

Mobil durch den Winter

LEKTION 12 OHNE MATERIAL



LEKTION I2 MODULBLOCK 1

Thema

Körperwahrnehmung und Feinmotorik

Ausgangslage

Jede Person führt die Übungen für sich allein durch.

Material

Ohne Material

Hinweis

Einbeinstand → ein Bein angewinkelt in der Luft halten

Übungen



Übungen 01 Übung 1 02 Übung 2 03 Übung 3

LEKTION 12 MODULBLOCK 1

ÜBUNG 1



Beschrieb: Im Einbeinstand hinter eine Bodenlinie stehen und mit der Ferse des Spielbeines abwechselnd so weit wie möglich nach links und rechts auf die Linie tippen.

ÜBUNG 2



Beschrieb: Im Einbeinstand vor eine Bodenlinie stehen und mit der Fussspitze des Spielbeines abwechselnd so weit wie möglich nach links und rechts auf die Linie tippen.

ÜBUNG 3



Beschrieb: Im Einbeinstand neben eine Bodenlinie stehen und mit dem Fuss des Spielbeines abwechselnd so weit wie möglich nach vorne und hinten auf die Linie tippen.

LEKTION I2 MODULBLOCK 2

Thema

Mobilität und Beweglichkeit

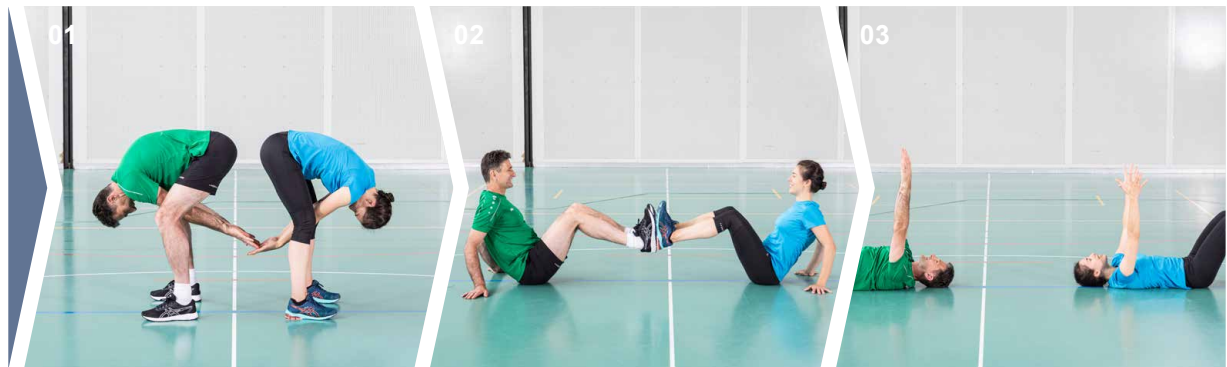
Ausgangslage

Je zwei Personen führen die Übungen zusammen durch.

