

<b>EINLEITENDER TEIL (ZEIT = 15 MIN.)</b> Erwärmung	<b>HAUPTTEIL I (ZEIT = ... MIN.)</b> (jap.) Fallschule	<b>HAUPTTEIL II (ZEIT = ... MIN.)</b> Allg. Zweikampfübungen	<b>ABSCHLUSS (ZEIT = 10 MIN.)</b> Spiel
<p>→ <b>Begrüßung!</b></p> <p><b>‚Seitenwechsel‘</b> - <u>Org.:</u> alle Kinder stehen in Linie auf einer Seite und müssen auf Zuruf verschiedene Bewegungsaufgaben ausführen, z. B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Laufen (vw./rw.);</li> <li>- Affen-/Krabbengang (vw./rw.);</li> <li>- Hampelmannsprünge (vw./rw.);</li> <li>- Entengang (vw./rw.);</li> <li>- ein-/zweibeinig (re./li.) usw.;</li> <li>- Laufen mit Rolle (vw./rw.);</li> </ul> <p><b>‚Simon sagt‘</b> - <u>Org.:</u> alle Kinder laufen quer durcheinander, der Lehrer ruft nun Kommandos, jedoch müssen nur die Kommandos befolgt werden, die mit ‚Simon sagt‘ beginnen;</p> <div style="border: 1px solid black; background-color: yellow; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>ACHTUNG!</b> Es handelt sich lediglich um Ideenvorschläge, die jederzeit beliebig ergänzt werden können!</p> </div>	<p><b>(jap.) Fallschule:</b></p> <p>(Vermittlung von Elementen der Fallschule unter Verwendung von Hilfsmitteln, wie z. B. Bällen usw.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jap. Rolle vw./rw./sw.;</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; background-color: yellow; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>ACHTUNG!</b> ‚Hauptteil I‘ kann Technischelemente beinhalten, bei ‚Hauptteil II‘ handelt es sich stets um eine zu buchende Zusatzoption!</p> </div>	<p><b>Allg. Zweikampfübungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>P1</b> liegt auf <b>P2</b>, <b>P2</b> ist dabei in Bauchlage und hat die Aufgabe aufzustehen;</li> <li>- <b>P1</b> und <b>P2</b> stehen sich im Kniestand gegenüber und versuchen, ihren gegenüber in die Rückenlage zu zwingen;</li> <li>- <b>P1</b> und <b>P2</b> stehen sich im Kniestand gegenüber, beide versuchen nun, mit beiden Armen unter die Arme des Partners zu gelangen und sie hinter dessen Rücken zu verschränken (<b>Bitte beachten!</b> Hinweis geben, damit die Köpfe nicht zusammenstoßen);</li> </ul>	<p>[Schnelligkeit] <b>‚Balljagd‘</b> - <u>Org.:</u> Spieler liegen mit geschlossenen Augen in Laufrichtung nebeneinander auf dem Bauch (Rücken, Schneidersitz usw.), der Lehrer wirft einen Ball (bei max. 6 Spielern, danach mehr Bälle) über sie hinweg nach vorn, bei Aufprallen des Balles, darf losgelaufen werden; Wer kann den Ball als Erster fangen?, alle Übrigen führen eine Sonderaufgabe aus;</p> <hr style="border: 0.5px solid black;"/> <div style="border: 1px solid black; background-color: yellow; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>ACHTUNG!</b> Die einzelnen Unterrichtsteile sollten durch kurze <b>Trinkpausen</b> getrennt sein!</p> </div>