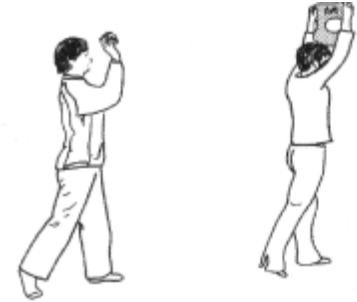


Energy Breaks – Bewegung: Treffende Wörter

Die Teilnehmenden lernen während dieser Übung spielerisch ihre Wurftechnik zu differenzieren.

Einige Teilnehmende halten Zeitungen in die Höhe, in welche Löcher gerissen wurden («Tore»). Jede Zeitung (bzw. jedes «Tor») ist mit einem Buchstaben versehen.

Für diejenigen, die kein «Tor» in den Händen halten, werden aus Zeitungen Bälle geformt. Jedem von ihnen wird ein Wort zugeteilt (z. B. MEINE, EINEM, NIE, EIN, NIMM, usw.). Sie sammeln die Buchstaben ihres Wortes der Reihe nach durch Torschüsse bei den passenden Zeitungen.



Variationen

- Liste mit Wörtern aufhängen, die «erzielt» werden müssen.
- Wechsel angeben, z.B. nach zwei «erzielten» Worten ein Tor übernehmen.
- Eigene Wörter «erzielen» und in eine Liste eintragen. Wettkampf: Wer sammelt am meisten Wörter?
- Laufart variieren (hüpfen, rückwärts, seitwärts, ...)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO