

*Sicher durch den Winter*

---

**LEKTION A1 MIT OVERBALL**

---



---

## LEKTION A1 MODULBLOCK 1

---

### Thema

Gleichgewicht

---

### Ausgangslage

Die Gruppe bildet zwei Reihen, welche sich mit einem Abstand von ca. 4 Meter gegenüberstehen. Es wird ein Partner vis-à-vis bestimmt, sodass je zwei Personen die Übungen zusammen durchführen können. Jede Person erhält einen Overball.

---

### Material

1 Overball pro Person

---

### Hinweis

Normaler Stand → Füße hüftbreit auseinander

---

### Übungen



Übungen 01 Übung 1 02 Übung 2 03 Übung 3

---

## LEKTION A1 MODULBLOCK 1

---

### ÜBUNG 1



**Beschrieb:** Im normalen Stand werfen sich die Partner den Overball mit beiden Händen gleichzeitig zu, wobei ein hoher und ein tiefer Pass gespielt wird.

### ÜBUNG 2



**Beschrieb:** Im normalen Stand werfen sich die Partner den Overball mit beiden Händen gleichzeitig zu, wobei ein direkter Pass und ein indirekter Pass über den Boden gespielt wird.

### ÜBUNG 3



**Beschrieb:** Im normalen Stand werfen sich die Partner den Overball mit einer Hand gleichzeitig zu, wobei ein direkter Pass und ein indirekter Pass über den Boden gespielt wird.

## LEKTION A1 MODULBLOCK 2

### Thema

Koordination/Multitasking

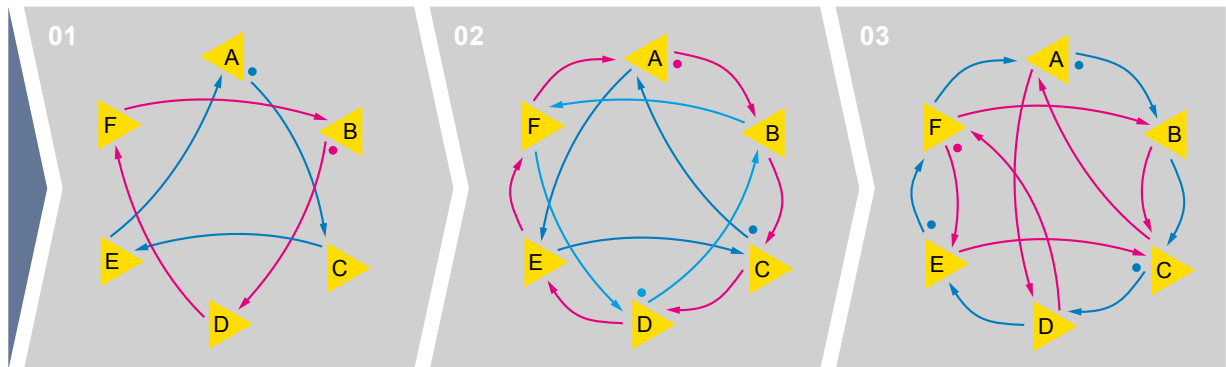
### Ausgangslage

Die Gruppe bildet einen Kreis und führt die Übungen zusammen durch.

