

STUNDENTEIL	ÜBUNGEN	GERÄTE/ HINWEISE
ERWÄRMUNG (OHNE BÄLLE) (KURZE VORSTELLUNG DES MATERIALS UND AUF RISIKEN UND VERLETZUNGSGEFAHREN HINWEISEN.)	<p>„ENTWICKLE FÜR DICH EIN EIGENES BEGRÜßUNGSRITUAL“</p> <p>DIE KINDER RENNEN PRO RUNDE IN DEN ANGEgebenEN BEWEGUNGSSTILEN. WENN DIE MUSIK AUS GEHT, TREFFEN SICH DIE KINDER ZU PAAREN (Z.B. MÄDCHEN VS. JUNGE, LANGE VS. KURZE HAARE, SHIRTFARBE, 2 KINDER, 3 KINDER, 4 KINDER USW.)</p>	<p>MUSIKSTOPP (RADIO, SOUNDBOX, KINDERSPORTMUSIK)</p> <p>CA. 5-10 MINUTEN UNGEFÄHR 5-6 RUNDEN (PRO RUNDE CA. 40-50 SEK. MUSIK)</p> <p>MÖGLICHE BEWEGUNGSFORMEN PRO RUNDE: 2X RENNEN, HOPSERLAUF, RÜCKWÄRTS LAUFEN, SEITGALOPP, KREUZ UND QUER FLIEGEN, SPRINGEN UVM.</p>
GYMNASTIK (OHNE BÄLLE)	<p>LUFTBALLON AUFBLASEN: ALLE FASSEN SICH AN DEN HÄNDEN UND BILDEN EIN KREIS. DANN PUSTEN - DER KREIS WIRD IMMER GRÖßER BIS ER „PLATZT“</p> <p>2X WDH. - DANACH SITZEN ODER STEHEN KINDER GLEICH IN EINER KREISFORMATION.</p> <p>VERSCHIEDENE GYMNASTIKÜBUNGEN CA. 5-6 STK.</p>	<p>CA. 5 MINUTEN</p>
HAUPTTEIL (MIT BÄLLEN)	<p>BÄLLE HOCH WERFEN, WEIT WERFEN, FUßBALL, PRELLEN, „HIN UND HER“ WERFEN, GEGEN WAND WERFEN, GEGENÜBER IN GRÄTSCHE SETZEN UND ZU ROLLERN UVM.</p> <p>ZIMMER AUFRÄUMEN: 2 TEAMS (1 TEAM LINKE SEITE, 1 TEAM RECHTE SEITE.) WELCHES TEAM BEKOMMT MEHR BÄLLE AUF DIE ANDERE SEITE DES ANDEREN TEAMS (BÄLLE AM BESTEN NUR ROLLERN LASSEN)</p>	<p>CA. 15 MIN. / ÜBEN UND TRAINIEREN</p> <p>VIELE BÄLLE CA. 1 MINUTE PRO RUNDE MIT SEITENWECHSEL</p>



PARCOURS	BEWEGUNSPARCOURS/BEWEGUNGSLANDSCHAFT	CA. 15 MINUTEN
ABSCHLUSS	ABSCHLUSSSPIELE MIT BÄLLEN „ENTWICKLE FÜR DICH EIN EIGENES ABSCHLUSSRITUAL“	CA. 5-10 MINUTEN

