

## Stundenplan Geschicklichkeit

1. Begrüßung
2. Aufwärmen (20min)

### Lauf-Spiel Var.1 (Aufwärmspiel)

Das Lauf-Spiel der Variante 1 ist ein reines Aufwärmspiel in dem es darum geht mit verschiedensten Aufgabenstellungen, während des Laufens, den Schwierigkeitsgrad zu steigern und motorische Fähigkeiten auszuprobieren.

- 1) Alle Spieler laufen hintereinander, ohne zu überholen und in gleichmäßigem Tempo, auf den Randmatten (alternativ auch durch den gesamten Turnsaal)
- 2) Die Streckenführung verläuft individuell und orientiert sich nach dem Vorlaufenden (WICHTIG: alle müssen in der Spur bleiben und keine Abkürzungen nehmen um Kollisionen zu verhindern)
- 3) Aufgabe 1 ist es bei der „EINS“ mit der rechten Hand den Boden zu berühren und weiter zu laufen
- 4) Aufgabe 2 ist es bei der „Zwei“ mit der linken Hand den Boden zu berühren und weiter zu laufen
- 5) Aufgabe 3 ist es bei der „Drei“ mit beiden Händen den Boden zu berühren und weiter zu laufen
- 6) STOP Aufgabe 4 ist es bei der „Vier“ stehen zu bleiben sich umzudrehen und rückwärts in die gleiche Richtung zu laufen
- 7) STOP Aufgabe 5 ist es bei der „Fünf“ stehen zu bleiben sich wieder umzudrehen und dieses Mal rückwärts in die andere Richtung zu laufen
- 8) STOP Aufgabe 6 ist es bei der „Sechs“ stehen zu bleiben und gerade aus in die Richtung zu laufen in die man gerade schaut

### Matte überqueren

Das Spiel „Matte überqueren ist eine Mischung aus Bewegungslehre und dem Tierspiel und kann als Aufwärm- und Koordinationsspiel gesehen werden.

Einige Varianten die Matte überqueren zu können:

- 1) Gehen oder Laufen (vorwärts / rückwärts)
- 2) Schritte (große / kleine)
- 3) Seitlich (gehen / laufen / springen)
- 4) Springen (kurz / weit / in der Hocke)
- 5) Gleitschritte (kurze / mittlere / lange Distanz)
- 6) Wechselschritt (Verteidigungs- Kampfstellung) (mit Schlagtechniken)
- 7) Bauchlage (mit Ellbogen, mit Beinen, mit Körperspannung)
- 8) Rückenlage (mit Ellbogen, mit Beinen, mit Körperspannung)
- 9) Krokodil (Hände nach innen, nur Füße und Hände berühren den Boden – so tief wie möglich)
- 10) Bär (in eine stabile Stellung und mit festen Schritten) (Hände mit Krallenstellung nach vorne)
- 11) Frosch (Hocke – nach vorne, zuerst Hände und dann mit Füßen landen)
- 12) Shrimp (den Körper krümmen und ausstrecken – Körperspannung)

- 13) Gorilla (Hocke seitlich – Hände mit Faust am Boden – abstützen und nach vorne – Drehung)
- 14) Skorpion (ein Bein nach oben gestreckt auf allen „Dreien“)
- 15) Ente (Hocke – Arme als Flügel)
- 16) Spinne (Rücken nach unten – nur Füße und Hände am Boden – Hüfte nach oben gestreckt)
- 17) Riesen(Zwerg) (Arme nach oben gestreckt – Arme nach unten gestreckt, langsam)
- 18) Flummi (viele kleine Sprünge)
- 19) Gummiball (viele große Sprünge)
- 20) Kreisel (drehen – ab der Mitte einen Richtungswechsel)
- 21) Rolle (vorwärts / rückwärts)

## 10min Pause

### 3. Geschicklichkeit (60min)

- a) Die Teilnehmer gehen paarweise zusammen und bekommen einen Tennisball und stellen sich vor eine Wand. Der Hintere wirft den Ball gegen die Wand so dass der Vordere den Ball fangen kann.

10mal fangen, dann Wechsel

- b) Die Teilnehmer gehen paarweise zusammen und ein Reifen wird zwischen die Teilnehmer gelegt. Die Teilnehmer müssen den Ball in dem Reifen einmal aufkommen lassen, so dass dieser vom Partner gefangen werden kann. Die Entfernung variiert.

10mal jeweils fangen

- c) Es werden Langbänke aufgestellt und man muss mit seinem Partner den Ball von der einen Seite der Bank zur anderen Seite passen.

Breite Bank

Schmale Bank

Unter der Bank

- d) Die Bänke werden als Grenze im Turnsaal mittig aufgestellt. Danach verschiedene Übungen.

Tennisball / Volleyball

Ball so langsam wie möglich mit der Hand über eine Linie rollen

Ball so schnell wie möglich mit der Hand über eine Linie rollen

Ball so langsam wie möglich mit dem Fuß über eine Linie rollen

Ball so schnell wie möglich mit dem Fuß über eine Linie rollen

Reifen so weit wie möglich nach vorne rollen (Begrenzung)

Reifen in einen gewissen Bereich rollen

- e) Langstock-Balance

Paarweise zusammen gehen und jeder Teilnehmer bekommt einen Langstock.

Auf die Langstöcke wird ein Ball gelegt und es muss versucht werden diesen immer so hin und her zu bewegen, dass dieser nicht bis zum Partner kommt.

Danach zu viert und über Hindernisse

- f) Es wird ein Kasten in einer gewissen Entfernung zu den Teilnehmern aufgestellt und jeder Teilnehmer bekommt einen Tennisball.  
In zwei Teams muss versucht werden so viele Tennisbälle wie möglich in den Kasten zu werfen.
- g) Es wird der große Kasten in drei Teile zerlegt und der Deckel davor hingelegt.  
Es gibt für jeden Kastenteil Punkte, sowie für die Entfernung aus der man den Ball wirft.  
Ziel ist es eine gewisse Punktezahl zu erreichen.
- h) Jeder Teilnehmer bekommt einen Tennisball und geht paarweise zusammen.  
Ein Reifen wird aufgelegt in dem sich immer ein Teilnehmer befindet, in den anderen Reifen muss der Ball so geworfen/gerollt werden, dass dieser im Reifen zum Liegen kommt.  
Bis 5 Punkte wird gespielt, danach Partnerwechsel.

2-3 Durchgänge

- i) Auf einer Lang Bank muss ein Volleyball mit zwei Stöcken gerollt werden, ohne dass der Ball herunter fällt. Der Ball darf nur mit den Stöcken berührt werden.  
Wenn der Ball hinunter fällt beginnt man an der Stelle an der der Ball heruntergefallen ist. Anschließend muss der Ball mit den Stöcken in einen Kasten transportiert werden.
- a) Es wird ein Parkour aufgebaut und es muss ein Ball durch den Parkour gespielt werden. Anschließend muss der Ball durch Kastensteile gespielt werden und dann in einem Ring abgelegt werden.  
Beim zweiten Durchgang darf nur ein Bein verwendet werden und dann nur das andere Bein.