Material

Ohne Material

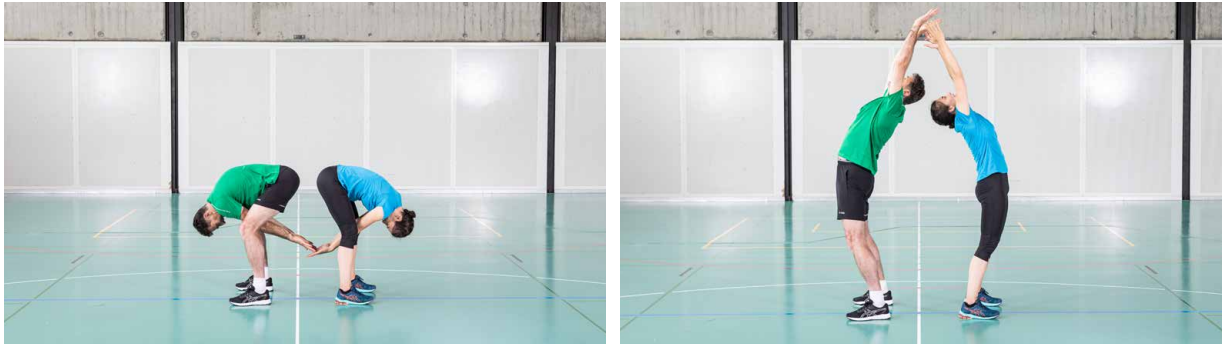
Übungen



Übungen 01 Übung 1 02 Übung 2 03 Übung 3

LEKTION I2 MODULBLOCK 2

ÜBUNG 1



Beschrieb: Die Partner stehen sich mit ca. 50 cm Abstand Rücken an Rücken gegenüber. Abwechselnd mit den Händen zwischen den Beinen und über dem Kopf abklatschen.

ÜBUNG 2



Beschrieb: Die Partner sitzen sich im Grätschsitz gegenüber, wobei die Arme angewinkelt hinter dem Rücken abgestützt werden. Abwechselnd mit den Füßen in der Mitte und im Grätschsitz abklatschen.

ÜBUNG 3



Beschrieb: Die Partner liegen sich mit ca. 50 cm Abstand Kopf an Kopf gegenüber. Abwechselnd mit den Händen über dem Kopf abklatschen und den Boden berühren.

LEKTION 12 MODULBLOCK 3

Thema

Feinmotorik und Körperwahrnehmung

Ausgangslage

Je zwei Personen führen die Übungen zusammen durch.

Material

Ohne Material

Hinweis

Einbeinstand → ein Bein angewinkelt in der Luft halten

Übungen



Übungen 01 Übung 1 02 Übung 2 03 Übung 3

LEKTION I2 MODULBLOCK 3

ÜBUNG 1



Beschrieb: Die Partner stehen sich mit ca. 50 cm Abstand Rücken an Rücken gegenüber. Abwechselnd mit einem Fuss überkreuzt abklatschen.

ÜBUNG 2



Beschrieb: Die Partner stehen sich im Einbeinstand mit ca. 1.5 m Abstand gegenüber. Abwechselnd mit den Händen in der Standwaage und mit einem Fuss im Einbeinstand abklatschen.

ÜBUNG 3



Beschrieb: Die Partner sitzen sich gegenüber, wobei die Arme angewinkelt hinter dem Rücken abgestützt werden. Die Füsse aneinander legen und gemeinsam vorwärts und rückwärts «Velofahren».

LEKTION 12 MODULBLOCK 4

Thema

Mobilität und Gleichgewicht

Ausgangslage

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

Material

Ohne Material

Hinweis

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 12 MODULBLOCK 4

ÜBUNG 1



Beschrieb: Alle stehen im Tandemschritt. Eine Person nach der anderen klatscht mit den Händen mit dem Nachbar ab. Das Abklatschen geht im Kreis herum.

ÜBUNG 2



Beschrieb: Alle stehen im Ausfallschritt. Eine Person nach der anderen klatscht mit den Händen mit dem Nachbar ab. Das Abklatschen geht im Kreis herum.

ÜBUNG 3



Beschrieb: Alle stehen im Ausfallschritt. Eine Person nach der anderen klatscht mit den Händen mit dem Nachbar ab. Es wird an zwei Positionen gleichzeitig gestartet, wobei das Abtippen einmal links und einmal rechts herum geht.

LEKTION 1/12 MODULBLOCK 5

Thema

Kraft

Ausgangslage

Jede Person führt die Übungen für sich allein durch. Es wird eine dünne Matte empfohlen.

