

«schule bewegt» – Beweglichkeit: Geben und nehmen

Der Rumpf muss in dieser Übung beweglich sein. Mit einem Footbag werden verschiedene Bewegungsabfolgen und Kunststücke durchgeführt.

Stellt euch zu zweit hin, Rücken an Rücken mit kleinem Abstand (ca. 20 cm bis 50 cm). Jemand von euch hält einen Footbag in den Händen. Dreht euch nun beide gleichzeitig nach links und übergebt euch in der Mitte den Ball – ohne dabei die Beine zu bewegen.

Anschliessend dreht ihr euch nach rechts und übergebt den Footbag. Damit beschreibt der Footbag eine 8.

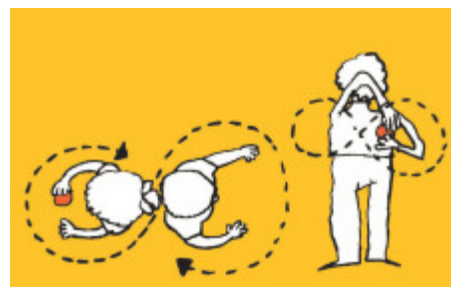


Illustration: Lukas Zbinden

Variationen

- Ein Schüler dreht sich nach rechts, die andere Schülerin nach links. Der Footbag beschreibt so einen Kreis.
- Könnt ihr auch eine 9 oder eine 3 «schreiben»?
- Übergebt euch den Ball über dem Kopf und dann zwischen den Beinen usw.
- Verändert die Distanz zwischen euch.
- Werft euch den Footbag zu, anstatt ihn zu übergeben.
- Rücken-8»: Könnt ihr auch alleine hinter eurem Rücken eine liegende 8 schreiben? Nehmt dazu den Footbag in eine Hand und übergebt diesen über die Schulter und hinter dem Rücken der anderen Hand.

Material: Footbag (oder kleiner Ball)

Schulstufe	Unterstufe/Mittelstufe
Sozialform	Klassenplenum (Einzelarbeit, Partnerarbeit)
Zeitpunkt	Lektionseinstieg/-abschluss /Bewegungspause
Dauer	5 bis 10 Min.
Intensität	Mittel
Ort	Klassenzimmer
Platzbedarf	Gering

Quelle: «schule bewegt» – Modul «Footbag+»



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO