



Einbeinstand mit Schrittkombinationen

Thema / Hauptziel: Gleichgewicht und Gewandtheit

Sozialform: Einzelübung

Platz- und Materialbedarf: -

Übungs- / Spielbeschreibung:

- Stand auf einem Bein – dieses ist leicht gebeugt (Bild 1)
- Mit dem anderen Bein werden folgende Bewegungen ausgeführt – nur die Zehenspitzen sollen den Boden berühren
 - Einen Schritt nach vorne (Bild 2)
 - Einen Schritt zur Seite (Bild 3)
 - Einen Schritt nach hinten (Bild 4)
- Das Standbein soll während der ganzen Übungen möglichst stabil bleiben!
- Während der ganzen Übung im Einbeinstand bleiben!!

Varianten:

- Mit geschlossenen Augen
- Die Zehenspitzen berühren nicht den Boden (Spielbein)
- Schwinge ein Bein vor und zurück
- Schwinge mit einem Bein von links nach rechts
- Beschreibe mit dem „Spielbein“ eine Acht



Bild 1



Bild 2



Bild 3



Bild 4



„Linien übersteigen“

Thema / Hauptziel: Koordination

Sozialform: Einzelübung

Platz- und Materialbedarf:

- 1 Seil auflegen oder eine Linie am Boden aufmalen (falls beides nicht vorhanden, kann auch ein Kabel o.ä. verwendet werden)

Übungs- / Spielbeschreibung:

Linie aufmalen/Seil auflegen. Alle Übungen werden in Schritten – **NICHT** in Beidbeinsprüngen durchgeführt:
Kontakte= Schritte

- Bild 1: Es werden jeweils zwei Kontakte vor und zwei Kontakte hinter dem Seil durchgeführt- 5x wiederholen
- Bild 2: Zwei Kontakte vor der Linie – nur ein Kontakt hinter der Linie – 5x wiederholen
- Bild 3: Drei Kontakte links der Linie – drei Kontakte rechts der Linie – 5x wiederholen
- Bild 4: Drei Kontakte links der Linie – ein Kontakt rechts der Linie – 5x wiederholen

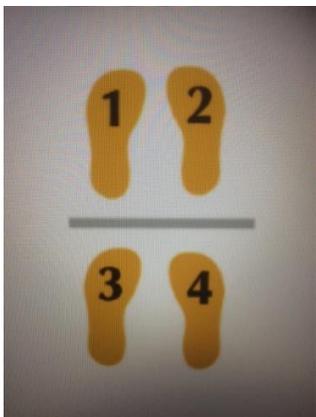


Bild 1

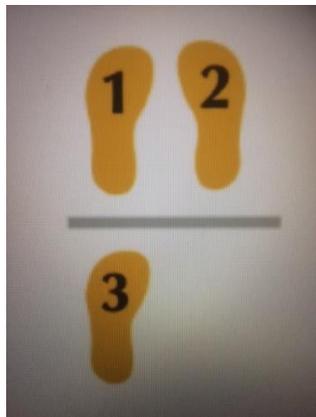


Bild 2

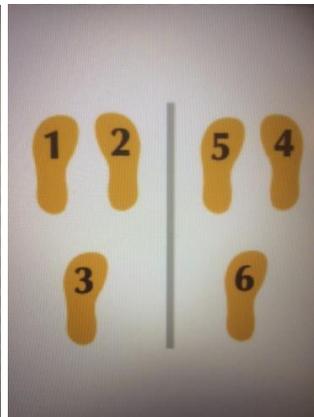


Bild 3

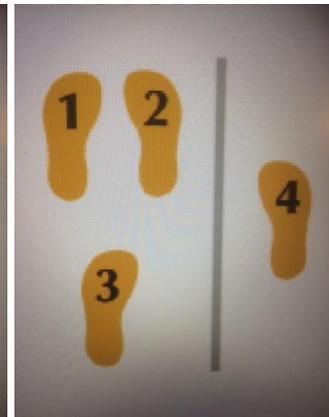


Bild 4



„Linien Sprünge“

Thema / Hauptziel: Koordination

Sozialform: Einzelübung

Platz- und Materialbedarf:

- 1 Seil oder eine Linie am Boden auflegen/aufmalen (falls beides nicht vorhanden kann auch ein Kabel o.ä. verwendet werden)

Übungs- / Spielbeschreibung:

Folgender Rhythmus an Bodenkontakten soll nachgesprungen werden:

- 2-1-1 2-1-1 2-1-1... („2“ steht für beidbeinige Landung, „1“ steht für Landung auf einem Bein)

Aufgabe:

- Eine Linie am Boden, das Kind steht mit beiden Beinen links von der Linie (Bild 1)
- => Sprung nach rechts, Landung am rechten Bein (Bild 2)
- => Sprung nach links, Landung am linken Bein (Bild 3)
- => Sprung nach rechts, Landung auf beiden Beinen (Bild 4)
- => von vorne beginnen

Varianten:

- rückwärts ausführen (auf der rechten Seite beginnen)
- „ich schaffe das“ buchstabieren – bei jeder Landung wird ein Buchstabe „gesprochen“
- Bodenkontakt laut zählen (1, 2, 3, ... oder a, b, c, d, ...)
- mit der gleichseitigen Hand auf jenen Oberschenkel tippen, dessen Fuß gerade „am Boden aufsetzt“
- mit der diagonalen Hand auf jenen Oberschenkel tippen, dessen Fuß gerade „aufsetzt“



Bild 1



Bild 2



Bild 3



Bild 4