

Tanz auf dem Ball

1

Material: 1 großer Gymnastikball, 1 kleiner Gymnastikball



Beschreibung

- Setz dich auf den großen Gymnastikball und hebe die Füße vom Boden
- Versuche möglichst lange auf dem Ball zu bleiben ohne die Füße auf den Boden zu setzen

Tip: Hilfreich ist es die Beine eng an den Ball zu pressen

mögliche Variationen

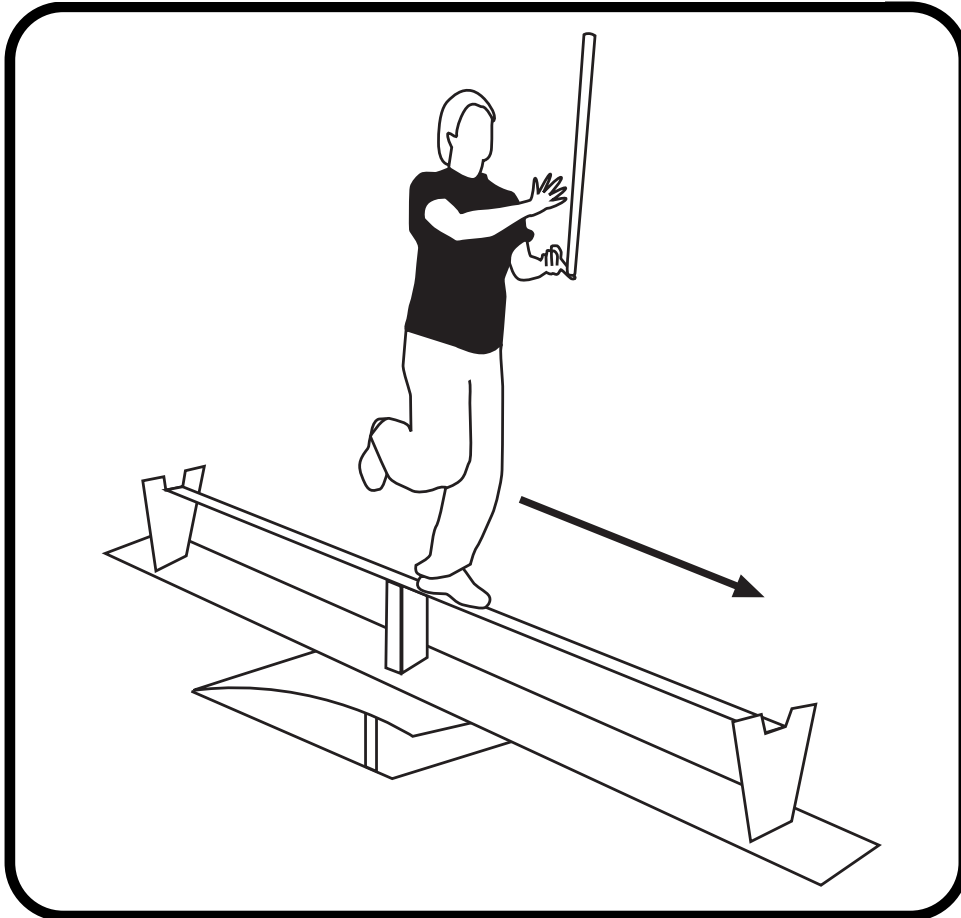
- Werfe den kleinen Ball während des Sitzens auf dem großen Ball über deinem Kopf von einer in die andere Hand
- Probiere auf dem großen Ball verschiedene Positionen aus (Bauchlage, Rückenlage)

