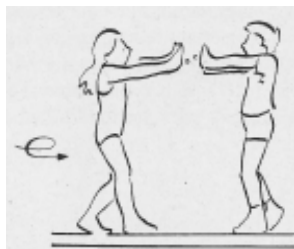


Thema: Bewegungsgrundformen (BGF)

Zeit	Inhalt / Ziele/ Organisation	Material
5'	<p><b>Einstieg:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Freies Spiel bis zum Beginn</li> <li>- Lektionsbeginn im Kreis</li> <li>- Einsatz von Signalen (Pfeife, rotes Tuch, Klatschen)</li> </ul> <p><b>Hauptteil:</b></p> <p><b>Astronauten-Test: →Balancieren</b></p>	
5'	<p>A und B stehen sich frei im Raum, etwa im Abstand einer Banklänge, gegenüber. Die Hände sind auf Kopfhöhe, die Handflächen zum Gegenüber gerichtet. A dreht sich 5-mal um die eigene Achse, fixiert B und geht dann zügig auf B zu, bis sich die Handflächen berühren. Gelingt es?</p> <p><b>Nachtwandler:</b> Wer kann sein Gegenüber mit geschlossenen Augen genau treffen? Wer kann sogar blindlings über die Bankkante gehen und den andern am Ende der Kante treffen? Zur Erleichterung Breitseite nach oben drehen!</p>	<p>Augenbinden / Langbank</p>
5'	<p><b>Wandkleberei (S. 13) →Laufen und Springen:</b> Gruppen bilden, (x Anzahl gleiche Nummern, je nach Gruppengrösse und Anz. Gruppen)</p>	<p>post-it / Schreibzeug Postenkarten</p>
20'	<p><b>Gruppenarbeit:</b> Posten vorbereiten und ausprobieren</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➊ Laufen und Springen:</li> <li>➋ Balancieren:</li> <li>➌ Rutschen und Gleiten:</li> <li>➍ Klettern und Stützen: Elefantenhandstand</li> <li>➎ Schaukeln und Schwingen:</li> <li>➏ Rollen und Drehen:</li> </ul> <p><b>Rhythmisieren und Tanzen:</b> Stilles Land (S.24)</p> <p><b>Werfen und Fangen:</b></p> <p><b>Kämpfen und Raufen:</b> Achtung Pfütze (S.32) / Hahnenkampf</p>	<p>Material aus dem Geräteraum</p>
15'	<p>Den eigenen Posten den anderen Gruppen präsentieren</p> <p>→ Idee Leiterlispiel erklären</p>	
5'	<p>Wegräumen</p>	<p>Ev. Matten / 2 Pers. pro Matte</p>
5'	<p><b>Ausklang:</b> Herunterfahren, Entspannen</p> <p>Wettermacher (S.9)</p>	



Nachbereitung / Bemerkungen

- Auswertung
- Fragen
- Diskussion