

WOCHE: 13

DATUM: Donnerstag 26.03.2020

DAUER: ca. 60 Minuten

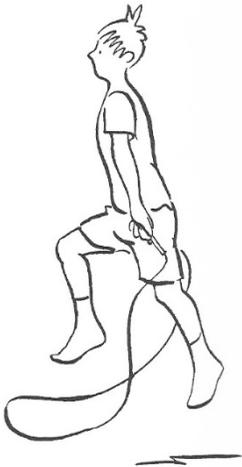
Zeit	Inhalte, Lehr- und Lerntätigkeiten	Organisation / Material
5'	<p>Teil 1: Warm-Up «Feuer – Wasser – Blitz»</p> <p>Ablauf: Ruft der Trainer plötzlich z.B. „Feuer“, so müssen sich alle Schüler so schnell wie möglich in die Ecken des Feldes laufen. Ruft er „Wasser“, bilden die Schüler eine Brücke. Ruft er „Blitz“, so müssen sich die Schüler flach auf den Boden legen</p>	
30'	<p>Teil 2: Lauftraining 10 Meter bis 20 Meter</p> <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="flex: 1;">  </div> <div style="flex: 2;"> <p>Anfersen</p> <ul style="list-style-type: none"> • kleine, schnelle Schritte auf dem Fussballen • bis zum Gesäss anfersen (bei jedem Schritt oder jedem dritten) • Hüfte hochbehalten, Oberschenkel nur wenig hochführen • Arme mitschwingen </div> </div> <div style="display: flex; align-items: flex-start; margin-top: 20px;"> <div style="flex: 1;">  </div> <div style="flex: 2;"> <p>Zeitungsverträger</p> <p>Ein Blatt von einer Zeitung vor die Hüfte nehmen. Nun so schnell sprinten, dass die Zeitungspapierseite nicht von der Hüfte hinunterfällt. Wer schafft es mit halbiertes, gevierteltes Seite, etc.?</p> <p>Ziel: Tempogefühl, Bewegungskoordination</p> </div> </div>	<p>Zeitungspapier</p>



Pantomimen-Sprint

- rennen wie ein Elefant
- rennen wie eine Gazelle /ein Reh
- rennen wie ein Riese
- rennen wie ein Zwerg
- rennen mit Händen in den Hosentaschen
- rennen mit grosser Armbewegung
- rennen mit Riesenschritten
- rennen mit Mäuseschritten

20'



n

Grundsprung

Spring mit beiden Füßen und mach pro Sprung einen Seildurchzug.

Sprunglauf

Spring vorwärts und mach mit jedem Sprung einen Seildurchzug.

Erleichterung:

- Nimm beide Seilende in eine Hand. Schwing das Seil neben dem Körper und lauf dazu vorwärts. Spring jeweils nach einem Schritt über das Seil

Erschwerung:

- Spring rhythmisch, mit aufrechtem Oberkörper, und federe jeden Sprung allein mit den Fussballen ab.

Springseil

