

Stundenteil	Übung	Gerät/ Material	Hinweise/Zeit
Erwärmung	<ul style="list-style-type: none"> Schwungtuch am Anfang in die Hallenmitte auslegen; Musikstopp erfolgt nach Farben (bspw. bei Musikstopp alle auf die Farbe Blau); anschließend gehen alle gemeinsam vorsichtig vom Tuch herunter und stehen gemeinsam um das Tuch herum (→ Rutschgefahr) anschließend 2-3 Gymnastikübungen insgesamt 6 Runden um das Schwungtuch im großen Kreis (2x rennen, Hopslerlauf, rückwärts laufen, seitgalopp, fliegen usw.) <p>6 Runden um das Schwungtuch im großen Kreis</p>	Schwung- tuch, Radio	Ca. 10-15 min
<i>Trinkpause</i>			
Hauptteil	<u>Übungen mit Schwungtuch</u> <ul style="list-style-type: none"> um den See gehen, zunächst mit einer Hand; schneller/ rückwärts; anschließend Handwechsel und Wiederholung kleine Wellen bis große Wellen (Sturm); ganz große Wellen (mit Streckung) Jungs oder Mädchen dürfen unter dem Tuch durchlaufen in die Hocke gehen und bis 3 zählen; bei 3 müssen sich alle strecken und das Tuch loslassen, damit es fliegt in die Hocke gehen und bis 3 zählen; bei 3 müssen sich alle strecken und ein Zelt bauen (kleine Zwerge erschrecken) Fisch (Ball) springen lassen See: Schwungtuch hinlegen und Mädchen oder Jungen darüber laufen lassen; dann ÜL (→ Rutschgefahr) <p>Hinlegen und ziehen lassen (Abfolge: Mädchen, Jungs und schließlich ÜL)</p>	Schwung- tuch	jede Übung ca. 2-3 x wiederholen ca. 15 Minuten
<i>Trinkpause</i>			



<p>Schlussteil</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Bewegungsparcours / Bewegungslandschaft</u> <p><u>Krokodil unter dem Schwungtuch</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Teilnehmer sitzen um das Schwungtuch und halten es fest; Füße sind unter dem Tuch • ein Teilnehmer (zu Beginn ÜL) wird zum Krokodil und bezieht seine Wohnung unter dem Schwungtuch • Krokodil kriecht unter dem Tuch herum; mit den Händen zieht es dabei vorsichtig an den Füßen der anderen Teilnehmer • Gezwickter verwandelt sich auch in ein Krokodil und geht mit unter das Tuch • Spiel endet, wenn alle Teilnehmer Krokodil sind <p><u>Wechsel unter dem Schwungtuch</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Schwungtuch-Farbspiel für Kinder • Kinder müssen Farben kennen und aufpassen, wann sie mit ihrer Farbe in Aktion treten müssen • Teilnehmer stehen um das Schwungtuch und halten es fest • jeder Teilnehmer hat eine bestimmte Farbe zugeordnet <p>Tuch wird hoch- und runtergeschwungen</p>		<p>Ca. 15 Minuten</p> <p>wenn Zeit ist 5-10 Minuten</p>
---------------------------	--	--	---

