

Mobil durch den Winter

LEKTION G1 MIT SEIL



LEKTION G1 MODULBLOCK 1

Thema

Körperwahrnehmung und Feinmotorik

Ausgangslage

Jede Person führt die Übungen für sich allein durch. Jede Person erhält ein Seil.

Material

1 Seil pro Person

Hinweis

Einbeinstand → ein Bein angewinkelt in der Luft halten

Tandemschritt → Ferse des einen Fusses an Zehenspitzen des anderen Fusses setzen

Übungen



Übungen 01 Übung 1 02 Übung 2 03 Übung 3

LEKTION G1 MODULBLOCK 1

ÜBUNG 1



Beschrieb: Das Seil wird in einer geraden Linie auf den Boden gelegt. Der Länge nach vorwärts und rückwärts über das Seil balancieren.

ÜBUNG 2



Beschrieb: Das Seil wird in einem «Knäuel» vor die Füße gelegt. Im Einbeinstand den Oberkörper nach vorne zum Boden neigen, mit beiden Händen das Seil entwirren und in einem Kreis auf den Boden legen.

ÜBUNG 3



Beschrieb: Im Tandemschritt das Seil nach links und rechts schwingen und eine grosse Acht in die Luft zeichnen.

LEKTION G1 MODULBLOCK 2

Thema

Körperwahrnehmung und Feinmotorik

Ausgangslage

Je zwei Personen führen die Übungen zusammen durch. Jedes Paar erhält ein Seil.

Material

1 Seil und 5 Hütchen pro Paar

Hinweis

Tandemschritt → Ferse des einen Fusses an Zehenspitzen des anderen Fusses setzen

Übungen



Übungen 01 Übung 1 02 Übung 2 03 Übung 3

LEKTION G1 MODULBLOCK 2

ÜBUNG 1



Beschrieb: Die Partner stehen sich gegenüber und halten gemeinsam ein Seil an dessen Enden gespannt vor dem Körper, wobei eine Person im Tandemschritt (Augen zu) steht. Die andere Person versucht den Partner aus dem Gleichgewicht zu bringen.

ÜBUNG 2



Beschrieb: Die Hütchen werden frei auf dem Boden verteilt. Die Partner stehen sich Rücken an Rücken gegenüber und halten gemeinsam ein Seil. Die vorwärtsgehende Person führt die rückwärtsgehende Person durch den Parcours.

ÜBUNG 3



Beschrieb: Die Partner stehen nebeneinander und halten gemeinsam ein Seil auf Beckenhöhe. Abwechselnd steigt eine Person unterhalb des Seils durch, wobei sie sich einmal um die eigene Achse dreht. Das Seil bleibt möglichst gespannt.

LEKTION G1 MODULBLOCK 3

Thema

Mobilität und Beweglichkeit

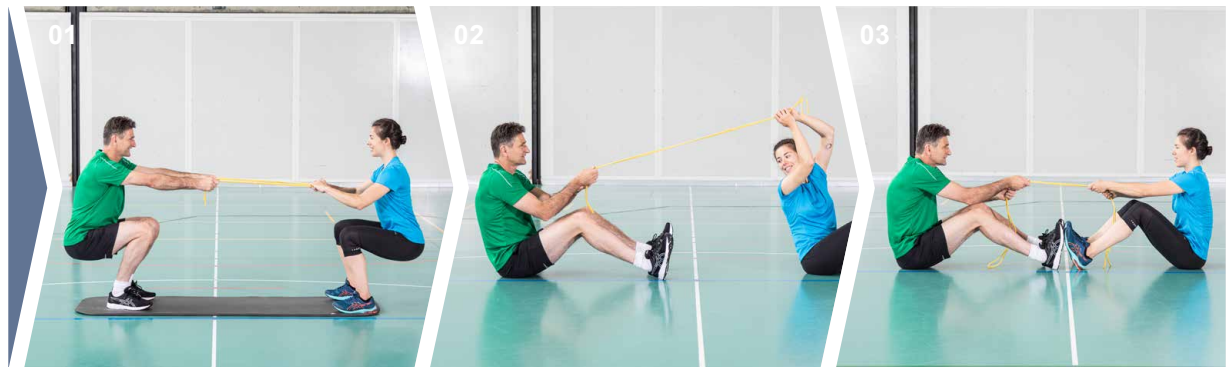
Ausgangslage

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

Material

2 Seile pro Paar

Übungen



Übungen 01 Übung 1 02 Übung 2 03 Übung 3

LEKTION G1 MODULBLOCK 3

ÜBUNG 1



Beschrieb: Die Partner stehen sich gegenüber und halten gemeinsam ein Seil gespannt vor dem Körper. Gleichzeitig die Knie so weit wie möglich beugen und das Gesäss nach unten führen. Langsam und kontrolliert wieder zurück in die Ausgangsposition.

ÜBUNG 2



Beschrieb: Die Partner sitzen sich mit angewinkelten Beinen gegenüber und halten gemeinsam ein Seil an dessen Enden. Abwechselnd dreht sich eine Person auf dem Gesäss einmal um die eigene Achse. Das Seil bleibt möglichst gespannt.

