

Stundenbild Bewegte Orte – Draußen

Benötigte Materialien:

- Keine Materialien

<p><u>Aufwärmen</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vom Gehen zum Laufen <ul style="list-style-type: none"> • Bewegung in allen drei Bewegungsrichtungen (vorwärts, rückwärts, seitwärts) 2. Darstellungslaufspiel (vom Gehen zum laufen) <ul style="list-style-type: none"> • Schwerer Lastwagen • Balletttänzerin • Boxer 3. Leute zu Leute <ul style="list-style-type: none"> • Kinder laufen durcheinander • Zwei, vier, sechs, acht finden sich zusammen wenn sie die gleiche z.B.: Schuhfarbe, Jackenfarbe haben • Beim Zusammentreffen eine gemeinsame Übung durchführen z.B.: eine Kniebeuge, einbeinige Kniebeuge, etc. 4. Nachahmen <ul style="list-style-type: none"> • A folgt B und A zeigt Übungen vor • B muss diese nachmachen 	<p><u>Notizen</u></p>
<p><u>Hauptteil Teil 1</u></p> <p>8 min. Dauerbewegung</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30 sec – 1 min. Tennis • 1 min Ziehharmonika und in der Mitte zusammenklatschen • 30 sec. – 1 min. Weitsprung • 1 min Ziehharmonika und in der Mitte gegengleich zusammenklatschen • 30 sec. – 1 min. Hochsprung • 1 min Ziehharmonika und in der Mitte zusammenklatschen • etc. 	<p><u>Notizen</u></p>

Stundenbild Bewegte Orte – Draußen

Benötigte Materialien:

- Keine Materialien

<p><u>Hauptteil Teil 2</u></p> <p>Ich sehe was, was du nicht siehst (8 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Freie Bewegungsart • Bei gefunden Objekt, Farbe eine Übung durchführen • z.B.: gelb – beidbeinige Sprünge, braun – einbeinige Kniebeugen, grün – Wurzeln ausreißen 	<p><u>Notizen</u></p>
<p><u>Abwärmen</u></p> <p>Balance und Stabilisationsübungen (3x pro Seite)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aufzug <ul style="list-style-type: none"> • Handflächen nach außen drehen • Hände über den Kopf führen • Knie anheben und wieder absenken (nicht abstellen) • Augen schließen 2. Superman (einarmig, beidarmig) <ul style="list-style-type: none"> • Oberkörper nach vorne beugen • Einen Arm nach vorne strecken • Ein Bein nach hinten strecken 3. Regenbogen <ul style="list-style-type: none"> • Arme sind in einer V-Position • Ferse zum Gesäß führen 	<p><u>Notizen</u></p>