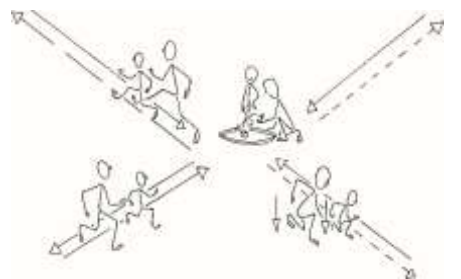
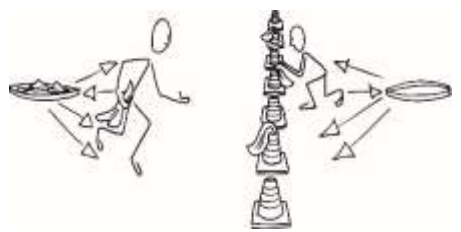




## Gehen-Laufen

Grundtätigkeiten:	Spiel, Übung/Partnerübung, Gerätestation:	Material:	Skizze:
Gehen-Laufen	<p><b>Spiel (Stafette):</b> Gruppe in 4 Mannschaften aufteilen (1 Mannschaft pro Ecke). In der Mitte der Halle liegt ein Reif mit einem Bildwürfel. Darauf hat es verschiedene Gangarten wie: Riese, Zwerg, Paare mit grossen Schritten, Paare mit kleinen Schritten, Paare gehen und klatschen, Ki steht auf Füßen des Erw. Auf „Los“ laufen die ersten Paare zur Matte. Jedes Paar würfelt und geht mit der gewürfelten Gangart zum Start zurück. Achtung: es kann sein, dass die Paare beim Würfeln warten müssen! Die Stafette ist fertig, wenn alle Paare zweimal gelaufen sind.</p>	4 Pylonen, 1 Reif, 1 Würfel mit Bildkarten	
Laufen	<p><b>Übung «Blumen setzen»:</b> Zwischen den Paaren sind 7 Markierungshüte in einer Linie. Ki und Erw stellen sich vis-à-vis der Markierungshüte auf (Ki kürzerer Weg als Erw). Beim Start liegen je 4 Chiffontücher. Auf „Los“ nimmt jeder ein Chiffontuch, läuft zu den Markierungshüten und steckt das Chiffontuch in einen Markierungshut (Blume pflanzen). Die Übung ist beendet, wenn alle Markierungshüte bepflanzt sind. 1 Chiffontuch bleibt übrig.</p>	7 Markierungshüte, 2 Reifen, 8 Chiffontücher	
Gehen	<p><b>Partnerübung «Siamesische Zwillinge»:</b> Ki und Erw binden je ein Bein zusammen. Gemeinsam gehen sie eine Strecke.</p>	Seil/Spielbändel	

Gehen-Laufen	<p><b>Partnerübung «Kreislaufen»:</b>          Erw steht, hält ein Ende des Seils in Hochhalte über dem Kopf. Ki hält das andere Ende des Seils, geht oder läuft um Erw.          Variante 1: Leiterin hält alle Seile (= Anzahl Paare) in Hochhalte über dem Kopf. Ki halten das andere Ende des Seils, gehen oder laufen um Leiterin. Erw gehen neben Ki.</p>	<p>1 Seil          1 Seil / Paar</p>	
Gehen-Laufen	<p><b>Partnerübung «Schattenlauf»:</b>          Paare besprechen, wie sie gehen/laufen wollen (Tier, schnell/langsam, seitwärts/rückwärts ...). Paare gehen/laufen nebeneinander eine Strecke.          Wichtig: beide im gleichen Tempo! Anschliessend Rollentausch.</p>		