

*Sicher durch den Winter*

---

## **LEKTION A2 MIT OVERBALL**

---



## LEKTION A2 MODULBLOCK 1

---

### Thema

Gleichgewicht

---

### Ausgangslage

Die Gruppe bildet zwei Reihen, welche sich mit einem Abstand von ca. 4 Meter gegenüberstehen. Es wird ein Partner vis-à-vis bestimmt, sodass je zwei Personen die Übungen zusammen durchführen können. Jede Person erhält einen Overball.

---

### Material

1 Overball pro Person

---

### Hinweis

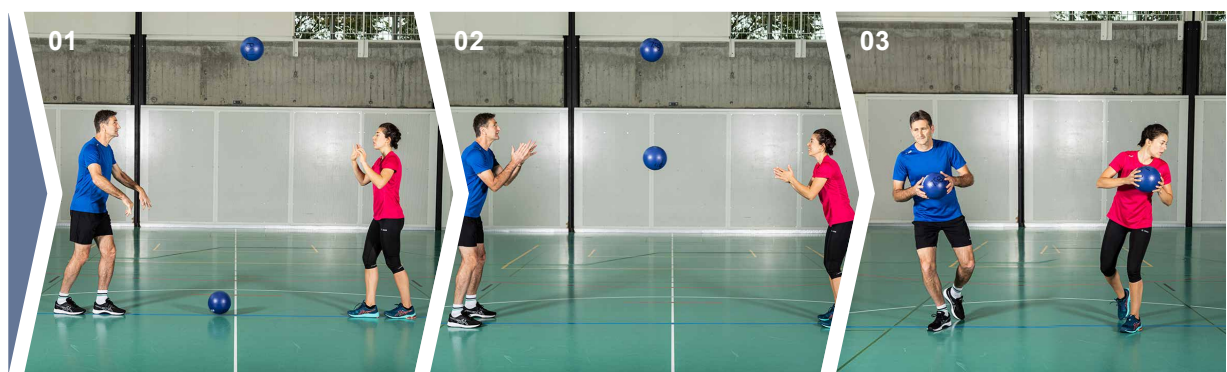
Normaler Stand → Füße hüftbreit auseinander

Schmaler Stand → Füße berühren sich

Tandemstand → Zehen des einen Fusses berührt Ferse des anderen Fusses

---

### Übungen



Übungen 01 Übung 1 02 Übung 2 03 Übung 3

---

## LEKTION A2 MODULBLOCK 1

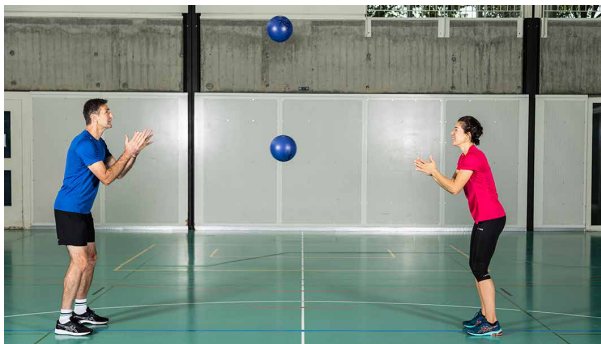
---

### ÜBUNG 1



**Beschrieb:** Im schmalen oder Tandemstand werfen sich die Partner den Overball mit beiden Händen gleichzeitig zu, wobei ein direkter Pass und ein indirekter Pass über den Boden gespielt wird.

### ÜBUNG 2



**Beschrieb:** Im normalen Stand werfen sich die Partner den Overball mit beiden Händen gleichzeitig zu, wobei ein hoher und ein tiefer Pass gespielt wird. Nach jedem Wurf einmal in die Hände klatschen.

### ÜBUNG 3



**Beschrieb:** Im normalen Stand werfen sich die Partner den Overball mit beiden Händen gleichzeitig zu, wobei ein hoher und ein tiefer Pass gespielt wird. Nach jedem Fang einmal um die eigene Achse drehen.

## LEKTION A2 MODULBLOCK 2

---

### Thema

Koordination/Multitasking

---

### Ausgangslage

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

---

### Material

Mehrere Overbälle und 1 anderer Ball (z. B. Volleyball) pro Gruppe

---

### Übungen



Übungen 01 Übung 1 02 Übung 2 03 Übung 3

---

## LEKTION A2 MODULBLOCK 2

---

### ÜBUNG 1



**Beschrieb:** Je nach Gruppengrösse sind mehrere Overbälle und ein Volleyball im Umlauf, wobei alle Bälle mit direktem Pass an die nächste Person zugespielt werden. Nach jedem Fang eines Overballs einmal die Knie beugen und nach jedem Fang des Volleyballes einmal die Arme zur Decke heben.