### Material

Mehrere Overbälle und 1 anderer Ball (z. B. Volleyball) pro Gruppe

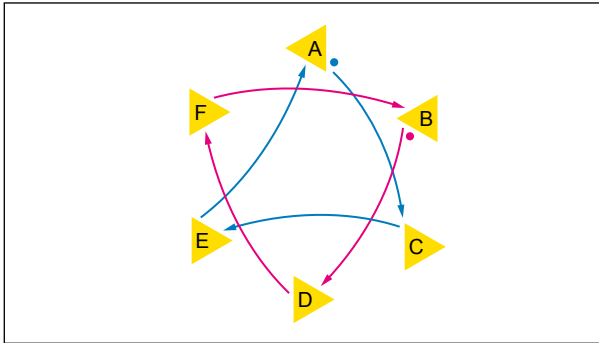
### Übungen



Übungen 01 Übung 1 02 Übung 2 03 Übung 3

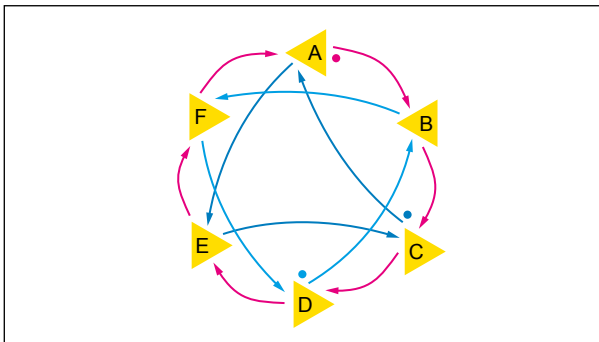
## LEKTION A1 MODULBLOCK 2

### ÜBUNG 1



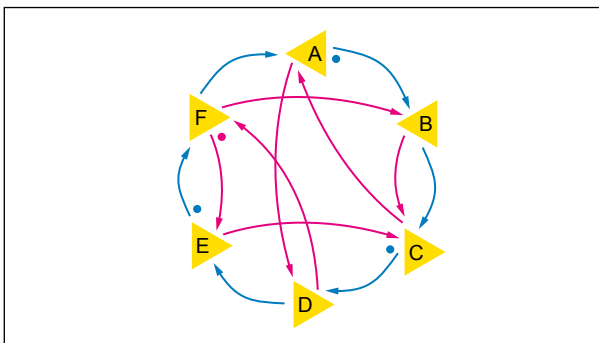
**Beschrieb:** Je nach Gruppengrösse sind mehrere Overbälle im Umlauf, wobei alle Overbälle mit direktem Pass an die übernächste Person zugespielt werden.

### ÜBUNG 2



**Beschrieb:** Je nach Gruppengrösse sind mehrere Overbälle und ein Volleyball im Umlauf, wobei jeder Overball mit direktem Pass an die übernächste Person rechts und der Volleyball mit direktem Pass an die nächste Person links zugespielt wird.

### ÜBUNG 3



**Beschrieb:** Je nach Gruppengrösse sind mehrere Overbälle und ein Volleyball im Umlauf, wobei jeder Overball mit direktem Pass an die nächste Person links und der Volleyball mit direktem Pass frei im Kreis zugespielt wird.

---

## LEKTION A1 MODULBLOCK 3

---

### Thema

Orientierung/Standstabilität/Reaktion

---

### Ausgangslage

Je zwei Personen führen die Übungen zusammen durch.

---

### Material

Kein Material

---

### Übungen



Übungen 01 Übung 1 02 Übung 2 03 Übung 3

---

## LEKTION A1 MODULBLOCK 3

---

### ÜBUNG 1



**Beschrieb:** Die Partner stehen sich gegenüber und halten sich an einer Hand, wobei eine Person auf einem Bein steht. Die andere Person versucht, den Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen.

### ÜBUNG 2



**Beschrieb:** Die Partner stehen sich gegenüber und halten sich mit gestreckten Armen an den Händen, wobei sich eine Person frei bewegt und die andere Person rückwärts durch die Halle führt. Zusammenstöße mit anderen Paaren vermeiden.

### ÜBUNG 3



**Beschrieb:** Die Partner stehen hintereinander, wobei die hintere Person die Hände auf die Schultern der vorderen Person (Augen zu) legt. Die hintere Person bewegt sich frei und führt die vordere Person vorwärts durch die Halle. Zusammenstöße mit anderen Paaren vermeiden.

---

## **LEKTION A1 MODULBLOCK 4**

---

### *Thema*

Multitasking

---

### *Ausgangslage*

Je zwei Personen führen die Übungen zusammen durch. Jedes Paar erhält einen Overball.

---

### *Material*

1 Overball pro Paar

---

### *Übungen*



**Übungen** 01 Übung 1 02 Übung 2 03 Übung 3

---

## LEKTION A1 MODULBLOCK 4

---

### ÜBUNG 1



**Beschrieb:** Die Partner stehen sich mit ca. 2m Abstand gegenüber, wobei sich eine Person frei bewegt und die andere Person versucht, den Abstand beizubehalten. Sie werfen sich den Overball abwechselnd mit beiden Händen zu.

### ÜBUNG 2



**Beschrieb:** Die Partner werfen sich den Overball mit beiden Händen abwechselnd zu, wobei ein direkter Pass gespielt wird. Nach jedem Fang die gesuchte Zahl nennen, wobei die 6er/7er/8er Reihe bis 100 aufgezählt wird.

### ÜBUNG 3



**Beschrieb:** Die Partner werfen sich den Overball mit beiden Händen abwechselnd zu, wobei ein indirekter Pass über den Boden gespielt wird. Nach jedem Fang die gesuchte Zahl nennen, wobei von 100 immer 6 subtrahiert werden.

## LEKTION A1 MODULBLOCK 5

### Thema

Kraft

### Ausgangslage

Jede Person führt die Übung für sich allein durch.

