


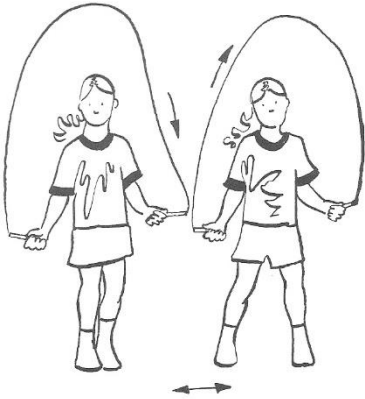


DAUER: ca. 60 Minuten

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: Übungen mit Ball</p> <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="flex: 1;">  </div> <div style="flex: 2;"> <p>Applauswurf</p> <p>Ball hochwerfen. Wer kann am häufigsten in die Hände klatschen, bis der Ball zu Boden fällt oder gefangen wird?</p> <p><i>Variationen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Anstelle von Applaudieren, auf den Boden klatschen <p><i>Schwieriger</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Nach dem Applaus den Ball hinter dem Rücken fangen • Den Ball stehend aufwerfen, absitzen oder abliegen und klatschen, den Ball wieder stehend fangen. </div> </div> <div style="display: flex; align-items: flex-start; margin-top: 20px;"> <div style="flex: 1;">  </div> <div style="flex: 2;"> <p>Drehkarussell</p> <p>Den Ball über den Kopf von der einen in die andere Hand werfen. Wer schafft dies auch mit einer Drehung?</p> <p><i>Schwieriger</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Den Ball über den Kopf nach hinten werfen und nach einer halben oder ganzen Drehung mit der anderen Hand fangen </div> </div>	<p>Ball – Petflasche</p>

	 <p>Petflaschen-Kegeln Während dieser Übung sollen die Kinder ein Ziel treffen, dies mit Wasser gefüllte Petflasche.</p> <p>Wenn die Flasche umfällt, muss das Kind den Ball möglichst schnell holen und darf erst dann die Flasche wieder aufstellen.</p> <p><i>Variationen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Der Ball kann mit der Hand (rollen oder werfen) oder mit dem Fuss gespielt werden. • Unterschiedlich grosse Petflaschen verwenden. Am besten eignen sich 1,5-Liter-Flaschen. • Unterschiedliche Bälle verwenden. 	
20'	<p>Teil 5: Seilspringen</p>  <p>Grundsprung Spring mit beiden Füßen und mach pro Sprung einen Seildurchzug.</p> <p>Grätschsprung Spring mit dem Grundsprung. Grätsche und schliesse dann die Beine im Wechsel. <i>Beachte:</i> Grätsche die Beine schulterbreit.</p> <p><i>Erleichterung:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Nimm das Seil in eine Hand, schwing es und öffne und schliesse dazu die Beine. <p><i>Erschwerung:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Schaffst du es rhythmisch? Überkreuze beim Schliessen die Beine 	Springseil