Achtung: Dein Partner kann als Hilfe neben dem Ball stehen

Die Bankwippe

2

Material: 1 Langbank, 1 Sprungbrett, 1 Holzstab, evtl. Matten zum Sichern



Beschreibung

- Gehe vorwärts über die Bankwippe
- Gehe rückwärts über die Bankwippe
- Gehe vorwärts/ rückwärts über die Bankwippe und versuche dabei den Holzstab auf der Handfläche zu balancieren

mögliche Variationen

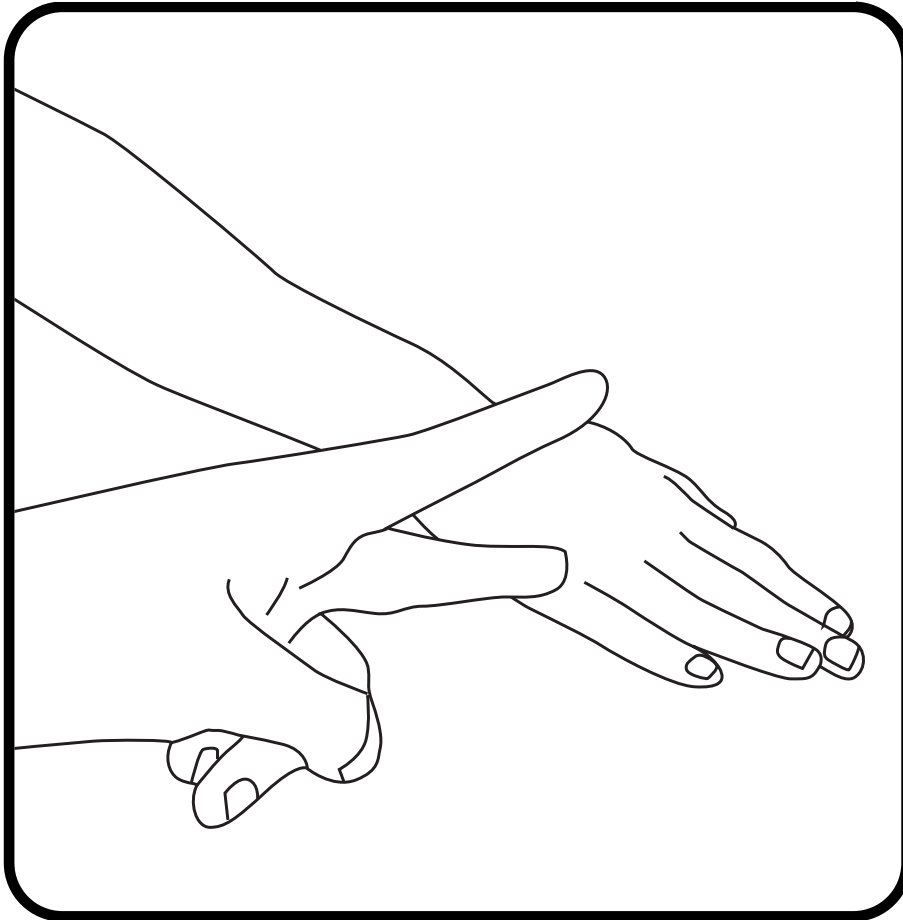
- Gehe vorwärts/ rückwärts über die Bankwippe und versuche dabei den Holzstab auf dem Handrücken zu balancieren
- Gehe vorwärts/ rückwärts über die Bankwippe und versuche dabei den Holzstab auf einem Finger zu balancieren