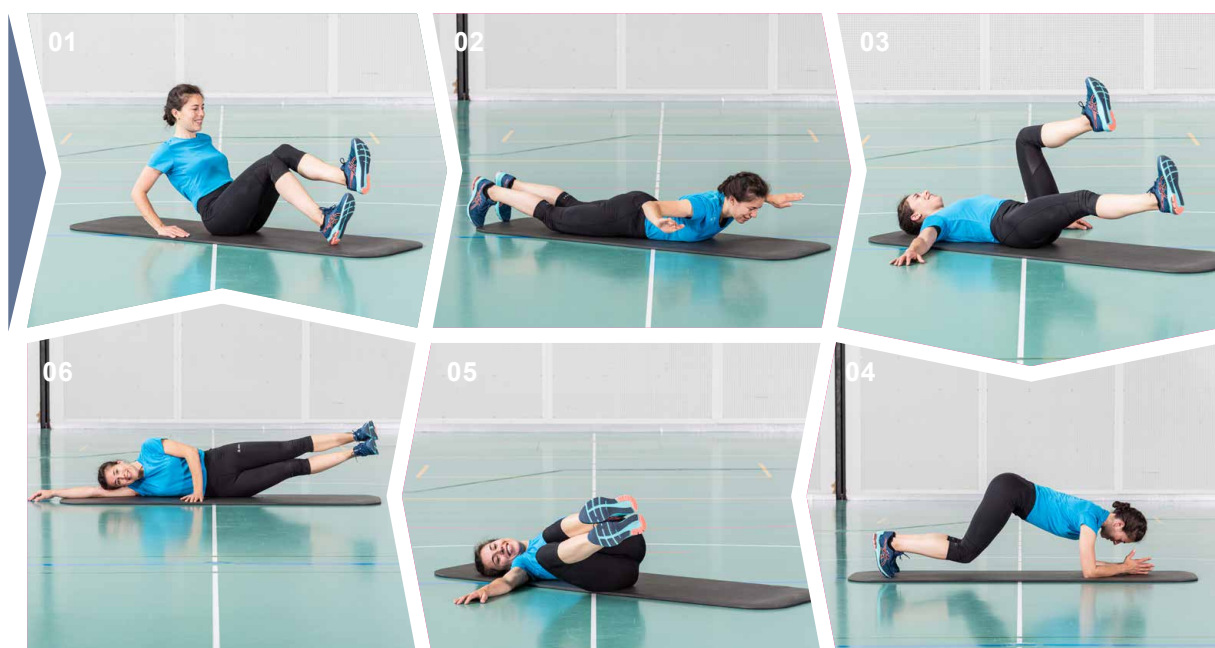
Material

1 dünne Matte pro Person

Hinweis

Der Rücken bleibt während den Exercises möglichst gerade. Auf kontrollierte Bewegungen achten. Die Exercises 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 11/12 MODULBLOCK 5

ÜBUNG 1



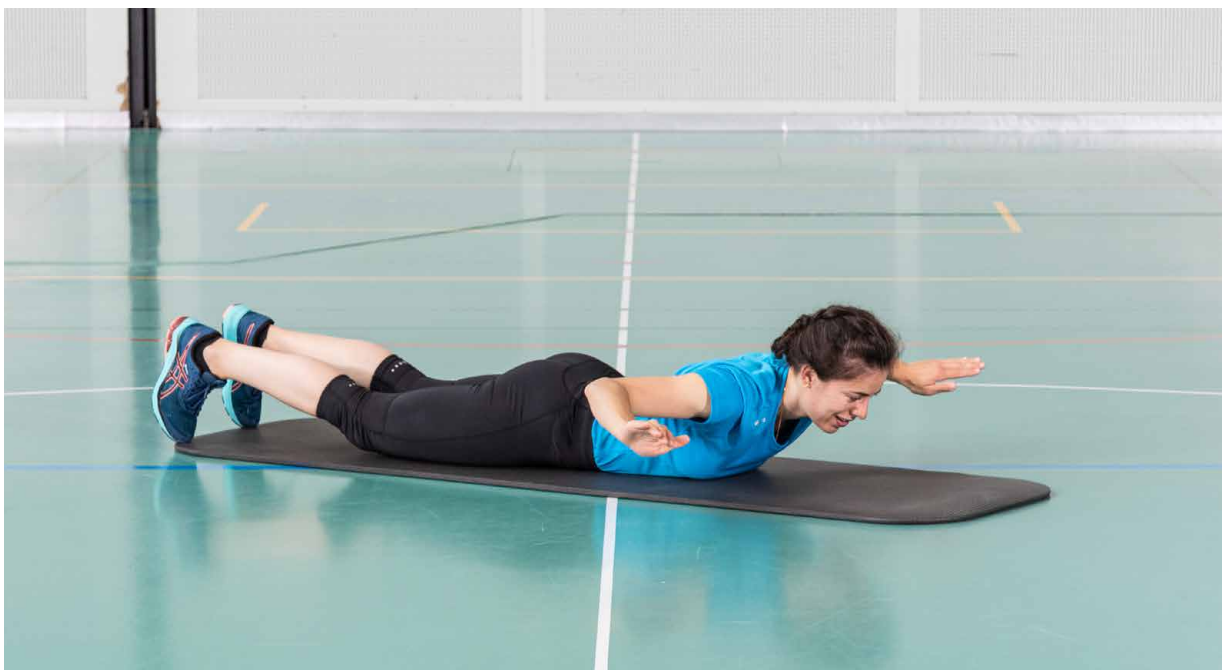
Beschrieb:

