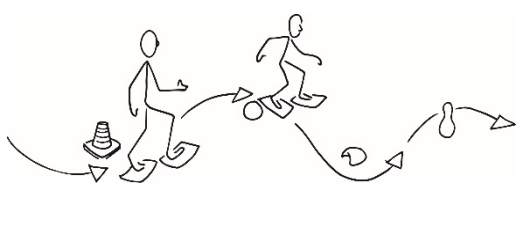
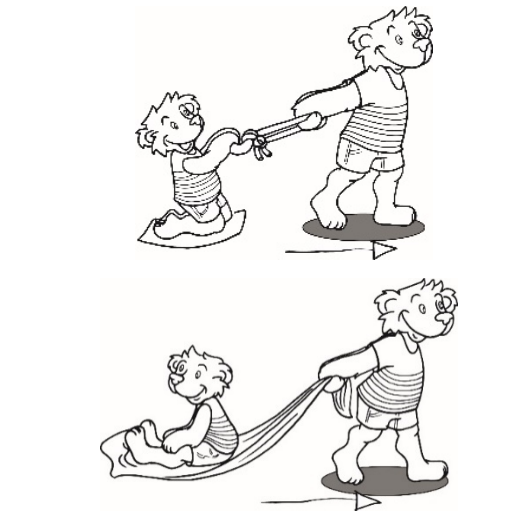

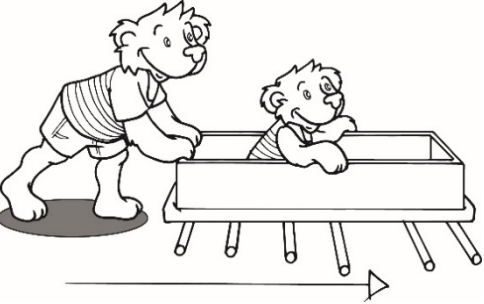


Rutschen-Gleiten

Grundtätigkeiten:	Spiel, Übung/Partnerübung, Gerätestation:	Material:	Skizze:
Rutschen-Gleiten	<p>Spiel «Sportarten»: Im Rahmen von Stafetten Schlittschuhlaufen, Langlaufen, Rollschuhfahren Mit je einem Teppichstück unter den Füßen eine vorgegebene Strecke ablaufen. Dabei können mit Kleinmaterial Hindernisse und Slaloms eingebaut werden.</p>	<p>2 Teppichstücke pro Teilnehmer Nach Bedarf Kleinmaterial</p>	 <p>Die Skizze zeigt zwei Figuren, die auf Teppichmatten laufen. Die erste Figur führt einen Slalom durch zwei Kegelhindernisse. Die zweite Figur führt einen Slalom durch zwei Hakenhindernisse. Pfeile zeigen die Laufrichtung an.</p>
Rutschen-Gleiten	<p>Partnerübung «mit Teppichresten»: Auf Teppichstück oder auf einem Tuch gezogen werden. Halten an Seil, Reif, Stäben, an einem Tennisring, durch den ein Seil läuft. Wenn die ziehende Person direkt am Leintuch zieht, fällt die Grundtätigkeit „ziehen“ für die gezogene Person weg. Liegend, sitzend, kniend, stehend: je höher die Ausgangsposition, desto mehr Spannung braucht es, um das Gleichgewicht halten zu können. Blick in Zugrichtung: es wird vorwiegend die vordere Rumpfmuskulatur gebraucht. Blick gegen die Zugrichtung (dies ist am ehesten auf einem Leintuch möglich): es wird vorwiegend die hintere Rumpfmuskulatur gebraucht. Die ziehende Person soll in Zugrichtung schauen. Dies ist rückenschonender.</p>	<p>Teppichreste, Tuch Seil, Ring, Stäbe, Tennisring</p>	 <p>Die Skizze zeigt zwei Figuren, die eine Partnerübung durchführen. In der oberen Szene ziehen sie sich gegenseitig an einem Seil, das durch einen Ring führt. In der unteren Szene zieht eine Figur, die auf dem Boden liegt, an einem Seil, das von einer stehenden Figur gehalten wird. Pfeile zeigen die Zugrichtung an.</p>

Rutschen-Gleiten	<p>Partnerübung «Rutschende Schubkarre»: Ki stützt auf einem Teppichstück, Erw hält das Ki an den Beinen und stösst die Schubkarre (schwierig) Als Vorübung kann die Übung alleine ausgeführt werden: Hände auf Teppich, mit den Füßen gehen oder laufen (Fortbewegung auf allen Vieren). So können Ki und Erw das Gleiche machen.</p>	1 Teppichstück pro Paar respektive pro Teilnehmer für die Vorübung	
Rutschen-Gleiten	<p>Gerätestation «Schiff Ahoi»: Sprungkasten (SK) als Schiff, Floss, Eisenbahn, Schlitten oder beliebiges anderes Fortbewegungsmittel. Ki sitzt in einem umgedrehten SK-Oberteil. Dieses liegt auf Gymnastikstäben. Erw schiebt am Oberteil und legt die Gymnastikstäbe, die hinten wegrollen wieder vorne hin, usw.</p> <p>Variante: Das SK-Oberteil kann auch auf zwei Brettern mit schwenkbaren Rollen liegen (ca. 30 x 40 cm) liegen.</p>	SK-Oberteil, Gymnastikstäbe Für Variante: zwei Bretter mit Rollen	
Rutschen-Gleiten	<p>Gerätestation «Maulwurf und Raupe»: Die Gänge des Maulwurfs sind durch Erdklumpen verlegt. Der Maulwurf muss diese beseitigen.</p> <p>Ki in Bauchlage auf einem Rollbrett bewegt sich durch das Spielfeld (Gangsystem) und sammelt die Erdklumpen (Sandsäckli...) ein, indem es sie aufgreift und sich auf den Rücken legt.</p> <p>Erw bewegt sich mit zwei Teppichresten um das Spielfeld herum wie eine Raupe. Dabei sind die Hände auf dem einen, die Füße (oder Knie) auf dem anderen Teppich, Bauch gegen den Boden. Abwechselnd wird mit den Händen nach vorne gerutscht, darauf werden die Füße nachgezogen. Kann wahlweise auch rückwärts (in Richtung der Füße fortbewegen) gemacht werden. Rollentausch</p>	Rollbrett Reissäckchen 2 Teppichreste 4 Pylonen für die Feldmarkierung. Alternativ kann auch in zwei Bahnen parallel geturnt werden	