Achtung: Dein Partner kann als Hilfe neben der Langbankwippe gehen

Stein, Papier, Schere

3

Material: /



Beschreibung

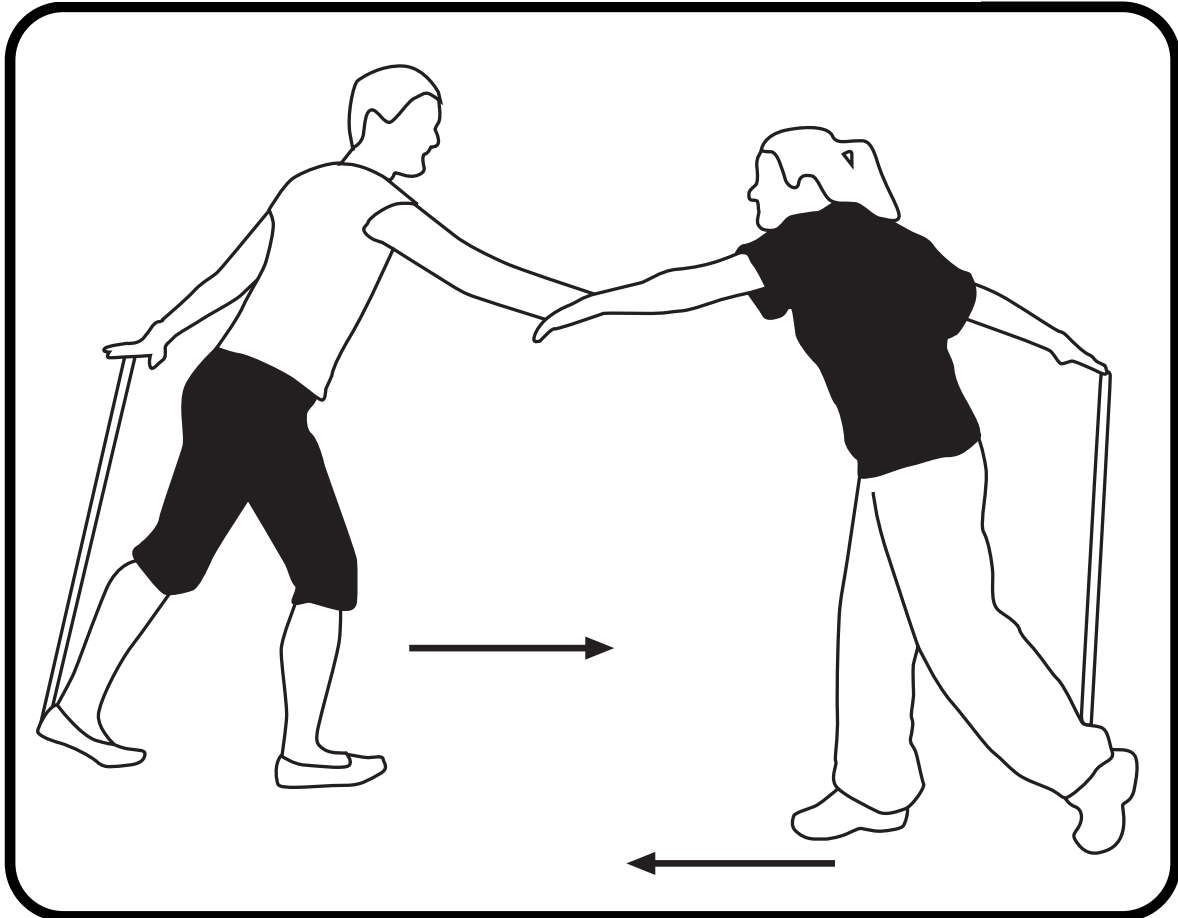
Partnerübung:

- Stellt euch mit ca. 1m Abstand einander gegenüber auf
- Zeigt auf Kommando (z.B. auf die Zahl 3) ein Symbol:
 - Faust = Stein
 - Flache Hand = Papier
 - Zwei Finger = Schere
- Stein besiegt Schere, Schere besiegt Papier, Papier besiegt Stein
- Der Spieler mit dem Siegersymbol muss den Spieler mit dem Verlierersymbol vor einer Markierungslinie fangen
- hat ein Spieler 3x seinen Partner gefangen, hat er diesen Durchgang für sich gewonnen

Stabwechsel

4

Material: 2 Holzstäbe



Beschreibung

Partnerübung:

- Ihr steht euch in einem Abstand von anfangs 1m gegenüber und haltet jeweils einen Stab senkrecht auf dem Boden
- Auf ein Signal, welches ihr selber bestimmt, wechselt ihr die Plätze und versucht, den Stab eures Partners aufzufangen

