

Bewegungskoordination – Handgeräte

Ziele

Die Teilnehmenden...

- erleben den vielseitigen Einsatz von konventionellen Handgeräten.
- verbessern die koordinativen Fähigkeiten durch die Arbeit mit Handgeräten.
- werden kreativ und gehen offen mit neuen und ungewohnten Aufgaben um.

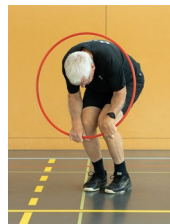
Hinweise

- Viele Inhalte der Lektion können auch mit anderen Handgeräten oder Requisiten ausgeführt werden.
- Dauer einzelner Übungen und Auswahl Inhalte an eigene Lektionsdauer anpassen
- Erleichtern ➖ / Erschweren ➕

Lehrmittel, Hilfsmittel, Vertiefung

- Mobile Sport Schwerpunkt 29 «[Handgeräte](#)»
- [Gymnastik und Tanz -Trainingsformen zu den Erscheinungsformen: Requisiten und Handgeräte vielseitig und kreativ einsetzen » mobilesport.ch](#)

Aufwärmen (20')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	Begrüßung und Infos		
5'	Zielrollen Alle TN haben einen Reifen und bewegen sich damit frei im Raum. Ein Bündeli wird unter den TN ab- und dann während dem Fortbewegen weitergegeben. Der Reif wird neben sich auf dem Boden gerollt. Auf ein Signal bleiben alle stehen und die Person mit dem Bündeli hält es in die Höhe. Alle versuchen ihren Reifen möglichst genau auf die Person zu zurollen. Treffer ergeben einen Punkt. Jede/r zählt seine Punkte. Alle holen wieder einen Reifen und die Fortbewegung geht weiter.	Frei im Raum 	1 Reifen pro Person 1 Bündeli
5'	Reifenleben Die TN verteilen sich in der Halle. Auf Kommando zwirbeln alle ihre Reifen, laufen zu einer definierten Markierung (z.B. Hallenmitte) und dann zu irgendeinem Reifen, um ihn wieder zu zwirbeln. Fällt ein Reif zu Boden, darf er für die nächsten Runden nicht mehr gezwirbelt werden. Ziel ist, dass alle Reifen möglichst lange in Bewegung bleiben.	Frei im Raum Reifen in der Mitte der Halle oder auf einer Seite (in vorgegebenem Bereich) 	1 Reifen pro Person Markierung für Laufweg
5'	Speicher Die Reifen in der Halle verteilen und Zweiergruppen bilden. TN A läuft einen Weg durch die Halle und gibt 3 Bewegungen vor (im/durch/über einen Reifen) und kehrt zu TN B zurück. TN B hat sich die Abfolge gemerkt und läuft den Weg und die Bewegungen nach. Rollenwechsel.	Frei im Raum 	Reifen

Hauptteil (45')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5-7' Min. pro Posten	Kunststücke mit dem Ball Die Grundbewegungen mit dem Ball werden explorativ erlebt und geübt. Offenheit und Kreativität sind gefordert.	Posten im Raum verteilt Kleingruppen (3-5 Personen)	1 Ball pro Person Postenblätter
	Posten 1 – Rollen - Ball auf dem Boden rollen und wieder aufnehmen. - Ball auf dem Körper rollen (auf den Armen, über den Bauch und die Brust, über die Beine und über die Seite des Rumpfes). <i>Technische Merkmale:</i> - Kontakt mit dem Boden oder dem Körper (kein prellen oder springen) - Fliessende Bewegung (kein Greifen beim Aufnehmen), Geschwindigkeit des Rollens kontrollieren - Möglichst grosse Bewegungen ausführen		
	Posten 2 – Werfen/Fangen - Ball aufwerfen und wieder fangen. Verschiedene Formen des Wurfes versuchen (einhändig, zweihändig, stossend, aus einem Schwung, rückwärts, seitwärts, usw.). Fangen mit unterschiedlichen Körperteilen ist möglich (hinter dem Rücken, einklemmen zwischen Armen und Brust, mit den Füßen usw.) - Ball zu TN B werfen und den Ball von TN B fangen (Wechselwürfe). <i>Technische Merkmale:</i> - Fangen erfolgt möglichst geräuschlos und ohne unnötige Körperberührung - Der Körper geht mit der Bewegung des Wurfes und des Fangens mit (gestreckter Arm beim Abwurf) - Höhe und Distanz anpassen		

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
	Posten 3 – Zwirbeln, Balancieren, Überspringen und Umkreisen ● Ball auf dem Boden zwirbeln oder auf einzelnen Körperteilen (z. B. Handfläche, Brust, Finger). ● Ball auf einem Körperteil balancieren (z. B. Nacken). ● Rollenden Ball überspringen. ● Ball um verschiedene Körperteile kreisen (um den Oberschenkel, die Knie, den Bauch, usw.) <i>Technische Merkmale:</i> ○ Krafteinsatz des Drehimpulses stimmt mit der gewünschten Rotation überein ○ keine Berührung mit dem Handgerät beim Überspringen ○ fließende Bewegung		
	Posten 4 – Prellen ● Ball mit zwei oder einer Hand prellen. ● Rhythmus prellen und Geschwindigkeit verändern. ● Mit anderen Körperteilen prellen (Schulter, Ellbogen, Knie, Fuss, usw.) ● Prellend auf den Boden sitzen und wieder aufstehen. <i>Technische Merkmale:</i> ○ Hand bleibt möglichst lange in Kontakt mit dem Handgerät und es sind keine Klatschgeräusche hörbar ○ Bewegung aus dem Körper ○ Präzise (Höhe und Ort)		

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
	Posten 5 – Führen, Spiralen, Schwingen ● Ball in verschiedenen Ebenen (neben dem Körper, vor dem Körper, in der Waagrechten) ein- oder zweihändig führen. ● Ball in einer 8er-Bewegung führen (Spirale) ohne zu greifen oder einzuklemmen (Tablar). ● Ball in einer Kreisbewegung schwingen. <i>Technische Merkmale:</i> ○ Ball nicht greifen oder klemmen ○ Bewegung bleibt in einer Ebene ○ Körper bewegt im Schwung mit		
10'	Mini-Choreografie erlernen Kleine Abfolge mit je einem Element aus den 5 Grundbewegungs-Gruppen zusammensetzen. ● Choreografie wird von der Leiterperson vorgegeben ● TN stellen Choreografie zusammen: Nach dem Erforschen des letzten Postens bestimmen die TN das Element und es wird eine zusammenhängende Abfolge kreiert.	Frontal 	1 Ball pro Person Evtl. Musik

Ausklang (10')

Dauer	Inhalt	Organisation/Skizze/Bild	Material
5'	Reifenverfolgung Alle TN stehen in einem Kreis und fassen sich an den Händen. Ein Reifen wird zwischen zwei TN eingehängt. Ohne die Hände loszulassen wird der Reifen im Kreis herumgereicht.	Kreis 	1-2 Reifen
- +	+ Einen zusätzlichen Reifen einhängen. Die Reifen versuchen einander einzuholen.		
5'	Abschluss und weitere Informationen		