





Keine Materialschlacht

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

Übung	Organisation / Bemerkungen	Material
<p>Skirennen (Herz-Kreislauf anregen) Geschichte: Der Skirennfahrer nimmt seine Skier auf den Rücken und läuft zur Gondelstation. Er merkt, dass er knapp in der Zeit ist und rennt nun zur Gondelstation. In der Gondel gibt es ein kleines Gedränge (alle Kinder auf engem Raum kreuz und quer). Oben angekommen muss er direkt zum Starthaus rennen. Dort angekommen macht er noch alle Schnallen gut zu (gestreckte Beine). Nun geht es los: Schlittschuhschritte mit kräftigen Armstössen, anschliessend in die Hocke, Linkskurve, Rechtskurve, Sprünge, Wellen, eisiger Untergrund, bei dem er durchgeschüttelt wird, erneut tiefe Hocke usw. Im Ziel angekommen noch ein kräftiger Jubel über die beste Laufzeit.</p>	<p>Im Kreis erzählt der Leiter eine Geschichte über einen Skirennfahrer, bei dem die Kinder sich in die Situation versetzen und dabei die Bewegungen mitmachen.</p> 	
<p>Drehen mit Partner (Physischer Aspekt) Jeweils 2 Schüler stehen mit Handfassung vis-a-vis. Sie drehen sich in beide Richtungen ohne loslassen der Hände. Variation • Übersteigen der eigenen Handfassung.</p>		
<p>Beweglichkeit mit Partner (Physischer Aspekt) Jeweils 2 Schüler sitzen sich vis-a-vis gegenüber, Beine gegrätscht, Handfassung. Dehnen der Hinterseite durch leichten Zug nach vorne vom Partner. Variation • Kosakentanz: Zu zweit wird ein Bein des Partners gehalten. Einbeinig hüpfen wir nun einmal im Kreis rund um. Anschliessend Bein und Drehrichtung wechseln.</p>		
<p>Kräftigung mit Partner (Physischer Aspekt) Jeweils 2 Schüler stehen Rücken an Rücken mit den Ellenbogen eingehakt. Nun gilt es, gleichzeitig abzusetzen und wieder aufzustehen. Zuerst beidbeinig, dann einbeinig.</p>		

Übung	Organisation / Bemerkungen	Material
<p>Brett mit Partner (Physischer Aspekt) 1 Schüler liegt in Rückenlage am Boden. Ein weiterer Schüler hebt nun dessen Füße ca. 20 cm über Boden ab, ohne dass der andere die Spannung verliert. Mit einem oder zwei Beinen.</p> <p>Variation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beine fallen lassen 		
<p>Menschentor (Physischer Aspekt) Jeweils 2 Schüler bilden durch Handfassen ein Menschentor, aneinandergereiht ergibt dies einen Tunnel. Das hinterste Paar löst sich auf, geht/kriecht durch das Tor ans andere Ende und stellt sich dort wieder auf.</p>		
<p>Menschenhürdenwald (Techniknah) Jeweils 2 Schüler sind vis-à-vis in der Hocke und bilden durch Handfassen eine Hürde. Aneinandergereiht ergibt dies eine Hürdenbahn. Das hinterste Paar löst sich auf und übersteigt die Hürden mit Hopsershüpfen.</p> <p>Bemerkung: Auf genügend Distanz zwischen den Menschenhürden achten.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Organisationskizze
<p>Menschenhürdenstafette im Unterarmstütz (Aktivierung, techniknah) Zwischen zwei Markierungen werden 5 Hütchen im Abstand von je 5 m platziert. Der erste Läufer (A) sprintet bis zum ersten Hütchen und geht in die Unterarmstützposition. Hat A die Position eingenommen, startet Läufer B, überläuft A und nimmt dieselbe Position beim zweiten Hütchen ein usw. Sind alle Hütchen besetzt, überlaufen die verbliebenen die komplette Strecke. Sind diese auf der anderen Seite, steht zuerst A auf und läuft bis ins Ziel, dann B, C, D und E, bis die komplette Mannschaft auf der anderen Seite angekommen ist. Welche Mannschaft ist schneller?</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Hütchen