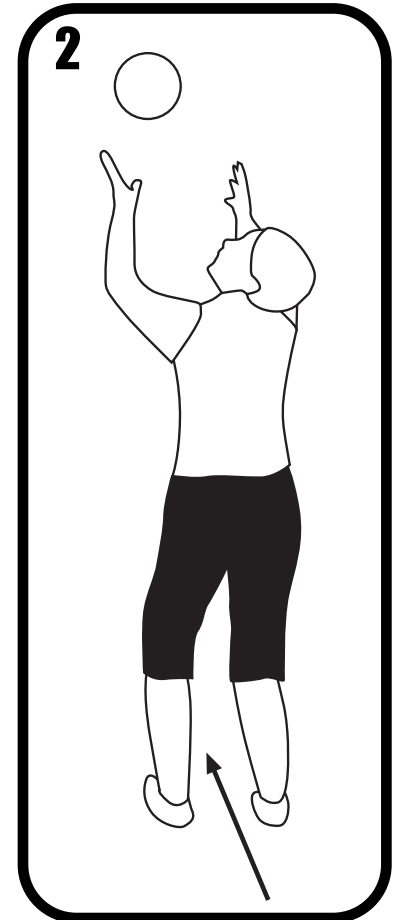
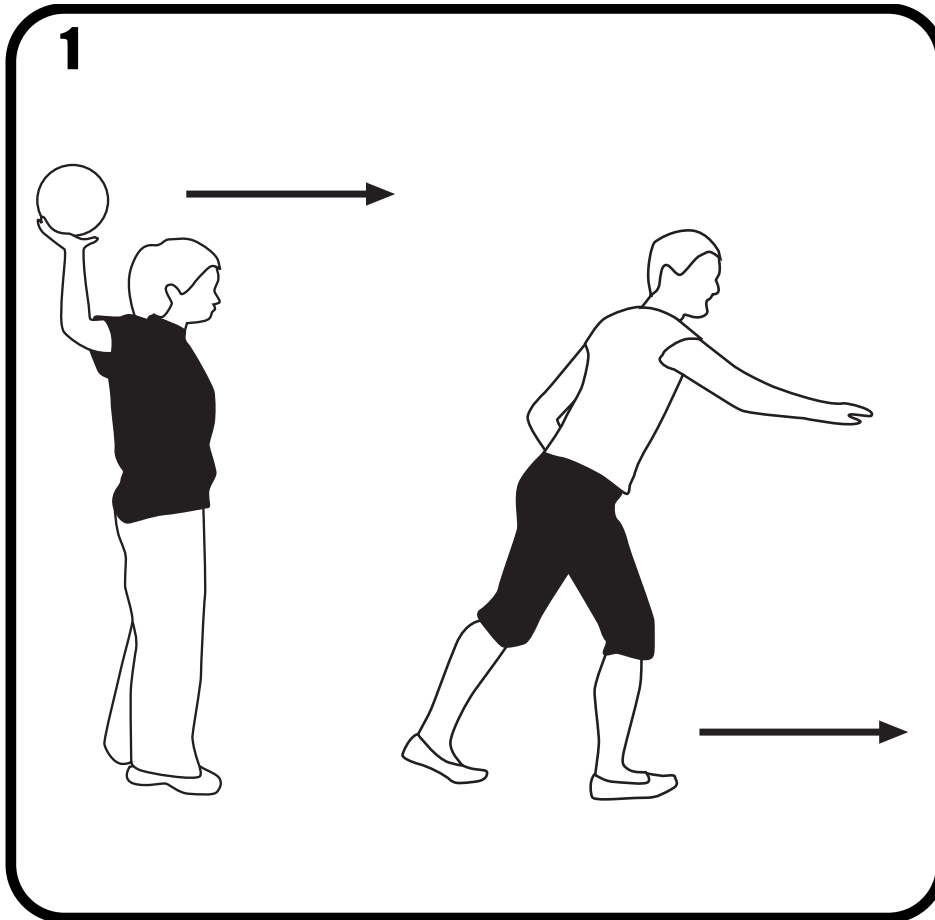
mögliche Variationen

- vergrößert den Abstand zu eurem Partner
(wie weit könnt ihr auseinander stehen?)

