


DAUER: ca. 60 Minuten

Zeit	Inhalte, Lehr- und Lerntätigkeiten	Organisation / Material
5'	<p>Teil 1: Warm-Up Vier Runden laufen. <i>Erklärung:</i> 1. Gang (locker), 2. Gang (etwas schneller), 3. Gang (Sprint) und 1. Gang (locker).</p>	
15'	<p>Teil 2: Übungen mit Zeitung</p>  <p>Zeitungsblätter liegen auf dem Boden. Die Kinder laufen, hüpfen oder schleichen um die Zeitungen herum. Die Spielleitung stellt den Kindern immer wieder neue Aufgaben:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Über die Zeitung springen, • um die Zeitung herumspringen, • einen Vierfüßler über der Zeitung machen, um sie vor dem Regen zu schützen oder • mit dem Bauch draufliegen und Arme und Beine hochhalten. 	<p>Zeitungspapier</p>
15'	<p>Teil 3: Koordination - Mobilisation</p>  <p>In Bauchlage vor dem Kopf und dann hinter dem Rücken in die Hände klatschen.</p> <p><i>Beachte:</i> Den Oberkörper nicht vom Boden abheben, der Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule (Nacken nicht knicken).</p>	

	 <p>30 Sekunden Einbeinstand</p> <p>Knie und Hüfte leicht gebeugt. Hüfte, Knie und Fuss des Standbeins bilden vorne gesehen eine Linie.</p> <p><i>Erschwerung:</i> Mit geschlossenen Augen</p>	
<p>10'</p>	<p>Teil 4: Achterschlaufen</p>  <p>Mit gespreizten Beinen stehen. Einen Ball in achterform um die Beine rollen.</p>	<p>Ball</p>
<p>20'</p>	<p>Teil 5: Seilspringen - Grundsprung</p>  <p>Spring mit beiden Füßen und mach pro Sprung einen Seildurchzug.</p> <p><i>Beachte:</i> Die Beine bleiben nach dem Absprung möglichst gestreckt.</p> <p><i>Erleichterung:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Nimm beide Seilenden in eine Hand. Schwing das Seil neben dem Körper und spring dazu mit beiden Füßen. <p><i>Erschwerung:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Schaffst du es 10-mal, wenn du das Seil rückwärts schwingst? 	<p>Springseil</p>