

EINLEITENDER TEIL (ZEIT = 15 MIN.) Erwärmung	HAUPTTEIL I (ZEIT = ... MIN.) Ballschule	HAUPTTEIL II (ZEIT = ... MIN.) Kata	ABSCHLUSS (ZEIT = 10 MIN.) Kraftkreis
<p>→ Begrüßung!</p> <p>Warmlaufen mit Aufgaben - <u>Org.:</u> alle laufen ca. 4 min. frei über die Matte oder in Kreisform, in der Mitte liegt eine Turnmatte, auf der ein Boxenstopp eingelegt werden darf, sobald man nicht mehr kann, jedoch darf stets nur eine bestimmte Anzahl an Läufern ausruhen;</p> <p>„Kreis-Fangen“ - <u>Org.:</u> im Kreis, Spieler greifen dem Nachbarn in den Gürtel, eine Person außerhalb des Kreises muss versuchen, eine zuvor bestimmte Person im Kreisgefüge abzuschlagen, man darf dabei nicht durch den Kreis, der Gefangene wird zum neuen Fänger; <u>Achtung:</u> zeitlich begrenzen;</p>	<p>Ballschule:</p> <ul style="list-style-type: none"> - „Schafott“ - P1 rücklings liegend, P2 steht kopfseitig, hält einen Ball über Kopfhöhe über der Brust von P1, P2 lässt den Ball fallen, woraufhin sich P1 schnell seitlich wegrehen muss; - [Fortgeschrittene] „Auf und ab“ - Ball prellen, nun aus dem Stand, in den Sitz zur Bauchlage und zurück; - [F] „Ballfang verkehrt“ - Ball in Bogenspannung mit gestreckten Armen über dem Kopf halten, fallen lassen, ½ Drehung, fangen; - „Korbball“ - Kinder stehen in Reihe, jeder hat 5 Versuche, um einen Ball im Korb (Kiste) zu versenken, pro verworfenem Ball eine bestimmte Anzahl an Sonderaufgaben; 	<p>Unterrichtsinhalte Anfänger:</p> <ul style="list-style-type: none"> - einzelne Elemente oder Teilabschnitte einer Kata üben; <p>Unterrichtsinhalte Fortgeschrittene:</p> <ul style="list-style-type: none"> - komplette Katas erarbeiten und einzeln sowie in der Gruppe laufen lassen; - zusätzliche Handicaps wie geschlossene Augen, nur Bein- oder Armtechniken usw. einbauen; 	<p>Kraftkreis:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) „Armbeugen“ - Medizinball (2 kg) mit beiden Armen vor dem Bauch halten und dann die Arme Richtung Brust beugen; 2) „Ball gegen die Wand“ - eine ganze Drehung und fangen; 3) „Unterarmstütz“ - Halten; 4) „Wechselsprünge“ - am Hocker; 5) „Langbank“ - schräg an der Sprossenwand einhängen, im Wechsel hochziehen und heruntergleiten; <p>+ Musik (max. 45 sek.)</p>