Fang den Ball

5

Material: 1 kleiner Gymnastikball



Beschreibung

Partnerübung:

- 1. Person steht mit dem Rücken ca. 3m vor seinem Übungspartner
- beide Personen blicken in die gleiche Richtung
- Die hintere Person wirft einen Ball über den vor ihm stehenden Partner
- Die vorne stehende Person kann den Ball erst ab einem bestimmten Zeitpunkt sehen, da sie nach vorne blickt.
- Sobald der Ball kommt, muss die vorne stehende Person schnell reagieren und versuchen den Ball zu fangen

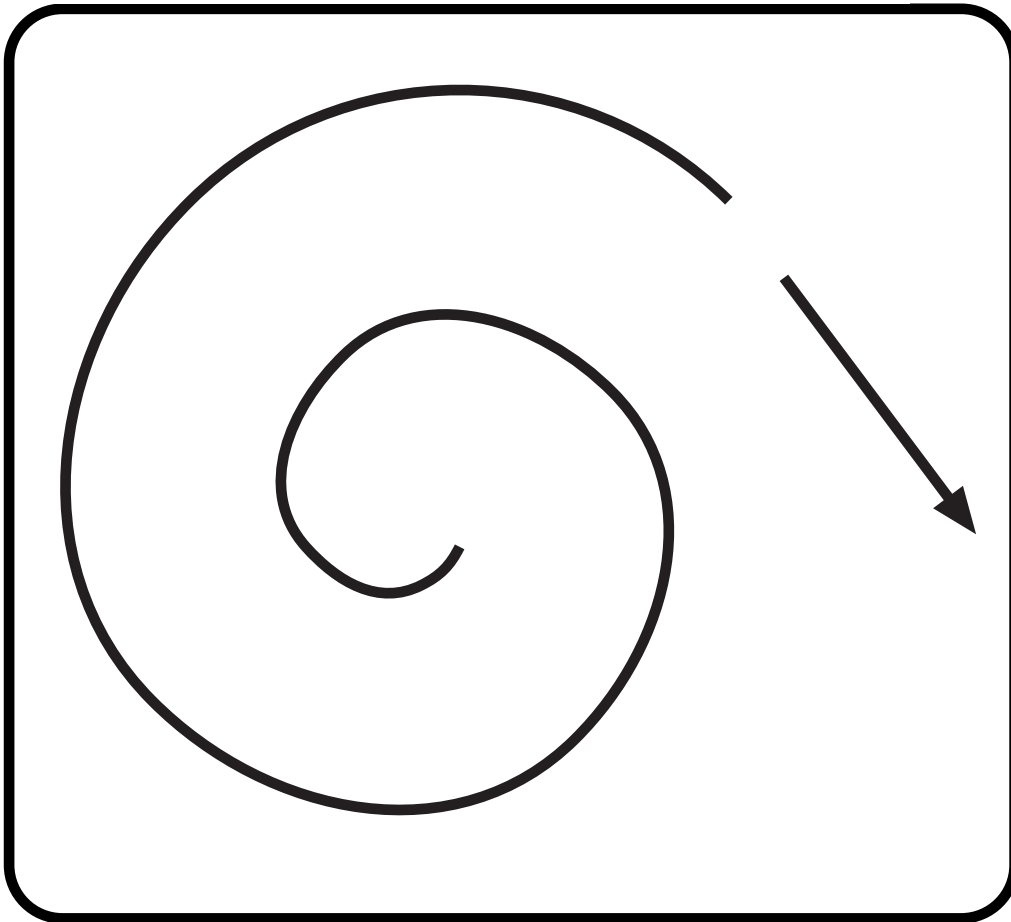
mögliche Variationen

- Die werfende Person gibt ein akustisches Signal, wenn der Ball los geworfen wird
- Die vordere (fangende) Person befindet sich in einer Hockposition / sitzt / usw.
- Den Ball auch links & rechts über den vorderen Partner werfen

