

Sicher durch den Winter

LEKTION B1 MIT BALL UND HÜTCHEN



LEKTION B1 MODULBLOCK 1

Thema

Gleichgewicht

Ausgangslage

Jede Person führt die Übung für sich allein durch. Jede Person erhält einen Ball.

Material

1 Ball pro Person

Hinweis

Schmaler Stand → Füsse berühren sich

Tandemstand → Zehen des einen Fusses berührt Ferse des anderen Fusses

Einbeinstand → ein Bein angewinkelt in der Luft halten

Übungen



Übungen 01 Übung 1 02 Übung 2 03 Übung 3

LEKTION B1 MODULBLOCK 1

ÜBUNG 1



Beschrieb: Im schmalen Stand mit dem Ball grosse Kreise in die Luft zeichnen.

ÜBUNG 2



Beschrieb: Im Tandemstand mit dem Ball grosse Kreise in die Luft zeichnen.

ÜBUNG 3



Beschrieb: Im Einbeinstand mit dem Ball grosse Kreise in die Luft zeichnen.

LEKTION B1 MODULBLOCK 2

Thema

Stabilität/Sicherheit

Ausgangslage

Jede Person führt die Übung für sich allein durch. Jede Person erhält einen Ball und ein Hütchen, welches vor die Füße gelegt wird.

Material

1 Ball und 1 Hütchen pro Person

Hinweis

Einbeinstand → ein Bein angewinkelt in der Luft halten

Übungen



Übungen 01 Übung 1 02 Übung 2 03 Übung 3

LEKTION B1 MODULBLOCK 2

ÜBUNG 1



Beschrieb: Im Einbeinstand die Hände in der Hüfte einstützen und abwechselnd den Ball mit der Fussspitze um das eigene Hütchen führen.

ÜBUNG 2



Beschrieb: Im Einbeinstand die Hände hinter dem Rücken verschränken und abwechselnd den Ball mit der Fussspitze um das eigene Hütchen führen.

ÜBUNG 3



Beschrieb: Im seitlichen Einbeinstand die Hände in der Hüfte einstützen und abwechselnd den Ball mit der Fussspitze um das eigene Hütchen führen.

LEKTION B1 MODULBLOCK 3

Thema

Multitasking

Ausgangslage

Je zwei Personen führen die Übung zusammen durch. Jedes Paar erhält einen Ball.

Material

1 Ball pro Paar

Übungen



Übungen 01 Übung 1 02 Übung 2 03 Übung 3

LEKTION B1 MODULBLOCK 3

ÜBUNG 1



Beschrieb: Die Partner stehen sich mit ca. 2 m Abstand gegenüber, wobei sie sich seitlich durch die Turnhalle bewegen. Sie passen sich den Ball abwechselnd über den Boden zu. Zusammenstösse mit anderen Paaren vermeiden.

ÜBUNG 2



Beschrieb: Die Partner stehen sich mit ca. 2 m Abstand gegenüber, wobei sie sich frei durch die Turnhalle bewegen. Sie passen sich den Ball abwechselnd über den Boden zu. Zusammenstösse mit anderen Paaren vermeiden.

ÜBUNG 3



Beschrieb: Die Partner stehen sich mit ca. 2 m Abstand gegenüber, wobei sie an Ort und Stelle bleiben. Sie passen sich den Ball abwechselnd über den Boden zu. Nach jeder Ballannahme einmal um die eigene Achse drehen.

LEKTION B1 MODULBLOCK 4

Thema

Gleichgewicht

Ausgangslage

Jede Person führt die Übung für sich allein durch. Jede Person erhält einen Ball.

Material

1 Ball pro Person

Hinweis

Schmaler Stand → Füsse berühren sich

Tandemstand → Zehen des einen Fusses berührt Ferse des anderen Fusses

Ausfallschritt → vorderes und hinteres Knie in einem 90 Grad Winkel positionieren

Übungen



Übungen 01 Übung 1 02 Übung 2 03 Übung 3

LEKTION B1 MODULBLOCK 4

ÜBUNG 1



Beschrieb: Im schmalen Stand den Ball gestreckt vor dem Körper halten. Den Ball zur Decke hochschwingen, wobei die Augen immer dem Ball folgen.

ÜBUNG 2



Beschrieb: Im Tandemstand den Ball gestreckt vor dem Körper halten. Den Ball zur Decke hochschwingen, wobei die Augen immer dem Ball folgen.

ÜBUNG 3



Beschrieb: Im Ausfallschritt den Ball gebeugt vor dem Körper halten. Den Ball um den Bauch führen, wobei der Körper nie berührt wird.

LEKTION B1 MODULBLOCK 5

Thema

Kraft

Ausgangslage

Je zwei Personen führen die Übungen zusammen 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 B1 MODULBLOCK 5

ÜBUNG 1



Beschrieb:

Langsame Kniebeugen: Die Partner stehen sich gegenüber und halten sich mit gestreckten Armen an einer Hand. 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 B1 MODULBLOCK 5

ÜBUNG 2



Beschrieb:

Hampelmann erste Seite: Die Partner stehen nebeneinander und halten sich an einer Hand. Das äussere Bein gestreckt zur Seite anheben und wieder senken.

→ 3 × 15 Wiederholungen

LEKTION B1 MODULBLOCK 5

ÜBUNG 3



Beschrieb:

Hampelmann zweite Seite: Die Partner stehen nebeneinander und halten sich an einer Hand. Das äussere Bein gestreckt zur Seite anheben und wieder senken.

→ 3 × 15 Wiederholungen

LEKTION B1 MODULBLOCK 5

ÜBUNG 4



Beschrieb:

Kniebeugesitz: Die Partner stehen sich gegenüber und halten sich mit gestreckten Armen an einem Finger (einhacken). Aufrechter Stand, Füße parallel und hüftbreit auseinander. Die Knie so weit wie möglich beugen, das Gesäss nach hinten unten führen und Position halten.

→ 3 × 30 Sekunden

LEKTION B1 MODULBLOCK 5

ÜBUNG 5



Beschrieb:

Zehenstand: Die Partner stehen sich gegenüber und halten sich mit gestreckten Armen an einem Finger (einhacken). Aufrechter Stand, Füße parallel und hüftbreit auseinander. Die Fersen anheben und Position halten.

→ 3 × 30 Sekunden

LEKTION B1 MODULBLOCK 5

ÜBUNG 6



Beschrieb:

Partnersitz: Die Partner stellen sich Rücken an Rücken aneinander hin. Füße parallel und hüftbreit auseinander. Die Knie so weit wie möglich beugen und Position halten.

→ 3 × 30 Sekunden