

<b>EINLEITENDER TEIL (ZEIT = 15 MIN.)</b> Erwärmung	<b>HAUPTTEIL I (ZEIT = ... MIN.)</b> Koordination mit dem Luftballon	<b>HAUPTTEIL II (ZEIT = ... MIN.)</b> Stoss- und Kontertechniken	<b>ABSCHLUSS (ZEIT = 10 MIN.)</b> Kräftigung
<p>→ <b>Begrüßung!</b></p> <p><b>„Heiße Kartoffel“</b> - <u>Org.:</u> als Stand- oder Laufspiel, ein Ball oder mehrere als Spielmittel, diese werden stets von Einem zum anderen <u>übergeben</u>, dazu läuft Musik; sobald die Musik erlischt, hat derjenige ‚verloren‘, der noch einen Ball in den Händen hält; Verlierer machen eine Sonderaufgabe;</p> <p><b>„Der Hühnerhabicht kommt“</b> - <u>Org.:</u> ein Fänger, der sog. ‚Hühnerhabicht‘ wird bestimmt; die restlichen Spieler sammeln sich hinter einer ‚Glucke‘ und greifen dem Vordermann in den Gürtel, der Habicht versucht nun, sich das letzte Küken zu schnappen, die Glucke muss sich ihm dabei in den Weg stellen, ohne ihn jedoch dabei anzufassen, Zeitlimits ca. 20 sek.;</p>	<p><b>Koordination mit dem Luftballon:</b> (Einzel am Ort)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ballon im Stand mit den Händen (li./re.) in der Luft halten;</li> <li>- wie zuvor, jedoch mit ganzer Körperdrehung;</li> <li>- wie zuvor, jedoch mit Hinsetzen und Aufstehen;</li> </ul> <p><b>Zusatzübungen</b> für 4 bis 5 J.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wie zuvor, jedoch mit auf den Bauch legen und Aufstehen;</li> <li>- Ballon aus der Rückenlage mit den Händen (li./re.) und mittels seitlicher Rollen in der Luft halten;</li> <li>- Ballon in der Luft im Wechsel mit dem Kopf/Knie/Fuß stoßen;</li> </ul> <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>Unterrichtsinhalte Anfänger:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Morote-/Choku-/Tate-/Ura-/Oi-/Gyaku-Zuki, Gedan-Barai, Zenkutsu-Dachi;</li> </ul> <p><b>Unterrichtsinhalte Fortgeschrittene:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fokus auf Stellungen und Laufschule (LS);</li> <li>- Wert legen auf sicheren Stand und korrekte Körperhaltung;</li> </ul>	<p><b>Kräftigung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ‚<b>Kerzenstand</b>‘;</li> <li>- Standweitsprung;</li> </ul> <hr style="width: 100%;"/> <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>