

Stundenteil	Übung	Gerät/ Material	Hinweise/Zeit
Erwärmung	<p>Überlegt euch für eure Stunden ein gemeinsames Begrüßungsritual</p> <p><u>Variante 1: Bäumchen wechsele dich</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Reifen auslegen und gut verteilen • um die Reifen in einer großen Runde laufen <ul style="list-style-type: none"> ○ 3x rennen, hopsen, rückwärts... ○ auch kreuz und quer laufen oder über die Seen hüpfen lassen • bei Musikstopp in einen Reifen stellen – bei jedem Musikstopp muss ein neues „Zuhause“ gefunden werden <ul style="list-style-type: none"> ○ Häufigkeit/ Intervall des Musikstopps variieren • <i>ohne Ausscheiden wer kein „Platz“ findet</i> <p><u>Variante 2: „Wir fahren an den See“</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Reifen auslegen und gut verteilen (das sind unsere Seen oder Inseln) • Kinder um die vielen, kleinen Seen/Inseln in verschiedenen Fortbewegungsarten laufen lassen 6-7 Runden • Bei Musikstopp sucht sich jedes Kind immer wieder einen „See“ aus • ÜBUNGEN BEI MUSIKSTOPP: immer eine Übung dann weiter rennen • 1.Mit den Fußspitzen in den See (gucken, ob das Wasser warm oder kalt ist) • 2.Um den See spazieren und schauen wie groß unser See ist (auf dem Reifen balancieren, vw & rw) • 3.In den See steigen • 4.In den See springen (vw reinspringen, vw rausspringen, vw rein- und rw rausspringen, seitliches hin- und herspringen, etc.) • 5.Im See schwimmen (auf den Bauch legen) • 6.Im See „planschen“ (Körper ausschütteln) 	<p>Reifen</p> <p>Musikbox</p> <p>Ca. 10 min.</p>	<p>Bewegungsdrang lösen!</p> <p>nur Musikstopp – keine Übungen</p> <p>hier bei Musikstopp Übungen</p> <p>(gerne könnt ihr euch auch andere Übungen auf den Inseln oder im See überlegen)</p> <p>Darauf achten und immer gleich die Ansage das Kinder sich nur in den „See“ oder auf die Insel stellen, also nicht hinsetzen oder den Reifen in die Hand nehmen (bei z.b 20 Kindern stört das zu sehr)</p>



Trinkpause			
Hauptteil	<u>Übungen mit Reifen</u> <ul style="list-style-type: none"> • auf liegenden Reifen balancieren (vorwärts, rückwärts, seitwärts) • Sprungübungen mit dem liegenden Reifen (vorwärts, rückwärts, seitlich, einbeinig, in und über den Reifen) • Pferdchen mit den Eltern/Kindern; Pferd und Reiter nach z.B.: 2 Runden mal wechseln • Reifen in die Hand nehmen und als Buslenker große Runde fahren • Reifen vor dem Körper halten und mit den Füßen durchsteigen bzw. springen und über den Kopf ziehen; danach wiederholen (wie beim Seilspringen) • Reifen aufstellen und wie einen Kreisel drehen – in kreiselnden Reifen rein- und wieder rausspringen • Reifen durch die Hallen rollen und versuchen zu fangen • die Eltern versuchen, mit dem Reifen die Kinder einzufangen (Tauschen möglich) 5 Minuten freies Spiel und Üben	Reifen Ca. 15-20 min.	mit den Reifen nicht ziehen lassen, da sie sich sonst verformen oder kaputt gehen sofortiger Hinweis
Trinkpause			
Schlussteil	<u>Bewegungsparcours - Bewegungslandschaft</u> <u>Abschlusspiel/e</u> <u>z.b. Fische fangen</u> <ul style="list-style-type: none"> • Trainer*In ist z.b. Haie/Fischer, Kinder sind Fische • Kreis in der Mitte als Fischtonne • Fische rennen/schwimmen durch den Raum • Fischer/Haie versuchen mit Reifen einen Fisch zu fangen • Ziel der Fischer: möglichst viele Fische fangen und in Fischtonne zu stecken „Überlegt euch für eure Stunden ein eigenes Verabschiedungsritual“	Ca. 15 – 20 min.	

