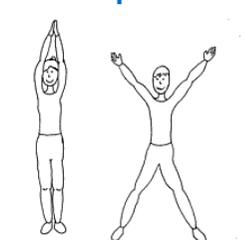
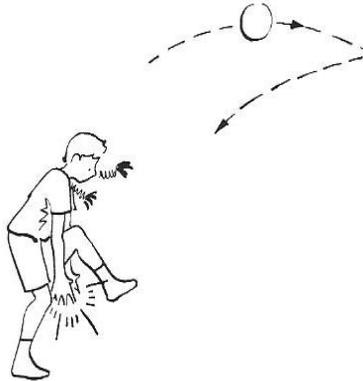


DAUER: ca. 60 Minuten

Zeit	Inhalte, Lehr- und Lerntätigkeiten	Organisation / Material
10'	<p><b>Teil 1: Warm-Up</b></p>  <p><b>Hampelmann</b> Arme und Beine gleichzeitig auseinander und wieder zusammenzuführen erfordert zusätzlich noch eine Koordination.</p>	
20'	<p><b>Teil 2: Lauftraining 10 Meter bis 20 Meter</b></p>  <p><b>Trommelwirbel</b> Die S versuchen, die Beine so schnell wie ein Trommelwirbel zu bewegen, «trommelwirbelnd» vorwärts zu laufen, so schnell wie möglich durch die Halle zu laufen, ohne auf eine Linie zu treten und aus dem «Trommelwirbel» an Ort möglichst schnell wegzulaufen.</p> <p><b>Laufe dein Alter</b> Die S laufen die Anzahl ihrer Lebensjahre in Minuten. Die Laufdistanz spielt anfänglich keine Rolle.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die Geländewahl ist frei. Die Laufstrecke muss übersichtlich sein, damit man sieht, ob die «Altersminuten» wirklich ohne Übergang ins Marschieren und ohne Stehenbleiben gelaufen werden.</li> </ul>	

25'

### Teil 3: Übungen mit Ball



#### Ballkunststücke mit der Wand

Wer kann?

- den Ball an die Wand werfen und vor dem Fangen vor und hinter dem Körper in die Hände klatschen?
- den Ball an die Wand werfen und ihn nach einer ganzen Drehung wieder fangen?
- Den Ball rückwärts zwischen den eigenen Beinen hindurch an die Wand werfen und ihn nach einer halben Drehung wieder fangen?

#### Stehaufmännchen

In dieser Übung lernen die Schülerinnen das Prellen so anzupassen, dass dabei die Körperlage verändert werden kann.



Einhändig den Ball vom Stehen, zum Knien, zum Sitzen, zum Liegen und wieder zurück zum Stehen prellen.

*Schwieriger:*

- Schafft es jemand auch mit zwei Bällen gleichzeitig zu prellen?
- Wie oben aber mit zwei verschiedenen Bällen.

Ball

Verschiedene Bälle



### **Alleskönner**

Fangen unter erschwerten Bedingungen: In dieser Übung wird der Ball unkonventionell gefangen, sei es hinter dem Rücken oder mit anderen Körperteilen.

Den Ball hochwerfen und ohne sich zu drehen hinter dem Rücken fangen.  
Variationen

Den Ball hochwerfen und mit verschiedenen Körperteilen fangen (Nacken, Handrücken, zwischen den Füßen, etc.)



### **Prellparty**

In dieser Übung lernen die Schüler unterschiedliche Balleigenschaften kennen. Prellend bewegen.

Die Schülerinnen prellen verschiedene Bälle stehend, kniend, sitzend einhändig und beidhändig. Dabei verteilen und bewegen sie sich beliebig.