Raumfahrerzentrifuge

6

Material: /



Beschreibung

- Beuge den Oberkörper etwas nach vorne und schaue auf den Boden
- Drehe dich nun so schnell wie möglich in dieser gebeugten Haltung um die eigene Achse
- Sobald das Klatschen deines Partners ertönt, sprinte in die vorgegebene Richtung

mögliche Variationen

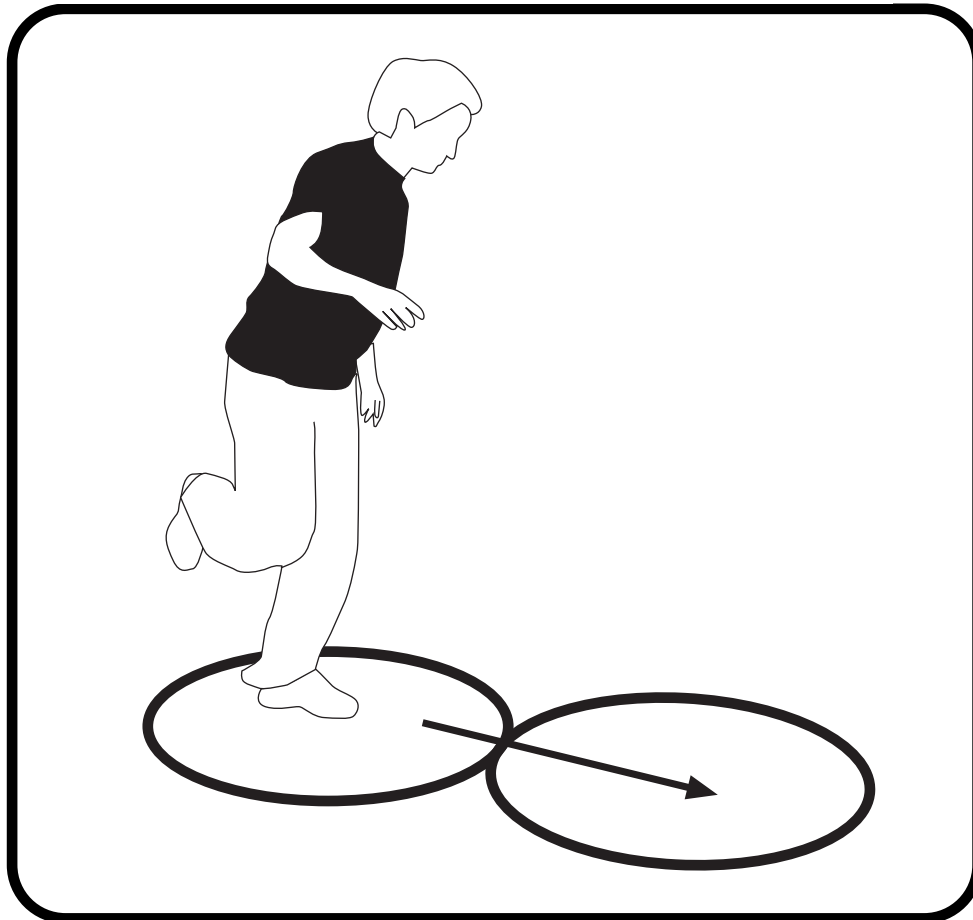
- Wenn dir zu schwindelig wird, darfst du die Drehgeschwindigkeit variieren
- Anstatt zu sprinten kannst du auch eine Standwaage nach dem Drehen versuchen

Tipp: Wechsle die Drehrichtung vom einen zum anderen mal

Rhythmische Reifenbahn

7

Material: 7 Reifen, Musik, 1 kleiner Gegenstand (z.B. Sandsäckchen)



Beschreibung

- Springe rhythmisch im Takt der Musik auf einem Bein vorwärts in die Reifen
- Es soll innerhalb eines Durchganges in jeden Reifen mind. 1x gesprungen werden
- Am Ende der Reifenbahn dreht der Springer, immer im Rhythmus der Musik bleibend, um und springt zurück zum Ausgangspunkt

