

| Stundenteil | Übung | Gerät/ Material | Hinweise/Zeit |
|------------------|--|--|---|
| Erwärmung | <p>„Entwickle für dich ein eigenes Begrüßungsritual“</p> <p><u>Musikstopp</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • jedes Kind erhält einen Tennisring • dieser wird als Lenkrad benutzt • Kinder „fahren“ mit ihren gedachten Autos große Runde durch die Halle <ol style="list-style-type: none"> 1. Runde ganz schnell fahren 2. Runde ganz schnell in die andere Richtung fahren 3. Runde nur auf den Linien in der Halle fahren 4. Runde kreuz und quer durch die Halle 5. Runde: zu weit gefahren, wir müssen rückwärtsfahren 6. Runde: Benzin alle → Auto ruckelt nur noch: hüpfen 7. Runde: an Tankstelle fahren – Übungsleiter tankt mit Stab die Kinder auf (am Bauch mit dem Stab die Kinder kitzeln) <p><u>2-3 Gymnastikübungen mit dem Ring während des Musikstopps einbauen</u></p> <p>z.B. Hampelmann, Arme kreisen mit Ring, Rumpfbeuge, seitliches darüber hüpfen, Dehnung nach links oder rechts, Spagat/Grätsche nach unten, strecken mit Ring, Kniebeuge mit Ring, Rakete mit Ring hochwerfen usw.</p> <p><u>Ideen für Gymnastikübungen hier</u></p> <p><u>Ampelspiel</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kinder zusammen holen und Ampel erklären. Was dürfen Autos bei Rot machen und was bei Grün? Ein Ü-Leiter ist die Verkehrspolizei. → ÜL hält roten Ring hoch = Kinder müssen sofort stehen bleiben | <p>Musik</p> <p>Tennisringe</p> <p>Stab für die Tankstelle</p> | <p>Ca. 12-15min</p> <p>Ziel der Erwärmung ist wie immer den BEWEGUNGSDRANG DER KINDER erst einmal zu lösen und in der Halle anzukommen, bevor Konzentrationsübungen später folgen</p> <p>ÜL ist die Tankstelle und hat einen Stab, (vorher suchen) mit dem aufgetankt wird: einmal mit dem Stab an den Bauch. (Kindern gefällt es sehr; ruhig einen Spaß daraus machen)</p> <p>Bei Musikstopp Gymnastik</p> <p>Ca. 3min</p> |



| | | | |
|--------------------|---|-------------|--|
| | | | |
| <i>Trinkpause</i> | | | |
| Schlussteil | Bewegungsparcours / Bewegungslandschaft <i>„Entwickle für dich ein eigenes Abschlußritual“</i> | ca. 15 min. | |

