

Mobil durch den Winter

LEKTION 11 OHNE MATERIAL



LEKTION 11 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 11 MODULBLOCK 1

ÜBUNG 1



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

ÜBUNG 2



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

ÜBUNG 3



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

LEKTION 11 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 11 MODULBLOCK 2

ÜBUNG 1



Beschrieb: Die Partner stehen sich mit ca. 50 cm Abstand Rücken an Rücken gegenüber. Abwechselnd mit den Händen auf der linken und rechten Seite abklatschen.

ÜBUNG 2



Beschrieb: Die Partner sitzen sich im Grätschsitz gegenüber. Abwechselnd mit der linken und rechten Hand abklatschen.

ÜBUNG 3



Beschrieb: Die Partner stehen sich Rücken an Rücken gegenüber, wobei der Oberkörper nach unten gebeugt wird. Abwechselnd mit den Händen auf der linken und rechten Seite abklatschen.

LEKTION 1 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 11 MODULBLOCK 3

ÜBUNG 1



Beschrieb: Die Partner stehen mit ca. 50 cm Abstand nebeneinander. Abwechselnd mit einem Fuss seitlich abklatschen.

ÜBUNG 2



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

ÜBUNG 3



Beschrieb: Die Partner liegen sich gegenüber, wobei die Arme auf den Bauch gelegt werden. Die Füsse aneinander legen und gemeinsam vorwärts und rückwärts «Velofahren».

LEKTION 11 MODULBLOCK 4

Thema

Mobilität und Gleichgewicht

Ausgangslage

Die Gruppe bildet einen Kreis und führt 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

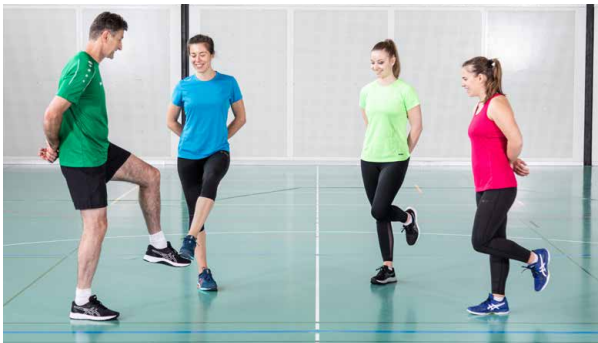
LEKTION 11 MODULBLOCK 4

ÜBUNG 1



Beschrieb: Alle stehen im Einbeinstand. Eine Person nach der anderen klatscht mit dem Fuss des Spielbeines mit dem Fuss des Nachbars ab. Das Abklatschen geht im Kreis herum.

ÜBUNG 2



Beschrieb: Alle stehen im Einbeinstand, wobei die Hände hinter dem Rücken verschränkt werden. Eine Person nach der anderen klatscht mit dem Fuss des Spielbeines mit dem Fuss des Nachbars ab. Das Abklatschen geht im Kreis herum.

ÜBUNG 3



Beschrieb: Alle stehen im Einbeinstand. Eine Person nach der anderen klatscht mit dem Fuss des Spielbeines mit dem Fuss des Nachbars 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.