### ÜBUNG 2



**Beschrieb:** Je nach Gruppengrösse sind mehrere Overbälle und ein Volleyball im Umlauf, wobei jeder Overball mit direktem Pass frei im Kreis zugespielt und der Volleyball über den Boden an die übernächste Person zugespielt wird.

### ÜBUNG 3



**Beschrieb:** Je nach Gruppengrösse sind mehrere Overbälle und ein Volleyball im Umlauf, wobei jeder Overball an die übernächste Person zugespielt und der Volleyball über den Boden frei im Kreis zugerollt wird.

## LEKTION A2 MODULBLOCK 3

---

### Thema

Orientierung/Standstabilität/Reaktion

---

### Ausgangslage

Je zwei Personen führen die Übungen zusammen durch.

---

### Material

Kein Material

---

### Übungen



Übungen 01 Übung 1 02 Übung 2 03 Übung 3

---

## LEKTION A2 MODULBLOCK 3

---

### ÜBUNG 1



**Beschrieb:** Die Partner stehen hintereinander, wobei die hintere Person das Becken der vorderen Person hält. Die hintere Person stösst die vordere Person sanft in eine Richtung und die vordere Person reagiert mit einem Ausgleichsschritt.

### ÜBUNG 2



**Beschrieb:** Die Partner stehen nebeneinander in einer Turnhallenecke, wobei sie sich mit gestreckten Armen an den Händen halten. Sie bewegen sich gemeinsam via Bodenlinien bis zur gegenüberliegenden Turnhallenecke. Zusammenstösse mit anderen Paaren vermeiden.

### ÜBUNG 3



**Beschrieb:** Die Partner stehen hintereinander, wobei die hintere Person die Hände auf die Schultern der vorderen Person (Augen zu) legt. Die hintere Person bewegt sich frei und führt die vordere Person via Bodenlinien vorwärts durch die Halle. Zusammenstösse mit anderen Paaren vermeiden.

## LEKTION A2 MODULBLOCK 4

---

### Thema

Multitasking

---

### Ausgangslage

Je zwei Personen führen die Übungen zusammen durch. Jedes Paar erhält einen Overball.

---

### Material

1 Overball pro Paar

---

### Hinweis

Tandemschritt → Ferse des einen Fusses an Zehenspitzen des anderen Fusses setzen

---

### Übungen



Übungen 01 Übung 1 02 Übung 2 03 Übung 3

---

## LEKTION A2 MODULBLOCK 4

---

### ÜBUNG 1



**Beschrieb:** Die Partner stehen sich mit ca. 1 m Abstand gegenüber, wobei sie sich im Tandemschritt frei via Bodenlinien durch die Turnhalle bewegen. Nach jedem Schritt die gesuchte Zahl nennen, wobei die 12er Reihe bis 120 aufgezählt wird.

### ÜBUNG 2



**Beschrieb:** Die Partner stehen mit ca. 2 m Abstand voneinander, wobei sie sich frei via Bodenlinien durch die Turnhalle bewegen. Sie werfen sich den Overball abwechselnd mit beiden Händen zu.

### ÜBUNG 3



**Beschrieb:** Die Partner stehen mit ca. 2 m Abstand voneinander, wobei sie sich frei via Bodenlinien durch die Turnhalle bewegen. Sie werfen sich den Overball abwechselnd mit beiden Händen über den Boden zu.

## LEKTION A2 MODULBLOCK 5

---

### Thema

Kraft

---

### Ausgangslage

Jede Person führt die Übung für sich allein 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 A2 MODULBLOCK 5