ÜBUNG 3



Beschrieb: Die Partner sitzen sich mit angewinkelten Beinen gegenüber und halten gemeinsam ein Seil an dessen Enden. Gleichzeitig den Oberkörper senken und anschliessend wieder vom Boden abheben und aufrichten. Mit den Händen nachgreifen, sodass das Seil möglichst gespannt bleibt.

LEKTION G1 MODULBLOCK 4

Thema

Mobilisation und Beweglichkeit

Ausgangslage

Die Gruppe teilt sich in zwei möglichst gleich grosse Gruppen auf. Es werden mehrere Seile zu einem grossen Seil zusammengebunden.

Material

1 grosses Seil (zusammengebundene Seile) pro Team

Hinweis

Einbeinstand → ein Bein angewinkelt in der Luft halten

Übungen



Übungen 01 Übung 1 02 Übung 2 03 Übung 3

LEKTION G1 MODULBLOCK 4

ÜBUNG 1



Beschrieb: Eine Gruppe steht im Einbeinstand in einer Reihe mit ca. 1 m Abstand nebeneinander, wobei das Seil auf Brusthöhe gehalten wird. Die andere Gruppe hält das Seil vor dem Körper und geht vorwärts im Slalom, ohne jemanden zu berühren, durch die Reihe.

ÜBUNG 2



Beschrieb: Beide Gruppen stehen in einer Reihe hintereinander, wobei das Seil auf einer Seite gehalten wird. Abwechselnd das Seil von einer Seite über den Kopf zur anderen Seite bis zum Boden führen. Die Bewegung gleichzeitig ausführen, sodass das Seil möglichst gespannt bleibt.

ÜBUNG 3



Beschrieb: Beide Gruppen stehen in einer Reihe mit ca. 1 m Abstand hintereinander, wobei das Seil auf Kniehöhe gehalten wird. Nacheinander steigt eine Person oberhalb des Seils durch und dreht sich einmal um die eigene Achse. Eine Hand bleibt immer am Seil.

LEKTION G1/G2 MODULBLOCK 5

Thema

Kraft

Ausgangslage

Jede Person führt die Übungen für sich allein durch.

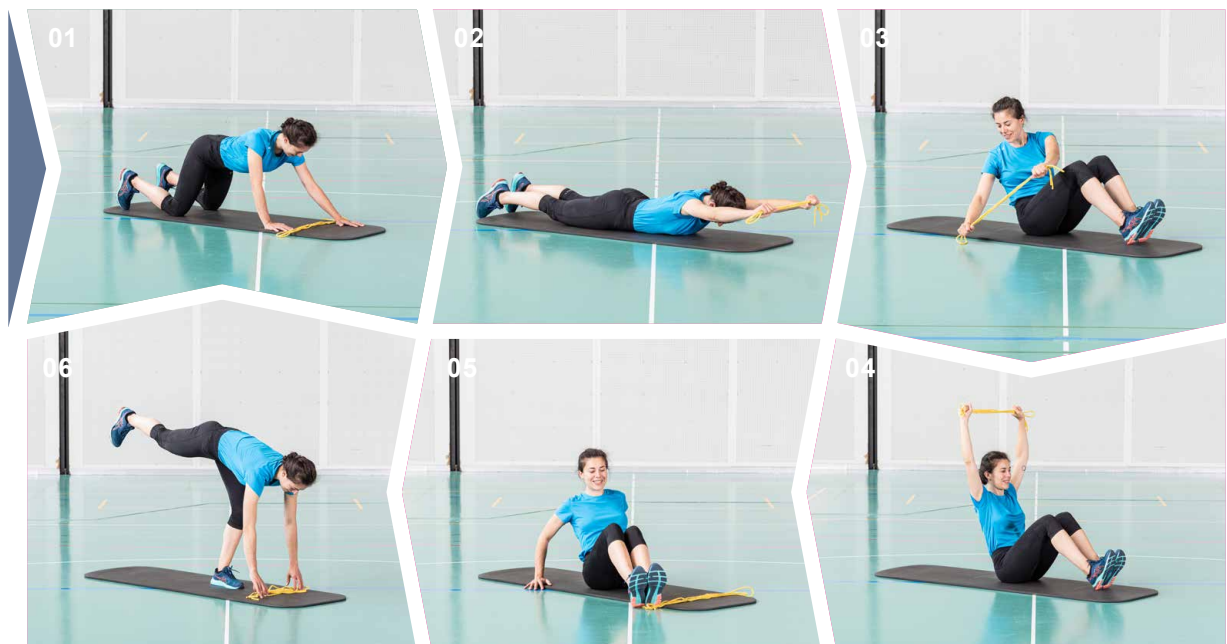
Material

1 Seil pro Person

Hinweis

Der Rücken bleibt während den Übungen möglichst gerade. Auf kontrollierte Bewegungen achten. Die Übungen können auch im Circuit mit Musik (40 Sek. Belastung / 40 Sek. Erholung oder 60 Sek. Belastung / 30 Sek. Erholung) absolviert werden.

