



ERWÄRMUNG	HAUPTTEIL	SCHLUSSTEIL
<p>ÜBERLEGT EUCH FÜR EURE STUNDEN EIN GEMEINSAMES BEGRÜBUNGSRITUAL</p> <p>MUSIKSTOPP MIT GYMNASTIKTEIL OHNE LUFTBALLONS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• NACH FARBEN DER LINIEN IN DER TURNHALLE; BEI MUSIKSTOPP AUF DEN LINIEN</li> </ul> <p>2-3</p> <p>GYMNASTIKÜBUNGEN</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 6-7 RUNDEN (MINDESTENS DIE ERSTEN 2 RUNDEN RENNEN; HOPSERLAUF, RÜCKWÄRTS, SEITGALOPP, RENNEN...)</li> </ul> <p>EINFÜHRUNG LUFTBALLONS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ZUSAMMENSETZEN; KURZ DEN LUFTBALLON ERKLÄREN</li> </ul> <p>O MAN MUSS KEINE ANGST HABEN.</p> <p>O WENN EIN LUFTBALLON PLATZT, KNALLT ES. DAS IST ABER NICHT SCHLIMM</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• LUFTBALLONS AUSGEBEN</li> <li>• GERÄUSCHE MACHEN (LUFT RAUSLASSEN, QUIETSCHEN LASSEN);</li> </ul> <p>CA 4-5X WDH.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• RAKETE BAUEN – ETWAS AUFFUSTEN UND DANN LOSLASSEN (4-5 WDH.)</li> <li>• AUFFUSTEN UND BALLON VERKNOTEN</li> </ul> <p>O NICHT GRÖßER ALS CA. HANDBALLGRÖßE, DA SIE SONST SCHNELL PLATZEN</p> <p>O EINEN LUFTBALLON VORBAUEN UND GRÖßE ZEIGEN</p>	<p>ÜBUNGEN MIT DEM LUFTBALLON -</p> <p>ÜBUNGEN AUSWÄHLEN</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• MIT LUFTBALLON WINKEN / KREISE IN DIE LUFT MALEN</li> <li>• LUFTBALLON UM BAUCH KREISEN</li> <li>• LUFTBALLON HOCHWERFEN UND FANGEN</li> <li>• LUFTBALLON ZWISCHEN DEN BEINEN EINKLEMMEN UND HÜPFEN BZW. LAUFEN</li> <li>• LUFTBALLON MIT DEN HÄNDEN / EINEM FINGER / KOPF / ELLBOGEN IN DER LUFT JONGLIEREN</li> <li>• PAARWEISE LUFTBALLON ZUWERFEN UND FANGEN</li> <li>• LUFTBALLON IM LIEGEN / SITZEN HOCHWERFEN UND FANGEN / JONGLIEREN</li> <li>• LUFTBALLON AUF BODEN ENTLANG PUSTEN</li> <li>• LUFTBALLON IN DER LUFT PUSTEN (DARF DEN BODEN NICHT BERÜHREN)</li> <li>• FUßBALL ÜBUNGEN AB 4 JAHREN</li> <li>• LUFTBALLON HOCHWERFEN – KLATSCHEN – FANGEN</li> <li>• LUFTBALLON HOCHWERFEN – DREHEN – FANGEN</li> <li>• LUFTBALLON HOCHWERFEN – BODEN BERÜHREN – FANGEN</li> <li>• LUFTBALLON HOCHWERDEN – KOPFBALL – FANGEN</li> <li>• IM SITZEN LUFTBALLON ZWISCHEN DEN FÜßEN EINKLEMMEN – BEINE HEBEN UND SENKEN (NUR WENN GYMNASTIK)</li> <li>• IM SITZEN LUFTBALLON ZWISCHEN FÜßEN EINKLEMMEN –HOCHWERFEN UND MIT HÄNDEN FANGEN</li> <li>• LUFTBALLON IM KREIS ZUWERFEN UND DABEI NICHT FALLEN LASSEN</li> </ul> <p>2-3 MIN FREIES SPIEL</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• FLIEGENKLATSCHEN AUSTEILEN (AUCH FÜR DIE ELTERN, WENN GENÜGEN VORHANDEN)</li> <li>• VORHAND – RÜCKHAND SCHLAGEN</li> <li>• VON OBEN SCHLAGEN</li> <li>• VON UNTEN SCHLAGEN</li> <li>• AUF BODEN WIE EISHOCKEY „ANTREIBEN“</li> <li>• AB 4,5 JAHREN IMMER VON DER EINEN ZUR ANDEREN SEITE</li> <li>• MIT MAMA PAPA ODER KINDERHIN UND HER</li> </ul>	<p>BEWEGUNGSPARCOUS -</p> <p>BEWEGUNGSLANDSCHAFT</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ABSCHLUSSSPIEL/E</li> </ul> <p>„ÜBERLEGT EUCH FÜR EURE STUNDEN EIN EIGENES VERABSCHIEDUNGSRITUAL“</p>



	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2-3 MIN FREIES SPIEL</li></ul>	
--	--	--