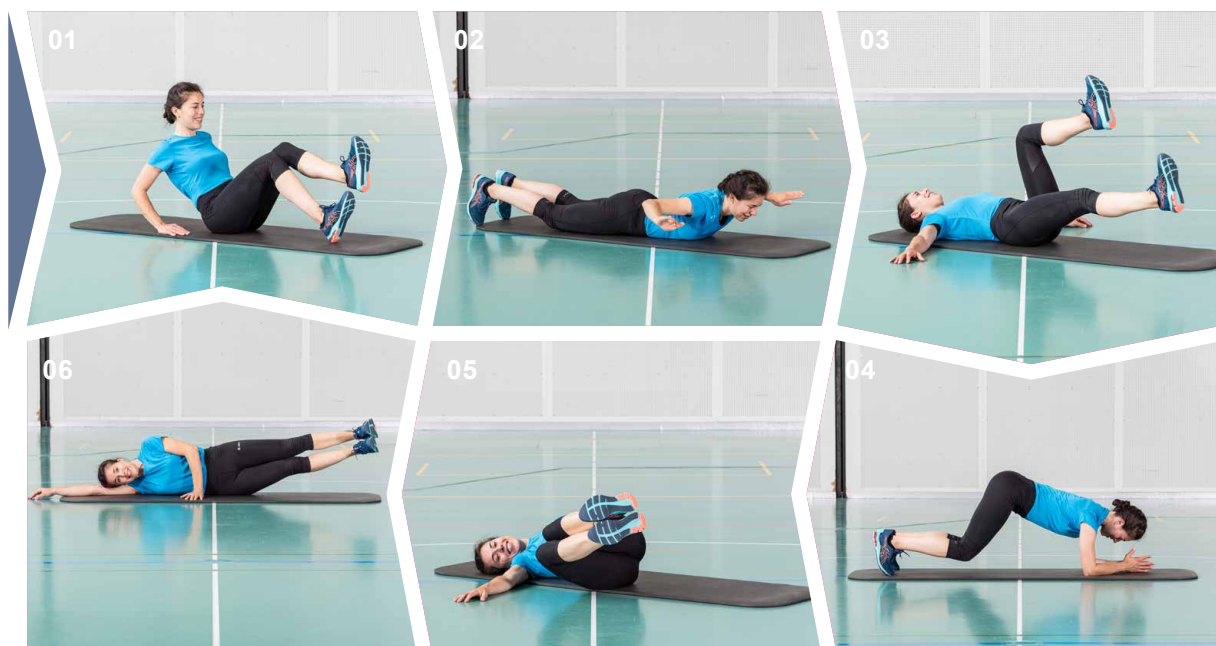
Material

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



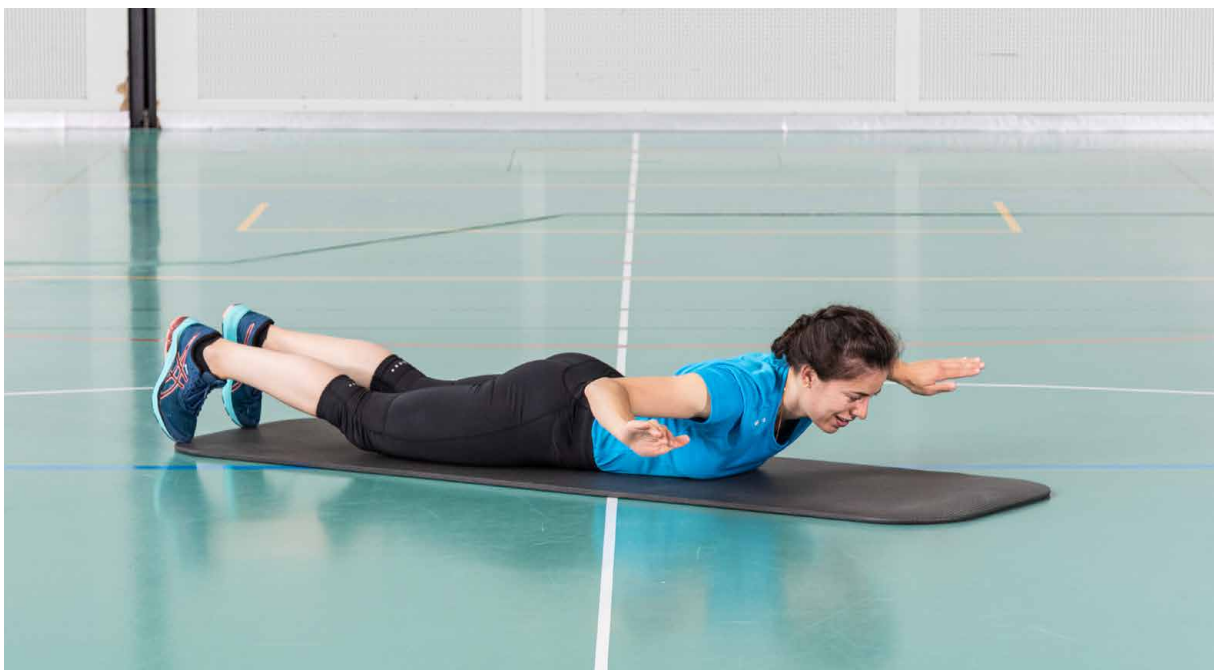
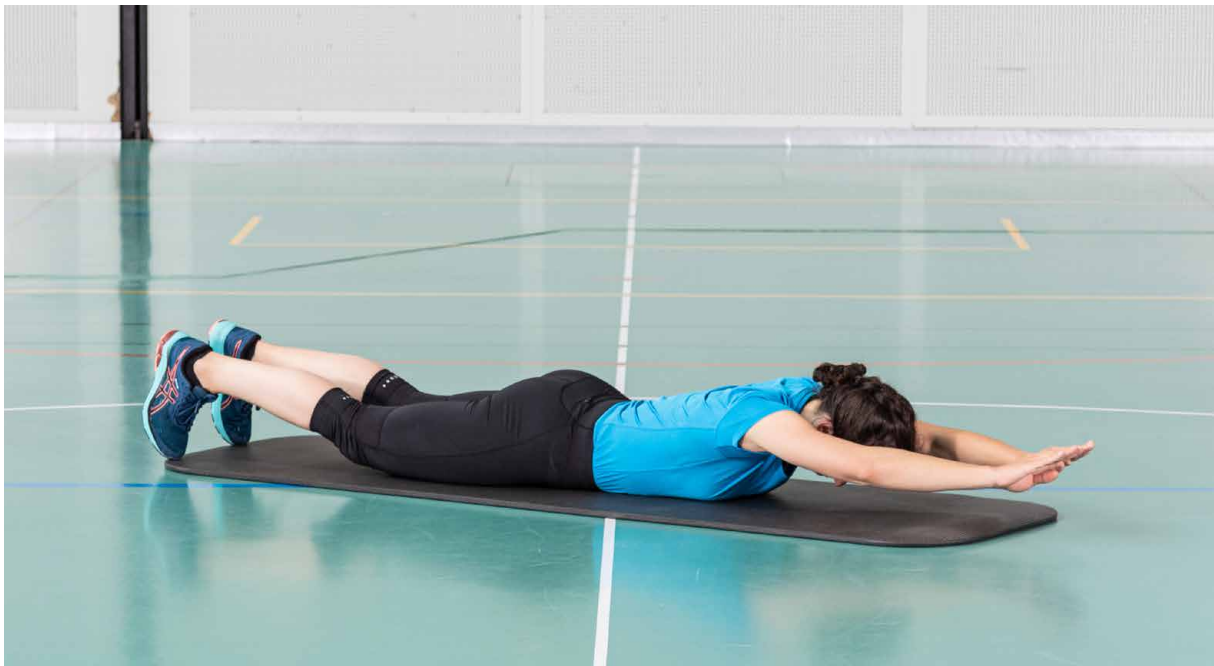
Beschrieb:

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



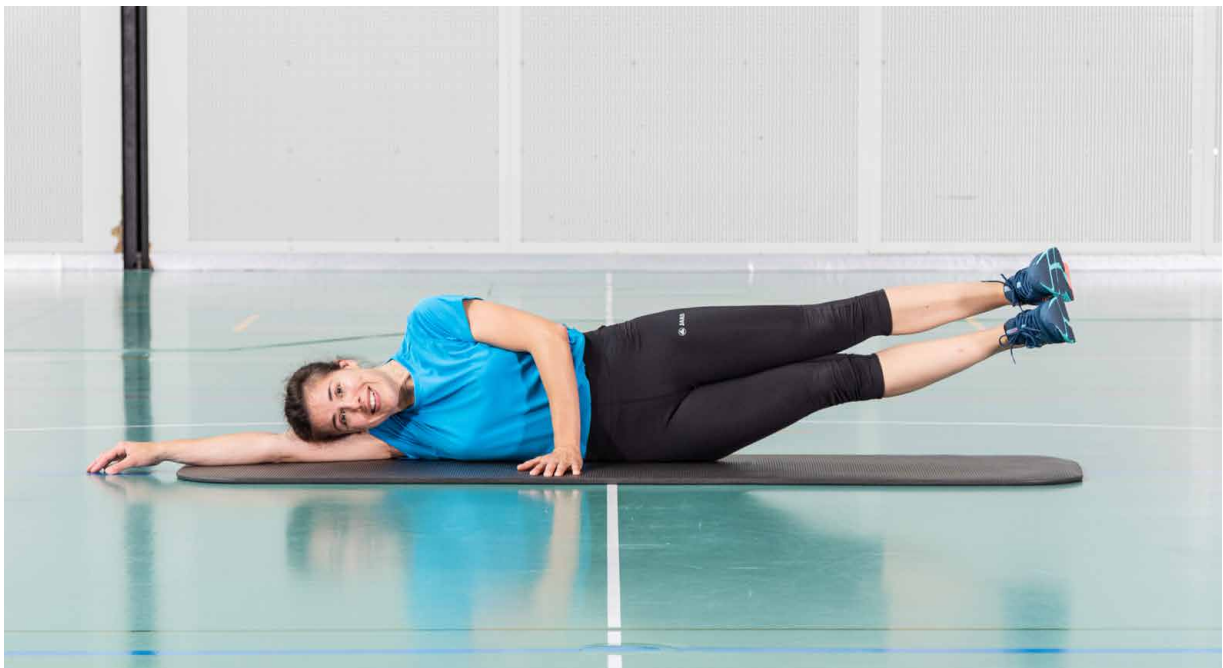
Beschrieb:

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