Übungen



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

LEKTION G1/G2 MODULBLOCK 5

ÜBUNG 1



Beschrieb:

Liegestützposition: Das Seil wird auf den Boden gelegt. In der Liegestützposition, mit den Knien am Boden, die Hände vor dem Seil platzieren. Abwechselnd mit den Händen über das Seil und wieder zurück in die Ausgangsposition steigen.

→ 3 × 15 Wiederholungen

LEKTION G1/G2 MODULBLOCK 5

ÜBUNG 2



Beschrieb:

Rückenheben: In der Bauchlage das Seil mit gestreckten Armen vor dem Kopf halten. Kopf, Schultern und Brust langsam vom Boden anheben und wieder senken.

→ 3 × 10 Wiederholungen

LEKTION G1/G2 MODULBLOCK 5

ÜBUNG 3



Beschrieb:

Russian Twist: Im Sitz leichte Rückenlage einnehmen und das Seil vor dem Körper halten. Die Beine sind leicht angewinkelt und die Füße auf den Fersen aufgestellt. Abwechselnd den Oberkörper zur Seite rotieren, mit einer Hand kurz den Boden berühren und wieder zurück in die Ausgangsposition.

→ 3 × 10 Wiederholungen

LEKTION G1/G2 MODULBLOCK 5

ÜBUNG 4



Beschrieb:

Rumpfbeugeposition: Im Sitz leichte Rückenlage einnehmen und das Seil vor dem Körper halten. Die Beine sind leicht angewinkelt und die Füße auf den Fersen aufgestellt. Abwechselnd die Arme zur Decke bewegen und wieder zurück in die Ausgangsposition.

→ 3 × 15 Wiederholungen

LEKTION G1/G2 MODULBLOCK 5

ÜBUNG 5



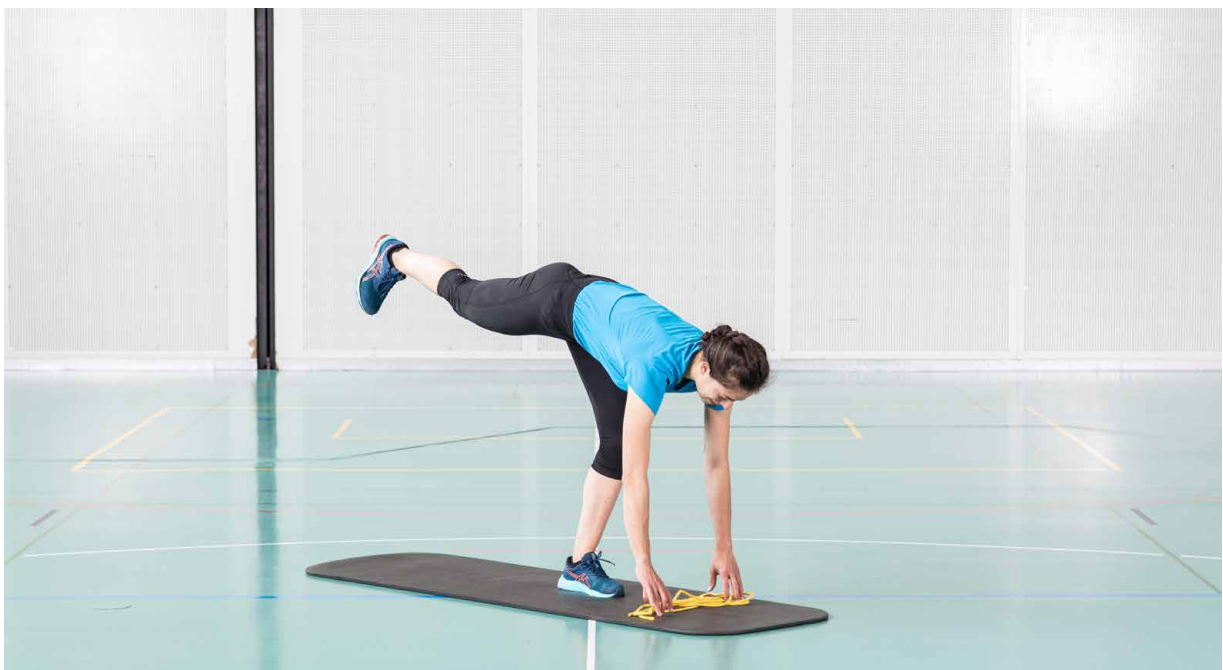
Beschrieb:

Beinrotation: Das Seil wird auf den Boden gelegt. Im Sitz leichte Rückenlage einnehmen und Arme angewinkelt hinter dem Rücken abstützen. Die Beine sind leicht angewinkelt und die Füße auf den Fersen aufgestellt. Abwechselnd die Beine zur Seite rotieren und mit den Fersen kurz das jeweilige Seilende berühren.

→ 3 × 10 Wiederholungen

LEKTION G1/G2 MODULBLOCK 5

ÜBUNG 6



Beschrieb:

Einbeinstand: Im Einbeinstand das Seil auf den Boden werfen, den Oberkörper nach vorne zum Boden neigen, das Seil vom Boden hochheben und den Oberkörper wieder aufrichten.

→ 3 × 5 Wiederholungen inkl. Seitenwechsel