Beinheben: Im Sitz leichte Rückenlage einnehmen und Arme angewinkelt hinter dem Rücken abstützen. Die Beine leicht angewinkelt in der Luft halten. Abwechselnd ein Bein auf den Boden tippen und wieder in die Ausgangsposition anheben.

→ 3 × 10 Wiederholungen

LEKTION 11/12 MODULBLOCK 5

ÜBUNG 2



Beschrieb:

Rückenheben: In der Bauchlage die gestreckten Arme vor dem Kopf halten. Kopf, Schultern und Brust langsam vom Boden anheben, die Arme zur Seite führen und wieder senken.

→ 3 × 10 Wiederholungen

LEKTION 11/12 MODULBLOCK 5

ÜBUNG 3



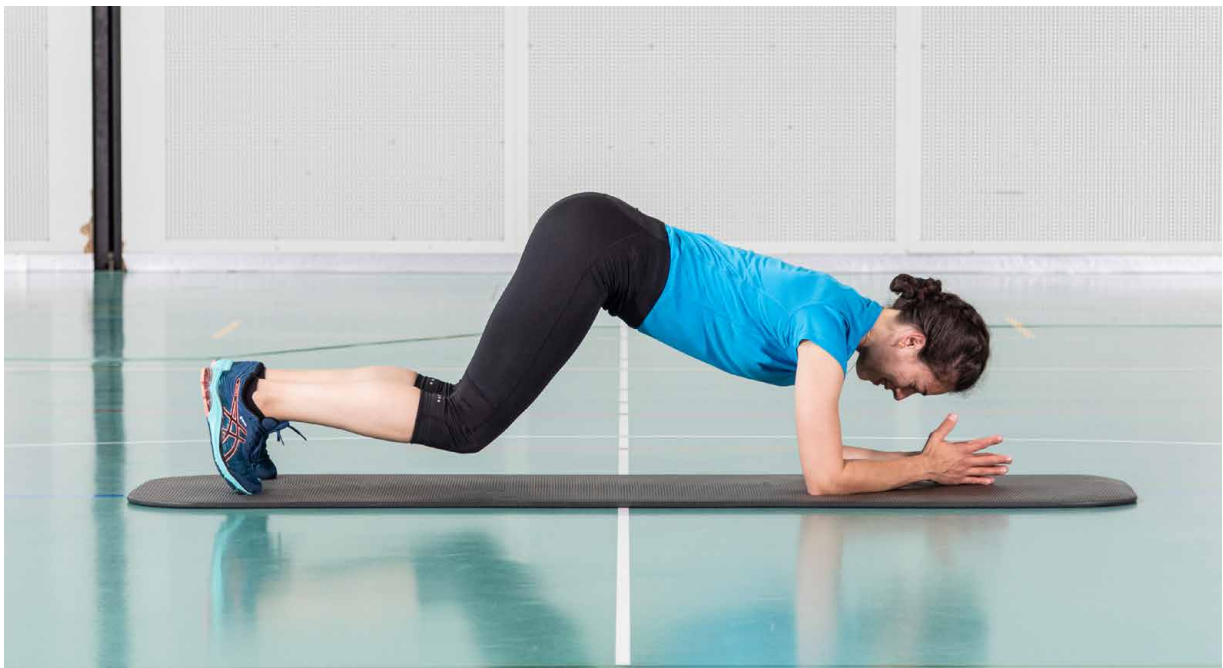
Beschrieb:

Käfer-Crunch: In der Rückenlage Beine anwinkeln, die Arme seitlich auf den Boden legen. Abwechselnd ein Bein senken und wieder in die Ausgangsposition anheben.

