

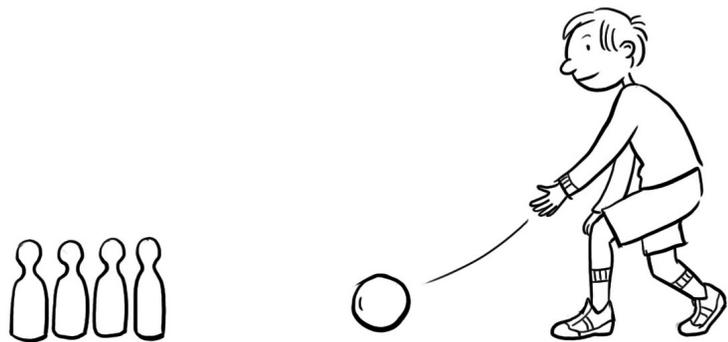
Bälle kann man nicht nur werfen

M 1

Aufgabe: Führt die Übungen durch und probiert möglichst viele verschiedene Bälle aus.

Übung 1: Kegel-Treff

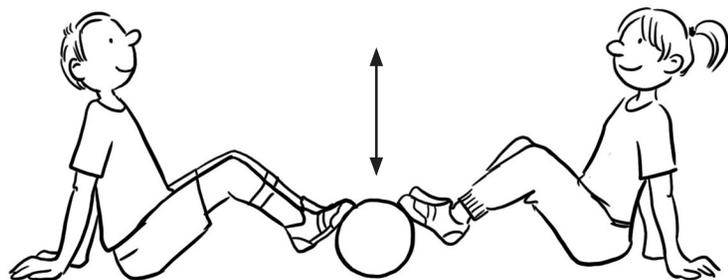
Stellt euch in einigem Abstand zu den Kegeln auf. Versucht, die Kegel mit einem rollenden Ball umzuwerfen.



Übung 2: Fußball einmal anders

Setzt euch gegenüber auf den Boden und legt einen Ball zwischen euren Füßen auf den Boden. Stützt euch mit den Händen hinter eurem Körper ab.

Versucht nun, den Ball mit den Füßen anzuheben und wieder abzusetzen.



Seile kann man nicht nur schwingen

M 2

Aufgabe: Führt die Übungen durch und probiert möglichst viele verschiedene Seile aus.

Übung 3: Seiltänzer

Versucht, über das Seil zu balancieren.

Probiert doch mal, ...

... in Schuhen/in Socken/barfuß über das Seil zu laufen.

... mit geschlossenen Augen eine Form abzulaufen, die euer Partner zuvor mit dem Seil gelegt hat.

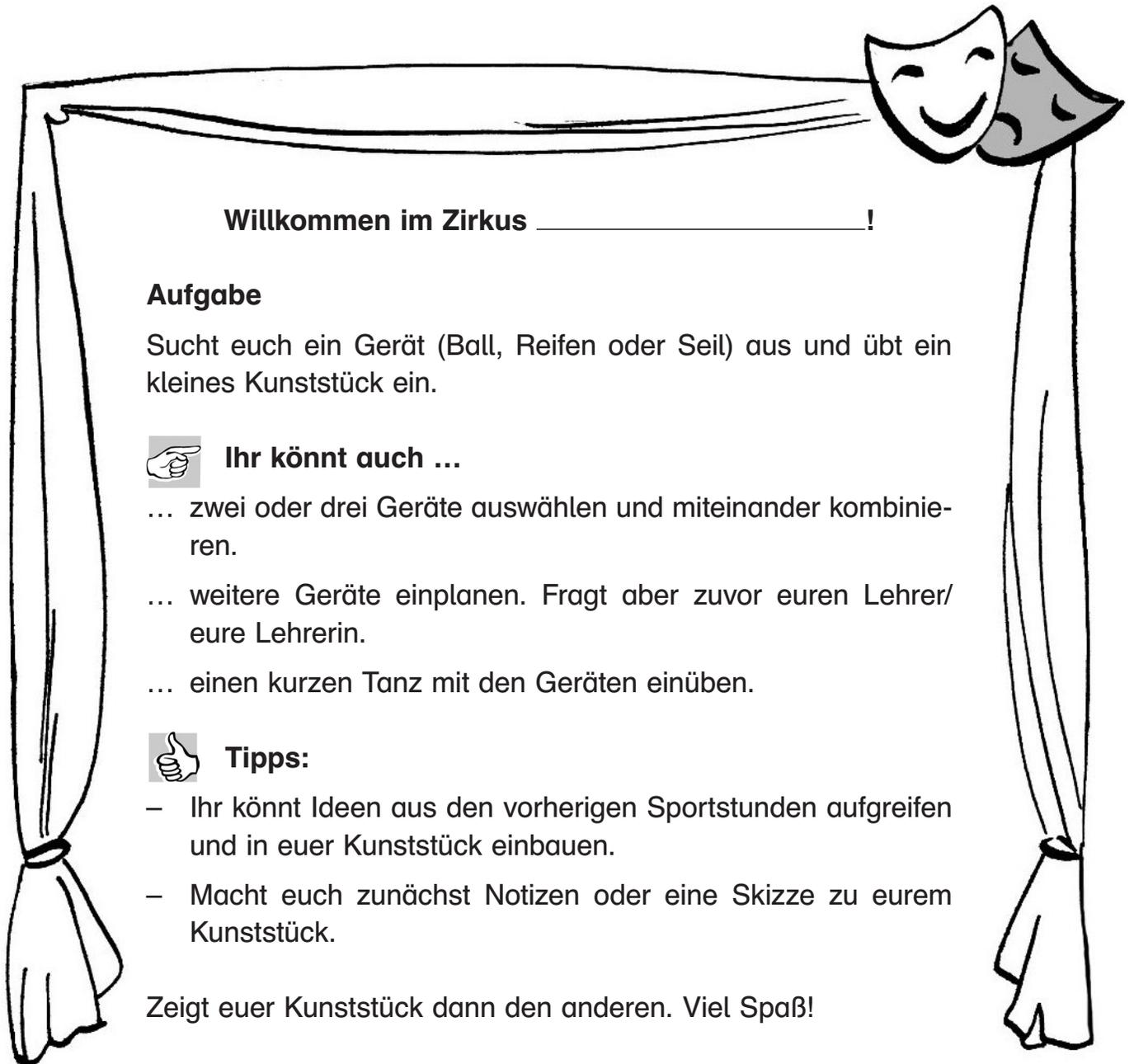


Übung 4: Drunter und drüber

Haltet das Seil zwischen euch. Versucht nun, gleichzeitig über das Seil zu steigen, ohne es loszulassen.



M 4



Willkommen im Zirkus _____ !

Aufgabe

Sucht euch ein Gerät (Ball, Reifen oder Seil) aus und übt ein kleines Kunststück ein.



Ihr könnt auch ...

- ... zwei oder drei Geräte auswählen und miteinander kombinieren.
- ... weitere Geräte einplanen. Fragt aber zuvor euren Lehrer/ eure Lehrerin.
- ... einen kurzen Tanz mit den Geräten einüben.



Tipps:

- Ihr könnt Ideen aus den vorherigen Sportstunden aufgreifen und in euer Kunststück einbauen.
- Macht euch zunächst Notizen oder eine Skizze zu eurem Kunststück.

Zeigt euer Kunststück dann den anderen. Viel Spaß!