---

### ÜBUNG 1



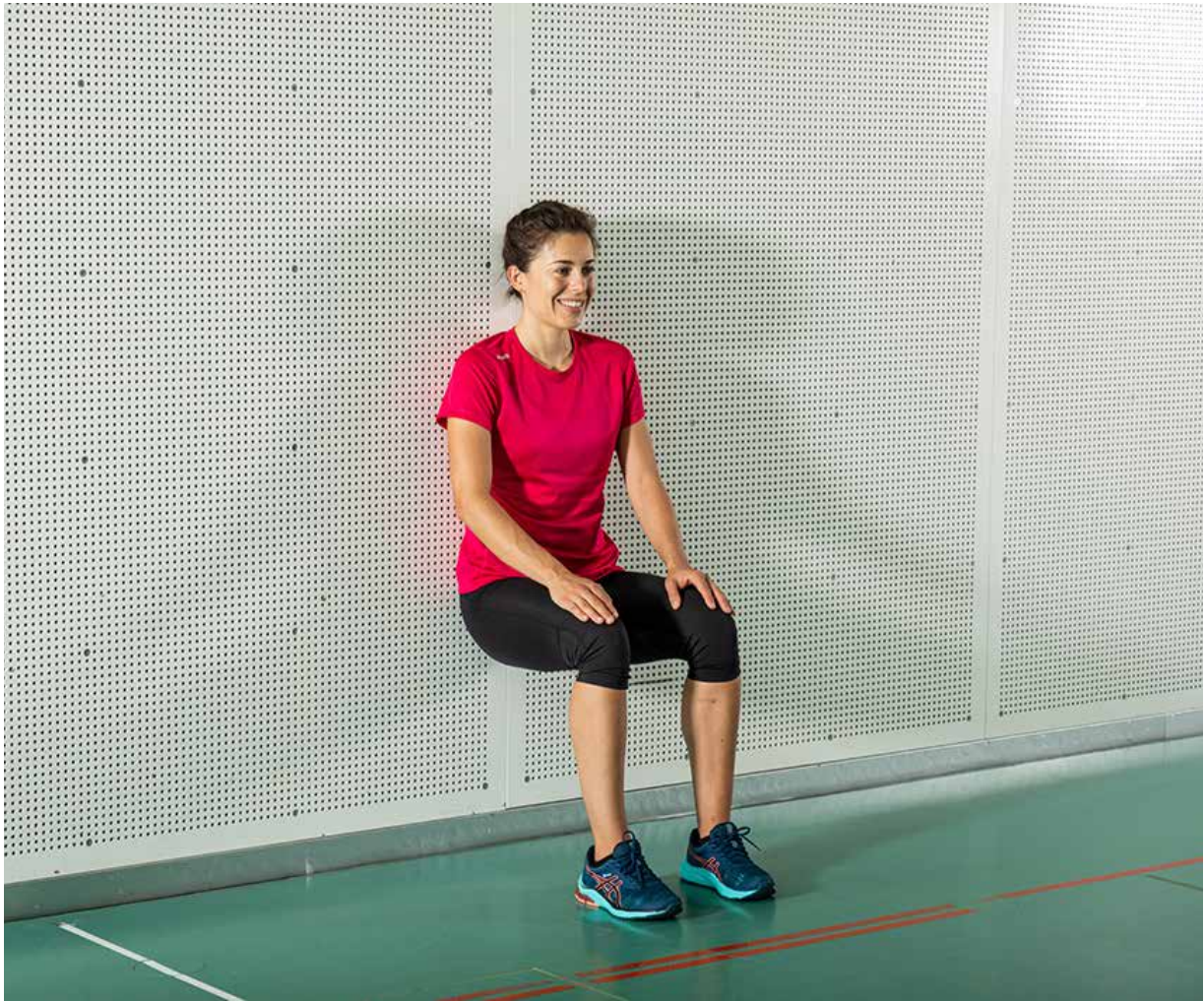
**Beschrieb:**

Langsame Kniebeugen: 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 A2 MODULBLOCK 5

### ÜBUNG 2



**Beschrieb:**

Wandsitz: Mit dem Rücken etwa einen Schritt von der Wand entfernt hinstellen. Füße parallel und hüftbreit auseinander. Die Knie so weit wie möglich beugen und Position halten.

→ 3 × 30 Sekunden

## LEKTION A2 MODULBLOCK 5

### ÜBUNG 3



**Beschrieb:**

Wadenheben: Aufrechter Stand, Füße parallel und hüftbreit auseinander. Die Fersen anheben und wieder senken.

→ 3 × 15 Wiederholungen

## LEKTION A2 MODULBLOCK 5

### ÜBUNG 4



**Beschrieb:**

Seitliche Kniebeugen: Abwechselnd mit einem Grätschschritt zur Seite das Gewicht auf ein Bein verlagern. Das Knie langsam beugen und das Gesäss nach hinten unten führen. Langsam und kontrolliert wieder zurück in die Ausgangsposition.

→ 3 × 15 Wiederholungen

## LEKTION A2 MODULBLOCK 5

---

### ÜBUNG 5



**Beschrieb:**

Skipping an Ort und Stelle: Abwechselnd das Knie in rascher Wechselfolge auf Hüfthöhe anheben.  
→ 3 × 45 Sekunden

## LEKTION A2 MODULBLOCK 5

### ÜBUNG 6



**Beschrieb:**

Schnelle Kniebeugen: Aufrechter Stand, Füße parallel und hüftbreit auseinander. Die Knie schnell beugen und das Gesäss nach hinten unten führen. Schnell und kontrolliert wieder zurück in die Ausgangsposition.

→ 3 × 15 Wiederholungen