→ 3 × 15 Wiederholungen

LEKTION 11/12 MODULBLOCK 5

ÜBUNG 4



Beschrieb:

Vierfüßlerstand: Im Vierfüßlerstand die Knie leicht vom Boden anheben, kurz halten und wieder senken. Schultern und Ellbogen bilden während der gesamten Bewegung eine Linie.

→ 3 × 10 Wiederholungen

LEKTION 11/12 MODULBLOCK 5

ÜBUNG 5



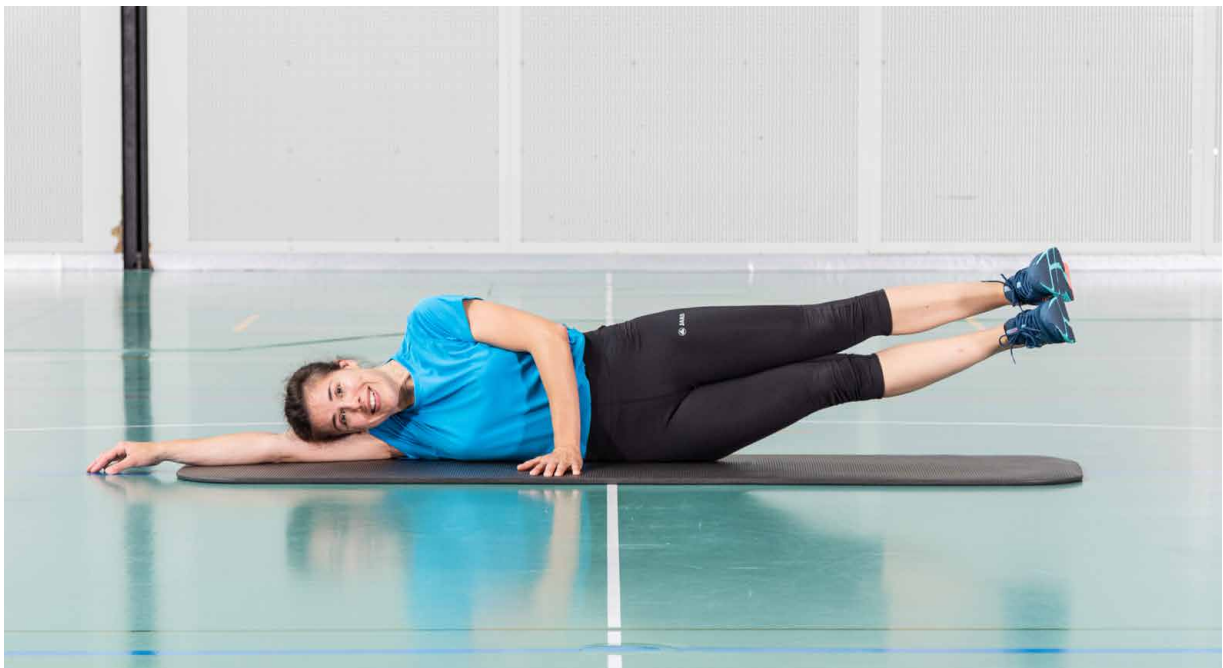
Beschrieb:

Scheibenwischer: In der Rückenlage Beine anwinkeln, die Arme seitlich auf den Boden legen. Abwechselnd die Beine nach links und rechts bis auf den Boden bewegen. Die Schultern bleiben während der gesamten Übung am Boden.

→ 3 × 10 Wiederholungen

LEKTION 11/12 MODULBLOCK 5

ÜBUNG 6



Beschrieb:

Seitliches Beinheben: In der Seitenlage die Beine anheben, kurz halten und wieder senken. Der Körper bildet während der gesamten Bewegung eine Linie.

→ 3 × 15 Wiederholungen