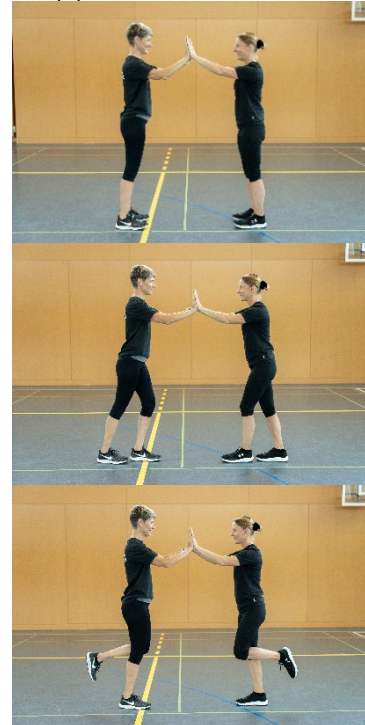


Kraft - Miteinander - Gegeneinander

Ziele	Die Teilnehmenden... - o erfahren Freude und Spass durch Kraftspiele. - o verbessern die Stabilität und koordinative Fähigkeiten (Gleichgewicht, Reaktion, Differenzierung). - o fördern die Wahrnehmung für sich selbst und das Gegenüber.
Hinweise	- o Bei der Durchführung auf die Qualität der Ausführung achten: Beinachsenstabilität - o Rumpf ist immer aktiviert (angespannt) - o Dauer einzelner Übungen und Auswahl Inhalte an eigene Lektionsdauer anpassen - o Schwitzen ist erwünscht - o Erleichtern  / Erschweren 
Lehrmittel, Hilfsmittel, Vertiefung	

Aufwärmen (15')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	Begrüßung und Infos zum Ablauf		
10'	Doppelkreis - Im Gleichgewicht sein Alle TN bilden einen Innen- und Aussenkreis (Doppelkreis) mit Blick zueinander. Alle haben ein Gegenüber. Im hüftbreiten Stand berühren sich die Handflächen und die TN versuchen sich gegenseitig aus dem Gleichgewicht zu bringen. Nach 30 Sekunden dreht der Innenkreis im Uhrzeigersinn zur nächsten Person. ○ Schmäler Stand ○ Tandem re/li bzw. li/re ○ Einbein - re und li	Doppelkreis, zu zweit 	

Hauptteil (40')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	Anleitung Postenlauf ○ Jedes Team beginnt bei einem anderen Posten ○ Zeit pro Posten 4', eine Minute für Postenwechsel	Zu zweit	
	Posten 1 - Spannungskampf (Gegeneinander) TN A und TN B stehen sich gegenüber in einem hüftbreiten Stand im gleichen Abstand zu einer Linie am Boden. Mit einer Hand halten und versuchen sich gegenseitig über eine Linie zu schieben oder stossen. Nach jedem Durchgang wird eine neue Position eingenommen.		
- + + Tandem normal: Linkes Bein vorne, rechtes hinten bzw. umgekehrt + Tandem schmal: Linkes Bein vorne, rechtes hinten bzw. umgekehrt + Einbeinstand			
	Posten 2 - Liegendes Brett (Miteinander) TN A liegt mit dem Rücken auf dem Boden. TN B befindet sich stehend oder kniend bei den Füßen von TN A. TN A spannt den Körper an, während TN B die Fussgelenke hält und den Körper anhebt. Mehrmalige Durchführung und Rollentausch.		Dünne Matte
- + + In gehobener Position wird abwechselnd ein Fuss losgelassen + Position am Boden ist eine hohe Plank (auf Händen) + Füße abwechselnd loslassen, dabei bleibt der Fuss auf gleicher Höhe			

Posten 3 - Sitzkampf (Gegeneinander)

TN A und TN B sitzen Rücken an Rücken auf einem Gymnastikball. Der Rücken ist gerade, Beine auseinanderstehend und Knie über den Füßen. TN A bewegt den Ball mit dem Gesäss in verschiedene Richtungen ohne Absprache mit TN B- TN B hält dagegen damit der Ball möglichst stabil bleibt. Rollentausch.



Gymnastikball



- + Nur mit einem Fuss am Boden stehen: TN A und TN B mit dem gleichen Fuss (re/re, li/li) am Boden (diagonal)
- + Nur mit einem Fuss am Boden stehen: TN A und TN B mit dem anderen Fuss (re/li) am Boden (gleiche Seite)

Posten 4 - Wagen ziehen (Miteinander)

TN A steht hüftbreit auf einem Rollbrett und wird von TN B über eine Strecke gezogen. Rollentausch.



Rollbrett,
Teppichresten,
Langbank-Rollen



- + Tandemstand
- + Slalomstrecke
- + Mit einem Seil ziehen
- + Einbeinstand

Posten 5 - Schulterklatsch (Gegeneinander)

TN A und B stehen sich gegenüber. Beide versuchen den anderen an der Schulter (von aussen) zu berühren. Bei einem Treffer müssen beide eine Linie berühren, um danach wieder gegeneinander kämpfen.

Evtl. Markierung
für Linie



- + Knie berühren

Posten 6 - Eidechsenkampf (Gegeneinander)

TN A und B befinden sich in einer hohen Liegestützposition (Plank) mit etwas Abstand zueinander. Beide versuchen den Handrücken des anderen zu berühren und dabei selbst nicht berührt zu werden.



- Knie auf Boden



Posten 7 - Kasten schieben (Gegeneinander)

TN A lehnt mit dem Rücken und einem stabilen Stand gegen die kurze Seite eines Kastens. TN B versucht den Kasten mit den Händen über eine definierte Linie zu schieben. Rollentausch.



- Kürzere Distanz zur Linie
+ Längere Distanz zur Linie



Kasten
Markierung

Ausklang (10')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	Spiegelbild TN A zeigt eine Bewegung vor. TN B kopiert die Bewegung wie ein Spiegel. Nach fünf Bewegungen wird die Rolle getauscht. ○ Dehnung ○ Dynamische Bewegungen ○ Gleichgewichtsübung	Zu zweit 	
5'	Abschluss und weitere Informationen		