

<b>EINLEITENDER TEIL (ZEIT = 15 MIN.)</b> Erwärmung	<b>HAUPTTEIL I (ZEIT = ... MIN.)</b> Bewegungsaufgaben	<b>HAUPTTEIL II (ZEIT = ... MIN.)</b> Dreh-Sprung-Tritttechniken	<b>ABSCHLUSS (ZEIT = 10 MIN.)</b> Spiel
<p>→ <b>Begrüßung!</b></p> <p>[Laufspiel] <b>‚Wörter-Bauen‘</b> - <u>Org.:</u> Spieler erhalten ein vorgegebenes Wort, z.B. Freundschaft, Aufrichtigkeit; am anderen Ende des Raums liegt je ein Blatt mit einem Stift; <u>Aufgabe:</u> aus den vorgegebenen Wörtern so viele neue Wörter als möglich abzuleiten; 2mal zu je 3 min.; <u>Variation:</u> auf den Laufwegen Zusatzaufgaben stellen;</p> <p><b>‚Schattenlauf‘</b> - <u>Org.:</u> in Paaren, ein Spieler gibt vor, der andere:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bleibt frontal vor dem Partner;</li> <li>- an dessen Seite;</li> <li>- macht die Übungen gegengleich nach, die der Partner vormacht;</li> </ul>	<p><b>Bewegungsaufgaben:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- [Gleichgewicht] alle stehen im Kreis je auf einem <b>MedizinBall</b> und passen sich einen weiteren MB zu; bei Absetzen oder Nicht-Fangen Liegestütze mit den Händen auf dem MB;</li> <li>- [Kräftigung] <b>‚Standumsetzen‘</b> - MB breitbeinig stehend langsam frontal anheben, in den Nacken absenken, heraus stemmen, vor die Brust sowie einarmig li./re. führen und wieder absetzen, mehrere Runden;</li> </ul>	<p><b>Dreh-Sprung-Tritttechniken:</b> (mit/ohne Partner und Kickbacks!)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Yoko-Tobi-Geri;</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ seitliche Sprünge aus dem Stand mit hochgezogenen Knien;</li> <li>➤ wie zuvor, jedoch Klatschen die Fußsohlen nun aneinander;</li> <li>➤ Flugposition im Sitz erläutern;</li> <li>➤ Sprungübungen einzeln;</li> <li>➤ Sprungübungen über Kickback-/Hocker-Hürden;</li> <li>➤ wie zuvor, nun zusätzlich ein Kickback verwenden;</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>‚Krebsfußball‘</b> - <u>Org.:</u> Spieler bewegen sich ausschließlich im Krebs- bzw. Spinnengang sowie mittels Rollen über die Matte, Langbänke dienen als Tor;</p> <hr/>