mögliche Variationen

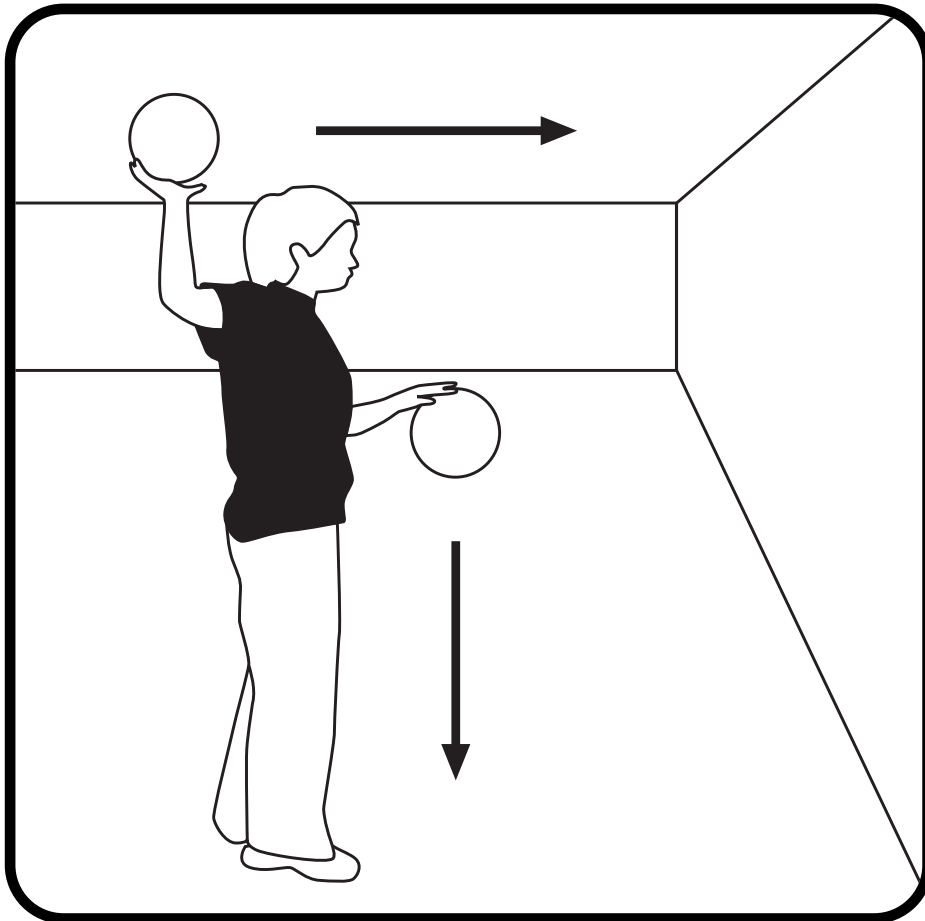
- Durchspringe die Reifenbahn im Rhythmus der Musik rückwärts
- Durchspringe die Reifenbahn im Rhythmus der Musik beidbeinig
- Partnerübung: Durchspringt die Reifenbahn synchron und im Takt der Musik (ein Partner springt neben den Reifen)
- Wirf den an der Station liegenden Gegenstand in einen Reifen → in den Reifen, in dem sich der Gegenstand befindet, darf nicht gesprungen werden → hebe den Gegenstand auf dem Hin- oder Rückweg auf und bringe ihn mit zum Ausgangspunkt zurück

Wichtig: Versuche, bei der gesamten Übung immer im Takt der Musik zu springen!

Doppelball

8

Material: 2 kleine Gymnastikbälle, 1 Wand



Beschreibung

- Stelle dich frontal zur Wand und nehme zwei Bälle
- Der eine Ball soll permanent auf der Stelle geprellt werden, während du den anderen Ball gegen die Wand wirfst und wieder auffängst.