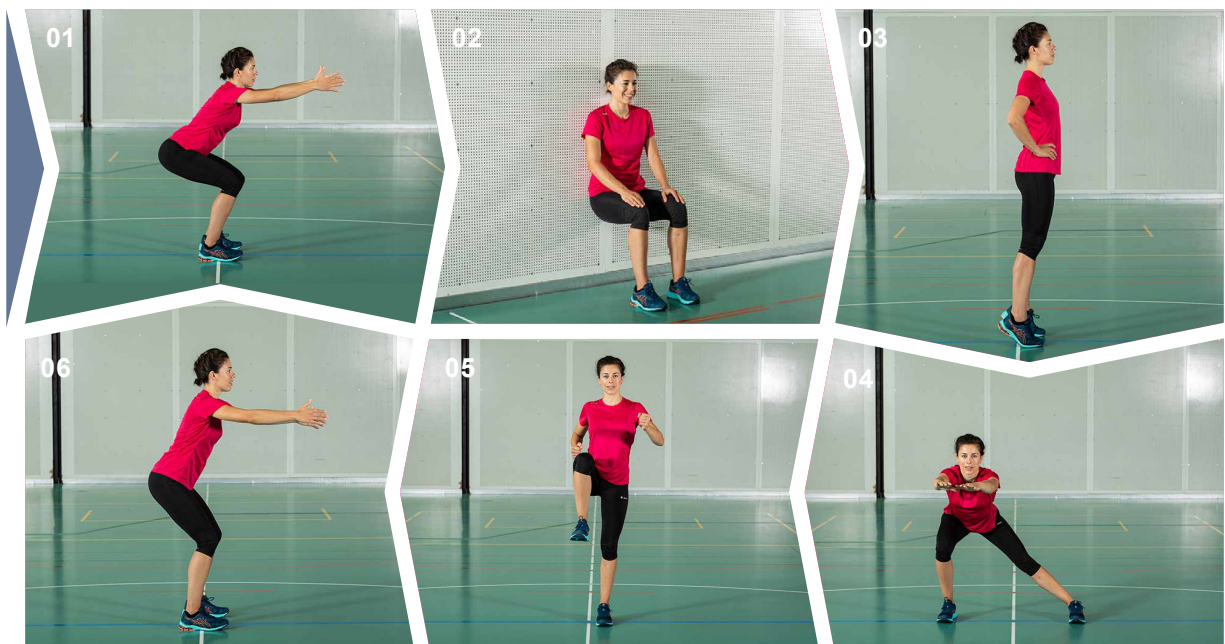
### Material

Kein Material

### Hinweis

Die Knie bei den Kniebeugen nicht über die Zehenspitzen führen. Kontrollierte Bewegungen ausführen. Die Übungen können auch im Circuit mit Musik (40 Sek. Belastung/40 Sek. Erholung oder 60 Sek. Belastung/30 Sek. Erholung) durchgeführt werden.

