicke Matte über Barrenmitte gelegt
1 dünne Matte auf Barren gelegt



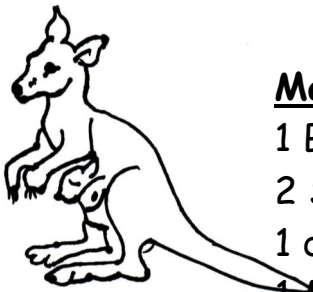
Gestalten / variieren

Bewegungslernen



Erwerben

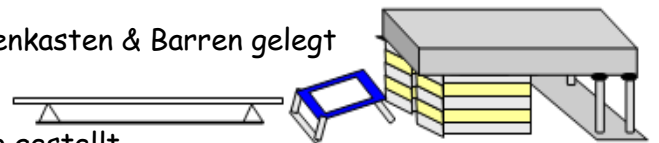
Bewegungslernen



Material:

- 1 Barren
- 2 Schwedenkasten
- 1 dicke Matte
- 1 Minitramp
- 1 Langbank

über Schwedenkasten & Barren gelegt
vor Minitramp gestellt



Hüpfschulung:

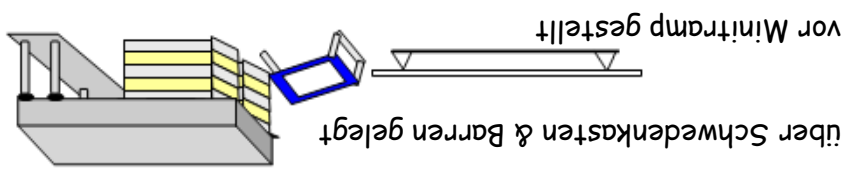
Wir versuchen das richtige Springen im Sprungtuch.

Hohe Sprünge:

Über die Langbank anlaufen und in Minitramp springen. Mit Händen auf dicke Matte abstützen und auf Knien oben auf Mattenberg landen.

Auf Füße:
Über die Langbank anlaufen und in Minitramp springen. Mit Händen auf dicke Matte abstützen und auf Füßen oben auf Mattenberg landen.

- Material:**
- 1 Langbank
 - 1 Minitramp
 - 1 dicke Matte
 - 2 Schwedenkasten
 - 1 Barren



Bewegungslernen

Anwenden

Gestalten / variieren

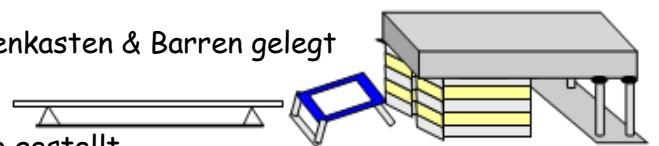
Bewegungslernen



Material:

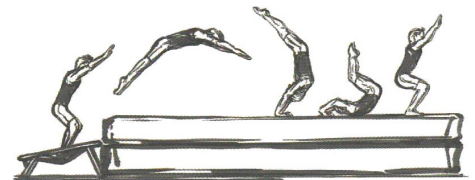
- 1 Barren
- 2 Schwedenkasten
- 1 dicke Matte
- 1 Minitramp
- 1 Langbank

über Schwedenkasten & Barren gelegt
vor Minitramp gestellt



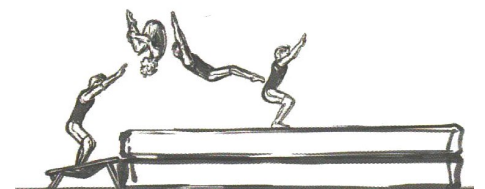
Sprungrolle:

Sprungrolle auf Mattenberg, dabei muss immer noch in die Höhe gesprungen werden.



Salto:

Wer schafft es auf dem Mattenberg auf den Füßen zu landen?



turnen.

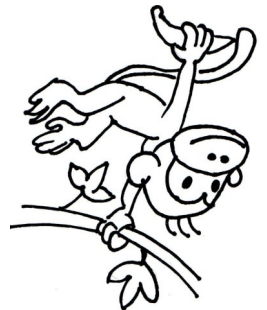
Eine Rolle vorwärts oder rückwärts an Ringen

Erste Kunststücke:

schaukeln lassen.

An Schaukelringe hangeln und sich hin und her

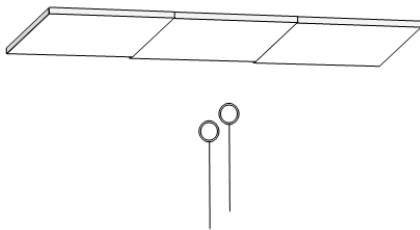
Lianen hangeln:



Material:
Schaukelringe

Je 3 dünne Matten

unter Ringe gelegt



Erwerben



Bewegungslernen

Anwenden

Bewegungslernen

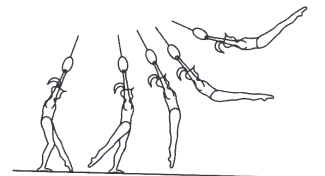
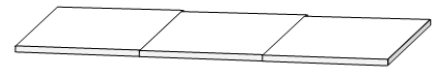
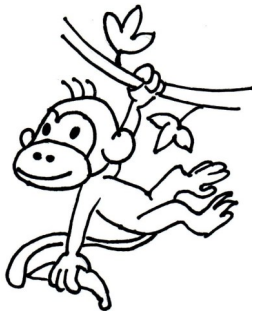


Material:

Schaukelringe

Je 3 dünne Matten

unter Ringe gelegt



Lianen schaukeln:

Rhythmisches schaukeln vor und zurück.

An Höhe gewinnen!

Drehen:

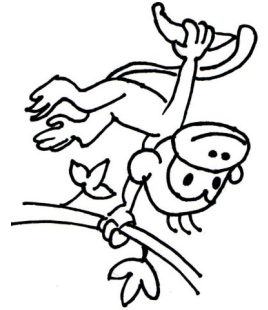
Am Ende des Vor- und Rückschwungs eine halbe Drehung ausführen.



Sturzhang:
Aus dem Vorschaukeln in den Sturzhang hoch-
kommen Rück- und Vorschaukeln im Sturzhang
zum Abschwingen.



Beugehang:
Aus dem Vor- oder Rückschaukeln in den
Beugehang hochkommen.



Material:
Schaukelringe

Je 3 dünne Matten unter Ringe gelegt



Gestalten / variieren

Bewegungslernen

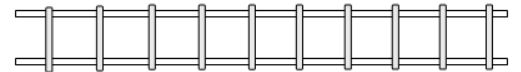


Erwerben

Bewegungslernen



Material:
2 Hüpfleitern



Einfache Schritte:

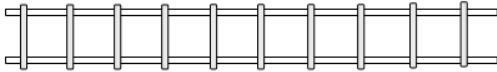
Verschiedene einfache koordinative
Schrittkombinationen ausführen.

(siehe Postenblätter Hüpfleiter von „Feel your Body“)

(siehe Postenblätter Hüpfleiter von „Feel your Body“)

Verschiedene überkreuzte Schrittkombinationen ausführen.

Überkreuzte Schritte:



Bewegungslernen

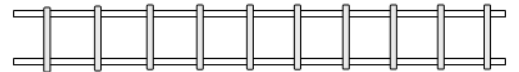
Anwenden

Gestalten / variieren

Bewegungslernen



Material:
2 Hüpfleitern



Eigene Schrittvarianten erfinden:

Der Partner muss diese Schrittvarianten nachmachen.