

Handgeräte – Kombinationen

Abwechslung zum Warmwerden

► Das Aufwärmen soll die Aspekte Einstimmung, Kreislauf anregen, Gelenke mobilisieren, Kräftigen, Dehnen und Koordination abdecken. Der Ablauf ist so konzipiert, dass die Einzelübungen zu Musik ausgeführt und

dazwischen zur Auflockerung auch Partner- und Gruppenübungen eingebaut werden können. Die meisten Übungen können mit verschiedenen Geräten ausgeführt werden.

Ziel		
Einstimmen	R-S-K R-S-K R-S-K R-S-K	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ein Gerät pro Schüler. ■ Verschiedene Fortbewegungsarten um die Geräte. ■ Jedes Gerät ein Mal umlaufen oder überspringen. Geräte mit verschiedenen Körperteilen berühren- Gerät aufnehmen und an einem anderen Ort geräuschlos niederlegen. ■ Tingueli-Maschine unter Einbezug der Geräte.
Kreislauf anregen	R-S-K R-S-K R-S-K R S K R-S-K	<ul style="list-style-type: none"> ■ Wege suchen: Die Geräte werden in beliebiger Reihenfolge ausgelegt. Die Schüler suchen sich einen Weg. Jedes Gerät gibt eine Bewegungsart vor. A gibt vor B kopiert. ■ Molekülfangis. Joggen im Raum, auf Kommando mit den Geräten ein Molekül der angezeigten Grösse bilden. ■ «Hochfangis». Durch berühren eines Geräte kann man sich retten. Max. eine Person pro gerät. ■ Henne und Habicht. Die Henne versucht ihr Kücken (= Kolonnenletzte) vor dem Habicht zu schützen. ■ Baumstamm rollen. Mit zwei Stäben einen dritten über einen bestimmten Parcours rollen ■ Keulenwald. Mit verschiedenen Fortbewegungsarten die Keulen umschwirren. Wer eine Keule umstösst erhält eine Zusatzaufgabe. ■ Geräte rauben. Wer hat zuerst mit einem bestimmten Körperteil zehn verschiedene Geräte berührt. Fangform: Berührte Geräte laut zählen. Wer gefangen wird beginnt erneut bei 1. Mehrere Fänger versuchen zu verhindern, dass jemand die Punktzahl 10 erreicht.
Gelenke mobilisieren	R-S-K	<ul style="list-style-type: none"> ■ Labyrinth: Eine Hälfte der Klasse hält alle Geräte in verschiedenen Stellungen. Die anderen suchen sich einen Weg durch die Geräte zu bahnen ohne diese zu berühren.
Kräftigen	R-S-K R S R-S-K R-S-K R-S-K R-S-K R-S-K	<ul style="list-style-type: none"> ■ Schwebesitz. Gerät mit beiden Händen halten und rudern, im Wechsel oben durch, unten durch. ■ Seilspringen mit Reifen. ■ Bauchlage. Stab mit beiden Händen halten. Oberkörper vom Boden abheben und Arme nach vorne strecken und zum Nacken zurückziehen. ■ Rückenlage mit angewinkelten Beinen. Die Keule langsam die Oberschenkel hoch rollen und wieder zurück. ■ Fersensitz. Oberkörper nach vorne neigen und Gerät in Reichweite flach knapp über dem Boden halten. Variante: Rumpf leicht nach links und nach rechts ausdrehen. ■ Stützschnelllauf. Zu zweit. Beine je in/auf einem Gerät. Wer ist zuerst eine Runde im Stütz gelaufen? ■ Ziehkampf: links und rechts des Gerätes stehen und versuchen den anderen ins oder ans Gerät zu ziehen. ■ Stosskampf, stossen.
Dehnen	R-S-K R S K R-S-K R-S-K	<ul style="list-style-type: none"> ■ Gerät in Hochhalte und Rumpf nach li und re, vw, sw, rw neigen, kreisen, drehen. Bein von links nach rechts und umgekehrt über das Gerät schlagen. ■ Reifen begleitet um Körper rollen. ■ Stab übersteigen und hinter dem Rücken hochnehmen (Stab nie loslassen). ■ Im Langsitz Keule mit beiden Händen hinter dem Rücken hinstellen und auf der anderen Seite mit beiden Händen wieder abholen. ■ Im Langsitz auf dem Boden Gerät in einem Kreis um die gestreckten Beine führen. ■ Bauchlage, Gerät vor dem Kopf mit Ellbogen in der Luft von links nach rechts rollen/drehen.
Koordination	R-S-K R K S R	<ul style="list-style-type: none"> ■ Gerät mit verschiedenen Körperteilen balancieren. ■ Reifen rollen und durchkriechen/-rollen. ■ Auf einem Bein stehend Keulen von A nach B verschieben. ■ A und B klopfen mit zwei Stäben einen Rhythmus ta-ta-tam, C erfindet ein Sprungmuster über die Stäbe. ■ Elektrische Geräte, A gibt den Weg vor und B folgt, läuft dabei im Gerät ohne dieses zu berühren. Variante: B gibt Weg und Tempo vor.
Teamgeist	R S K	<ul style="list-style-type: none"> ■ Turnende stehen Hände haltend im Kreis. Es werden zwei Reifen auf die gegenüber stehende Person eingefädelt. Ohne die Hände loszulassen versuchen sich diese beiden Reifen einzuholen. ■ Turnende stehen im Kreis, den Stab vor sich aufgestellt. Auf Kommando verschieben sie sich zum nächsten Stab rechts bzw. links. ■ Dito mit Keulen: Die Keulen werden mit einem Wurf weitergegeben. Variante: Wurf mit Rotation der Keule.