

Bewegungsabläufe rhythmisiert und kreativ gestaltet

Thema/Übung/Spielform

Organisation/Skizze

Material

15 Minuten

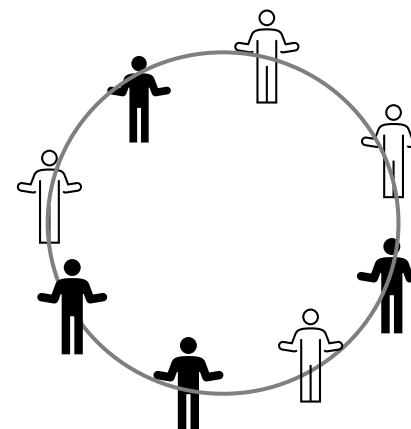
An das Handgerät gewöhnen / Ballchoreo

- ❖ Jeder Teilnehmer sucht sich einen Ball aus
- ❖ Alle bewegen sich frei in der TH und prellen den Ball
 - beidhändig
 - li Hand
 - re Hand
 - ◆ Rückwärts laufend:
 - ◆ beidhändig
 - ◆ re Hand
 - ◆ li Hand

3 x Volleyball
3 x Tennisball
3 x Basketball
3 x Handball
3 x Fussball
3 x Gymnastikball
3 x Softhandball

Choreografie mit Ball für Rhythmus und Orientierung

- ❖ Versammeln und einen Kreis bilden
 - Beidhändig im Takt prellen
 - Leiter zählt bis 4 / bei vier wechselt der Ball eine Position nach rechts zum nächsten Tu
 - Verschiedene Varianten ausprobieren
 - ◆ Prellen mit linker Hand
 - ◆ Prellen mit rechter Hand
 - ◆ Ball bei 4 nach links



- Durch die verschiedenen Bälle muss bei jedem Ballwechsel eine schnelle Gewöhnung an den neuen Ball stattfinden
- Synchronität muss stimmen

Bewegungsabläufe rhythmisiert und kreativ gestaltet

Thema/Übung/Spielform

Organisation/Skizze

Material

10 Minuten

Ballchoreo und Gleichgewicht

4 x Langbank
1 div. Ball pro Tu

Choreografie mit Ball für Rhythmus und Orientierung

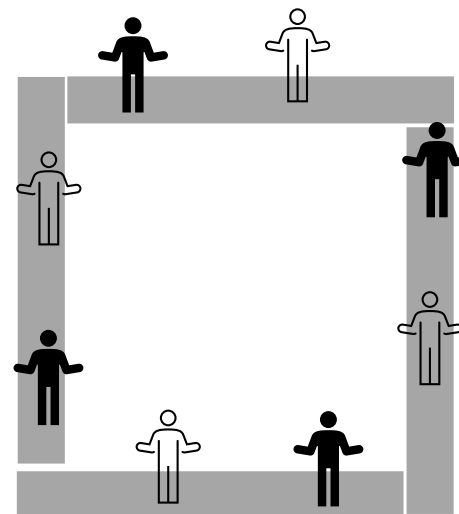
- ❖ Alle Turner stehen mit einem Ball auf der Langbank bereit
- ❖ ist immer die Ausgangsposition:

- Beidhändig auf Boden im Viereck prellen und fangen
- rw hinuntersteigen
- Pellen auf Bank und fangen
- vw hinaufstegen

8-10 Wiederholungen

- Ein oder Beidhändig auf Boden im Viereck prellen und fangen
- Ball hochwerfen und fangen
- rw hinuntersteigen und ½ Drehung
- Ball auf Boden prellen und fangen
- Ball hochwerfen und fangen
- rw hochsteigen und ½ Drehung

8-10 Wiederholungen



Bewegungsabläufe rhythmisiert und kreativ gestaltet

Thema/Übung/Spielform

Organisation/Skizze

Material

10 Minuten

Spielerische Auflockerung: Turn Around

- ❖ 3er Gruppen bilden
- ❖ Jede Gruppe klebt zwei Matten zusammen

- Die Tu setzen sich Rücken an Rücken in die Mitte
- Jeder Tu hält einen Becher mit einem Tennisball drin
- Musik ab
- Immer wenn in der Musik «Turn Around» kommt, macht jeder Tu eine Drehung:
 - ◆ Oberkörper ablegen über die re Seite, auf den Rücken drehen / gleichzeitig die Beine anheben über die Mitte drehen und wieder auf den Boden stellen. Der Tennisball darf nicht aus dem Becher fallen.

