

Sicher durch den Winter

LEKTION B2 MIT BALL UND HÜTCHEN



LEKTION B2 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 B2 MODULBLOCK 1

ÜBUNG 1



Beschrieb: Im schmalen Stand den Ball gestreckt vor dem Körper halten und abwechselnd den Oberkörper zur Seite rotieren.

ÜBUNG 2



Beschrieb: Im Tandemstand den Ball gestreckt vor dem Körper halten und abwechselnd den Oberkörper zur Seite rotieren.

ÜBUNG 3



Beschrieb: Im Einbeinstand den Ball gestreckt vor dem Körper halten und abwechselnd den Oberkörper zur Seite rotieren.

LEKTION B2 MODULBLOCK 2

Thema

Stabilität/ Sicherheit

Ausgangslage

Jede Person führt die Übung für sich allein durch. Jede Person erhält einen Ball und ein Hütchen. Die Hütchen werden in einer Reihe (Slalom-Parcours) auf den Boden gelegt. Die Gruppe bildet am Anfang des Parcours eine Reihe und es wird nacheinander gestartet.

Material

1 Ball und 1 Hütchen pro Person

Übungen



Übungen 01 Übung 1 02 Übung 2 03 Übung 3

LEKTION B2 MODULBLOCK 2

ÜBUNG 1



Beschrieb: Mit dem rechten Fuss den Slalom durchdribbeln. Zusammenstösse mit der vorderen Person vermeiden.

ÜBUNG 2



Beschrieb: Mit dem linken Fuss den Slalom durchdribbeln. Zusammenstösse mit der vorderen Person vermeiden.

ÜBUNG 3



Beschrieb: Mit dem linken oder rechten Fuss den Slalom seitlich durchdribbeln. Zusammenstösse mit der vorderen Person vermeiden.

LEKTION B2 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 B2 MODULBLOCK 3

ÜBUNG 1



Beschrieb: Die Partner stehen nebeneinander vor einer Wand. Sie passen sich den Ball abwechselnd über den Boden zu, wobei der Ball immer an die Wand gespielt wird.

ÜBUNG 2



Beschrieb: Die Partner stehen nebeneinander vor einer Wand. Sie werfen sich den Ball mit beiden Händen zu, wobei der Ball immer an die Wand gespielt wird.

ÜBUNG 3



Beschrieb: Die Partner stehen sich seitlich vor einer Wand gegenüber. Sie werfen sich den Ball mit beiden Händen zu, wobei der Ball immer an die Wand gespielt wird.

LEKTION B2 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

Einbeinstand → ein Bein angewinkelt in der Luft halten

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

Übungen



Übungen 01 Übung 1 02 Übung 2 03 Übung 3

LEKTION B2 MODULBLOCK 4

ÜBUNG 1



Beschrieb: Im schalen Stand den Ball mit beiden Händen in die Luft werfen und wieder fangen.

ÜBUNG 2



Beschrieb: Im Ausfallschritt den Ball mit beiden Händen in die Luft werfen und wieder fangen.

ÜBUNG 3



Beschrieb: Im Einbeinstand den Ball mit beiden Händen in die Luft werfen und wieder fangen.

LEKTION B2 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 B2 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 B2 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 B2 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 B2 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 B2 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 B2 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