### Übungen



Übungen 01 Übung 1 02 Übung 2 03 Übung 3 04 Übung 4 05 Übung 5 06 Übung 6

## LEKTION A1 MODULBLOCK 5

### ÜBUNG 1



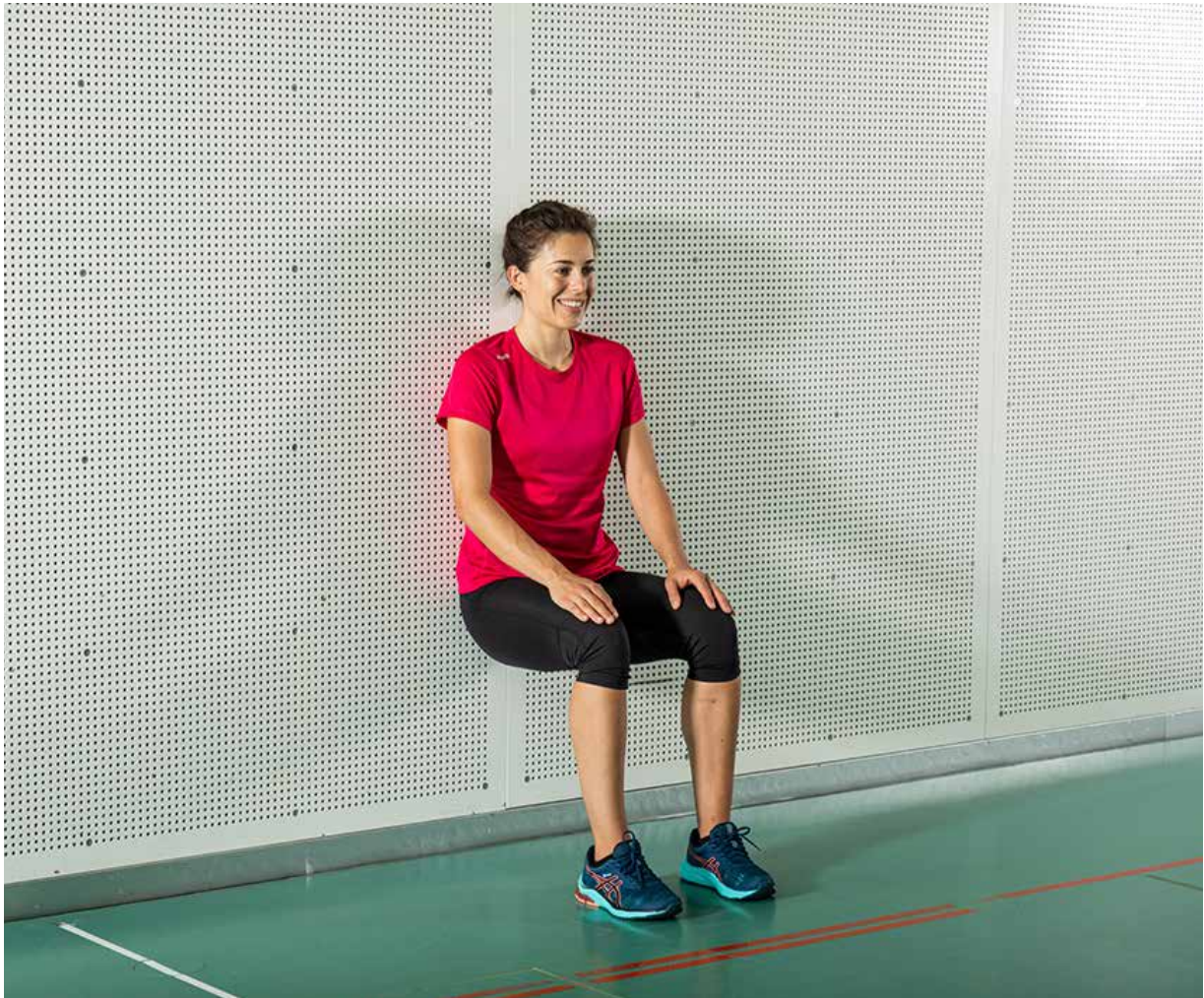
**Beschrieb:**

Langsame Kniebeugen: Aufrechter Stand, Füße parallel und hüftbreit auseinander. Die Knie langsam beugen und das Gesäss nach hinten unten führen. Langsam und kontrolliert wieder zurück in die Ausgangsposition.

→ 3 × 15 Wiederholungen

## LEKTION A1 MODULBLOCK 5

### ÜBUNG 2



**Beschrieb:**

Wandsitz: Mit dem Rücken etwa einen Schritt von der Wand entfernt hinstellen. Füße parallel und hüftbreit auseinander. Die Knie so weit wie möglich beugen und Position halten.

→ 3 × 30 Sekunden

## LEKTION A1 MODULBLOCK 5

### ÜBUNG 3



**Beschrieb:**

Wadenheben: Aufrechter Stand, Füße parallel und hüftbreit auseinander. Die Fersen anheben und wieder senken.

→ 3 × 15 Wiederholungen

## LEKTION A1 MODULBLOCK 5

### ÜBUNG 4



**Beschrieb:**

Seitliche Kniebeugen: Abwechselnd mit einem Grätschschritt zur Seite das Gewicht auf ein Bein verlagern. Das Knie langsam beugen und das Gesäss nach hinten unten führen. Langsam und kontrolliert wieder zurück in die Ausgangsposition.

→ 3 × 15 Wiederholungen

---

## LEKTION A1 MODULBLOCK 5

---

### ÜBUNG 5



**Beschrieb:**

Skipping an Ort und Stelle: Abwechselnd das Knie in rascher Wechselfolge auf Hüfthöhe anheben.  
→ 3 × 45 Sekunden

## LEKTION A1 MODULBLOCK 5

### ÜBUNG 6



**Beschrieb:**

Schnelle Kniebeugen: Aufrechter Stand, Füße parallel und hüftbreit auseinander. Die Knie schnell beugen und das Gesäss nach hinten unten führen. Schnell und kontrolliert wieder zurück in die Ausgangsposition.

→ 3 × 15 Wiederholungen

---

## LEKTION A1

---

### Legende

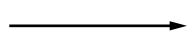
---



Spieler mit Ball



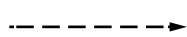
Spieler ohne Ball



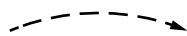
Ballweg (schnell gespielter Ball)



Ballweg (normal gespielter Ball)



Laufweg (schnelle Verschiebung direkt zum Ball)



Laufweg (normale Verschiebung, z. B. Positionswechsel)