

Stundenbild Bewegte Orte – Klassenzimmer

Benötigte Materialien:

- Sessel

<p><u>Aufwärmen</u></p> <p>1. Beinübung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Buchstabe A: Gehen am Stand • Buchstabe B: Fußschaukel • Buchstabe C: Tipping <p>2. Kombinationen (3x Wiederholen)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Buchstabe B mit Atem „W“ mit ausblasen • Buchstabe C und Handflächen an einander reiben – warme Handflächen in den Nacken legen • Buchstabe A und den ganzen Körper abklopfen • Buchstabe A und Schultermuskel zupfen, Kniekehle zupfen, Achillessehne zupfen 	<p><u>Notizen</u></p>
<p><u>Hauptteil Teil 1</u></p> <p>Sportartenmix</p> <p>1. Beine</p> <ul style="list-style-type: none"> • Buchstabe W: Gehen am Stand • Buchstabe X: Laufen am Stand • Buchstabe Y: Beidbeinige Sprünge am Stand • Buchstabe Z: Einrad fahren im Einbeinstand <p>2. Arme</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zahl 1: Tennis spielen • Zahl 2: Basketball prellen • Zahl 3: Kegeln • Zahl 4: Dart werfen <p>3. Kombinationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Buchstabe Z und linker Arm Zahl 4, rechter Arm Zahl 1 – Wechsel 	<p><u>Notizen</u></p>

Stundenbild Bewegte Orte – Klassenzimmer

Benötigte Materialien:

- Sessel

<u>Hauptteil Teil 2</u>	<u>Notizen</u>
<p>Kraftübungen mit Sessel</p> <ol style="list-style-type: none"> Liegestütz mit Sessel <ul style="list-style-type: none"> • Handflächen auf den Sitzflächen • Beine leicht gegrätscht • Sessellehne an der Wand Radfahren am Sessel <ul style="list-style-type: none"> • Am Sessel Rad fahren • Am Sessel freihändig fahren Kräftigung Bein- & Gesäßmuskulatur <ul style="list-style-type: none"> • Einbeinige Kniebeugen • Beinwechsel Adduktoren <ul style="list-style-type: none"> • Fäuste zw. den Beinen einklemmen • Knie drücken gegen die Fäuste Abduktoren <ul style="list-style-type: none"> • Handflächen an den Knieaußenseiten legen • Knie drücken nach außen, Hände nach innen 	
<p><u>Abwärmen (3x Wiederholen)</u></p> <p>Regenbogen klein</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arme in Hochhalte • Dann wandern sie in eine große V-Position <p>Regenbogen groß</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oberkörper nach vorne beugen • Arme nach unten hängen lassen • Arme wandern auf die Seite und Oberkörper richtet sich auf 	