

Zeit	Inhalt	Organisation	Ziel
5'	<u>Ballon versuchen in der Luft zu halten</u> <ul style="list-style-type: none"> - E: mit verschiedenen Körperteilen - K: gezielt (ohne Hände, mit Ellbogen, nur mit Füssen, etc.) 	Im Kreis E: sitzen K. stehen im Kreis	Einstimmen Eis brechen Orientierungsfähigkeit Reaktionsfähigkeit
10'	<u>Mobilisieren mit dem Tuch</u> <ul style="list-style-type: none"> - Tuch über dem Kopf zwischen beide Hände spannen und WBS zur Seite neigen - Nach vorne beugen und wieder hoch kommen bis Arme gestreckt über dem Kopf - Tuch unter den Beinen durchfassen (eine 8 um die Beine) - Dito: über dem Kopf, hinter dem Rücken, unter dem Stuhl, um den Hals - Tuch über beide Füsse schwingen (Seilspringen) - Mit einer Hand zusammenknäueln - Hochwerfen, klatschen, fangen - In verschiedenen Ebenen schwingen - Einwickeln/auswickeln - Tuch um ein Bein spannen und Dehnung etwas halten 	Alle sitzen im Kreis	Aufwärmen Beweglichkeit
10'	<u>Schrittfolgen</u> <ul style="list-style-type: none"> - Trottinett: 4xre, 4x li - E: Seiltänzerschritt, K: Tüchli auf Kopf balancieren und über ein Seil gehen - Takt mit den Händen vorgeben und schneller werden (grosse, kleine Schritte) - Seitl. Nachstellschritte - Laufen und von 10 rückwärts zählen - 3 verschieden farbige Tücher abwechslungsweise während dem Gehen zeigen: jede Farbe steht für eine Bewegungsform, rot= Hände hoch halten, gelb= auf Zehenspitzen stehen, grün=in die Knie gehen 	E. aussen am Stuhlkreis, halten sich an den Stühlen fest K. in der Mitte des Kreises	Gleichgewichtsfähigkeit Rhythmisierungsfähigkeit Reaktionsfähigkeit
5'	<u>Kräftigen mit dem Ballon</u> Ballon einklemmen zwischen: <ul style="list-style-type: none"> - Händen - Unterarmen - Auf Oberschenkel drücken - Knien - Füsse 	Alle sitzen im Kreis Einzelaufgabe	Kraft
5'	<u>Aufwerfen und Fangen mit den Tücher</u> <ul style="list-style-type: none"> - Ballon mit Tücher: zu zweit, aufwerfen und fangen 	K. stehen, E. Sitzen	Kooperation Koordination
15'	<u>Ballontuch</u> <ul style="list-style-type: none"> - das stürmische Meer - der fliegende Ballon (zuerst einer, 	Im Kreis sitzend	

	dann mehrere) - Plätze tauschen (Blonde Haare, weisse Schuhe...) - Fallschirmgolf		
5'	<u>Ausklang/Ballonmassage</u> Körper mit dem Ballon abklopfen	Im Kreis sitzen	Entspannung

Material

- Fallschirmtuch
- Tüchli
- Ballone Tennisball
- Seil