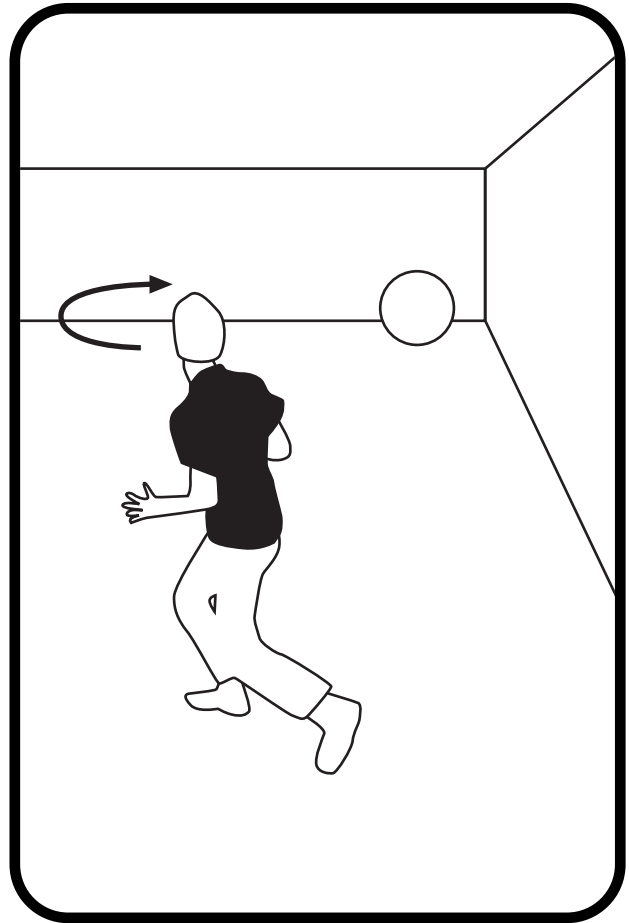
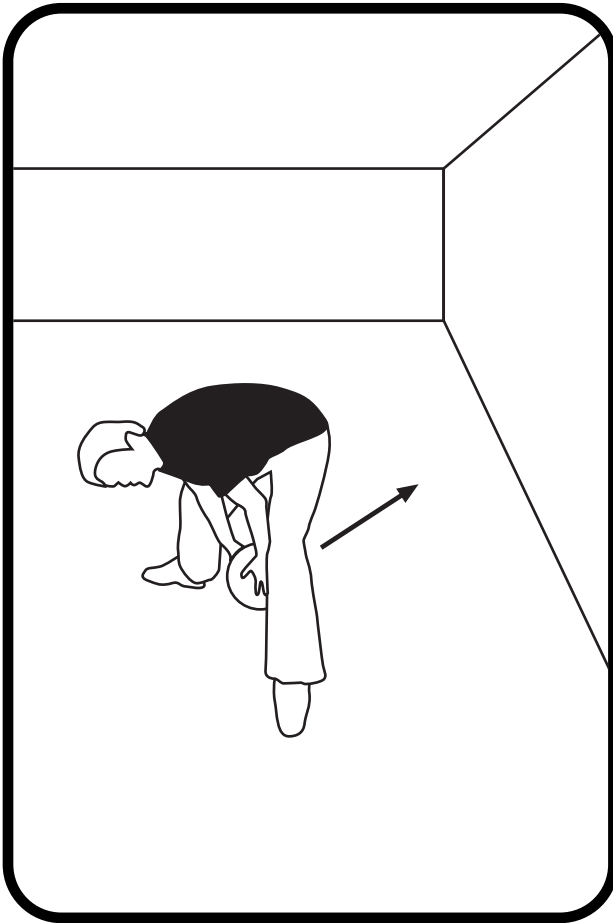
mögliche Variationen

- Versuche die Geschwindigkeit, mit der du den Ball prellst und den anderen Ball gegen die Wand wirfst zu variieren

Ball-Beine-Wand

9

Material: 1 kleiner Gymnastikball, 1 Wand



Beschreibung

- Stelle dich mit dem Rücken zur Wand, die Füße mehr als hüftbreit auseinander
- Gehe etwas in die Knie und beuge den Oberkörper so weit nach vorne, dass du gut durch die Beine hindurch auf die Wand schauen kannst.
- Nimm den Ball in beide Hände, hole mit den Armen Schwung und werfe den Ball durch die Beine hindurch in möglichst hohem Bogen an die Wand.
- Sobald du den Ball abgeworfen hast, drehe dich schnell zur Wand und versuche den von der Wand abprallenden Ball, möglichst ohne vorherigen Bodenkontakt, wieder aufzufangen.

mögliche Variationen

- Lass den Ball vor dem Auffangen einmal aufprellen
- Erhöhe die Geschwindigkeit des Wurfes