

## Stundenbild Bewegte Orte – Turnsaal

### **Benötigte Materialien:**

- Tücher
- Matte

<p><b><u>Aufwärmen</u></b></p> <p><b>1. Vom Gehen zum laufen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeweils 4 Schritte nach vorne, rückwärts, seitwärts</li> </ul> <p><b>2. Lauf ABC</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kniehebelauf</li> <li>• Anfersen</li> <li>• Hopselauf</li> <li>• Side Steps</li> <li>• Übersteiger</li> </ul> <p><b>3. Aufwärmen mit Hirn</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kreuzübungen Beine und Arme vor dem Körper</li> <li>• Hinter dem Körper</li> <li>• Kombination</li> </ul>	<p><b><u>Notizen</u></b></p>
<p><b><u>Hauptteil Teil 1</u></b></p> <p><b>1. Herzkreislauftraining (8 min) (mit Tüchern eine 8 auslegen)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 min Gehen</li> <li>• 1 min Laufen</li> <li>• 1 min Gehen mit Armübungen</li> <li>• 1 min Laufen mit Armübungen</li> <li>• usw.</li> <li>• z.B.: Auf der Breitseite nach vorne, oben, unten, seitlich boxen</li> </ul>	<p><b><u>Notizen</u></b></p>

## Stundenbild Bewegte Orte – Turnsaal

### Benötigte Materialien:

- Tücher
- Matte

<p><b><u>Hauptteil Teil 2</u></b></p> <p><b>2. Herzkreislauftraining und Kraft</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 30-40 sec. in Grätsche über die Matte laufen, vorne kick, rückwärts laufen, hinten kick</li> <li>• Tag – Langsitz, Liegestütz auf die rechte und linke Seite</li> <li>• Nacht – Bankstellung, Sonnengruß</li>   <li>• 30-40 sec. Einbeiniges springen, vorne seitwärts laufen, zurück einbeinig springen</li> <li>• Tag – Kniestand, Daumen in die andere Hand nehmen und Oberkörper wippen</li> <li>• Nacht – Rückenlage, Arme seitlich, Beine links und rechts ablegen</li>   <li>• 30-40 sec. Beidbeiniges springen, vorne seitwärts laufen, zurück beidbeinig springen</li> <li>• Tag – Bankstellung, Bein seitlich abspreizen - Beinwechsel</li> <li>• Nacht – Ausfallschritt nach vorne</li> </ul>	<p><b><u>Notizen</u></b></p>
<p><b><u>Abwärmen</u></b></p> <p><b>1. Eiskönigin</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegung durch den Raum</li> <li>• dann Ansage „eingefroren“</li> <li>• d.h. Bewegung wird eingefroren, regungslos stehenbleiben</li> <li>• wer sich bewegt, darf zehn Kniebeugen machen</li> <li>• dann wieder mitspielen</li> </ul> <p><b>2. Baum</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einbeinstand, Arme in Hochhalte</li> </ul>	<p><b><u>Notizen</u></b></p>