- Der Tennisball darf nicht rausfallen
- Steigerung, es dürfen keine Hände/Arme für die Drehung benützt werden

Musik:

Bonnie Tyler
Total Eclipse
oft he Heart

pro 3er Gruppe:

2 dünne Matten

pro Turner:

1 Becher
1 Tennisball

Bewegungsabläufe rhythmisiert und kreativ gestaltet

Thema/Übung/Spielform

Organisation/Skizze

Material

10 Minuten

- ❖ Gleiche Übung wie beim Einstieg im Kries
- ❖ Schwierigkeit erhöht, da Position auf der Bank nicht so einfach verschoben werden kann

4 x Langbank
1 div. Ball pro Tu

- Beidhändig im Takt prellen
- Leiter zählt bis 4 / bei vier wechselt der Ball eine Position nach rechts zum nächsten Tu
- Verschiedene Varianten ausprobieren
 - ◆ Pellen mit linker Hand
 - ◆ Pellen mit rechter Hand
 - ◆ Ball bei 4 nach links

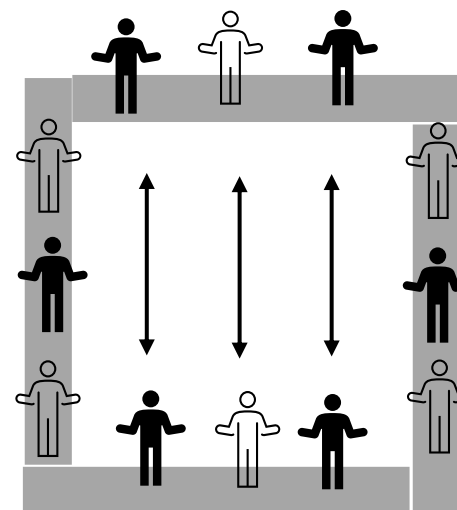
4-6 Wiederholungen

❖ Ballwechsel mit vis-à-vis Tu

- Beidhändig im Takt prellen
- Leiter zählt bis 4 / bei vier wechselt der Ball zwischen zwei Tu (1 Tu via 1 x Boden / 1 Tu mit Wurf ohne Bodenberührung)
- Wieder den Takt finden / Leiter zählt bis 4 / bei vier wechselt der Ball zwischen der zweiten Gruppe

4-5 Wiederholungen

- Wissen wer mein Partner ist
- Synchronität wieder finden
- Wer spielt Ball oben, wer unten



Bewegungsabläufe rhythmisiert und kreativ gestaltet

Thema/Übung/Spielform

Organisation/Skizze

Material

15 Minuten

Klatsch-Choreo ohne Handgeräte

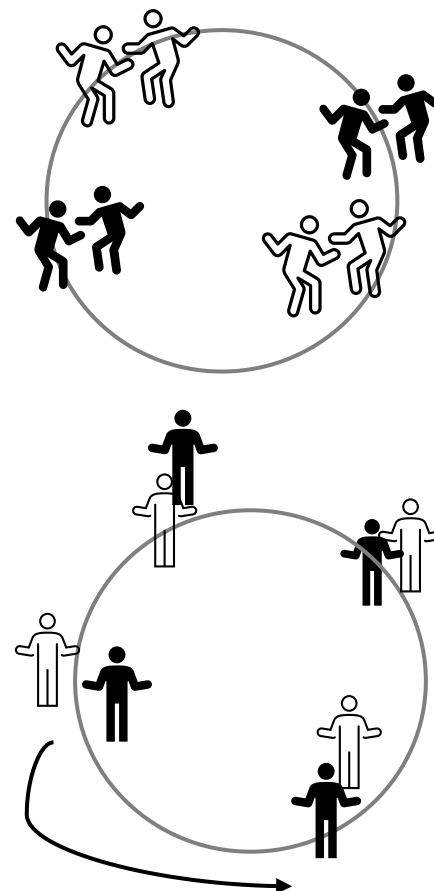
A Klatschübung zu zweit:
1-8 1 re Hand / 2 li Hand / 3 beide / 4 re Schulter / 5 li Schulter / 5 beide Knie /
7 beide Rücken / 8 Klatsch

B Laufübung
1-8 1 Seitschritt re / 2 zusammen n. re / 3 Seitschritt re / 4 zusammen n. re /
(5-8 wieder zurück) 5 Seitschritt li / 6 zusammen n. li / 7 Seitschritt li /
8 zusammen n. li

C Paartanz
1-8 Einarmig einhängen: 4 Schritte li herum / wechseln / 4 Schritte re herum

D Partnerwechsel
1-8 1 li Bein sw Dip / 2 li Bein zurück / 3 li Bein sw Dip / 4 li Bein zurück /
- Tu 1 laufen zum nächsten Partner
- Tu 2 bleibt an Ort und wiederholt 1-4 mit rechtem Bein

B (Wiederholung mit Start auf links) Laufübung
1-8 1 Seitschritt li / 2 zusammen n. li / 3 Seitschritt li / 4 zusammen n. li /
(5-8 wieder zurück) 5 Seitschritt re / 6 zusammen n. re / 7 Seitschritt re /
8 zusammen n. re



Musik:
Kunz
Chliini Händ