

## Aufwärmen

### „Ankommen mit Körper & Geist“

Die Teilnehmer/-innen bilden Dreier-Gruppen und laufen bzw. gehen schnell hintereinander durch die Halle.  
Auf ein akustisches Signal werden folgende Aufgaben ausgeführt:

1) Der/die Letzte überholt die Gruppe



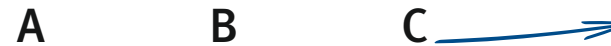
2) Der/die Mittlere überholt den/die Vordere



3) Alle drehen sich um und es erfolgt so ein Richtungswechsel



4) Der/die Letzte sucht sich eine neue Gruppe



## Aufwärmen

### „Balance-Lauf“

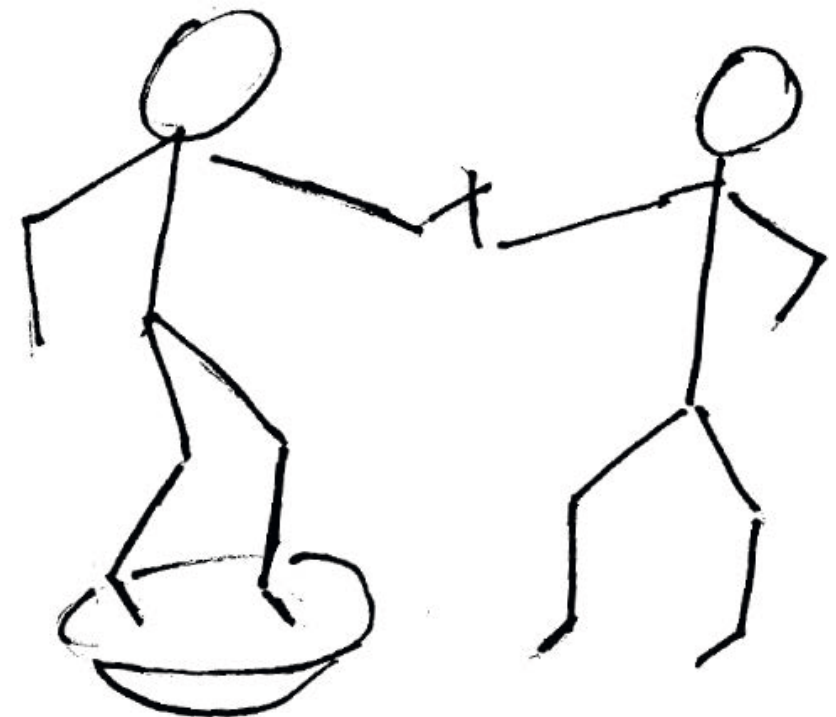
#### Basisübung

Die Hälfte der Teilnehmer/-innen steht auf einem Balance-Gerät (Disc, Pad, Kissen) und klatschen dabei mit den anderen Teilnehmern/-innen, die von Gerät zu Gerät laufen, in die Hände.

#### Variationen

- 1) Die Teilnehmer/-innen stehen auf einem Bein auf dem Balance-Gerät.
- 2) Die Teilnehmer/-innen stehen mit geschlossenen Augen auf dem Balance-Gerät.

Ein Wechsel erfolgt nach zwei Minuten.



## Differenzierung

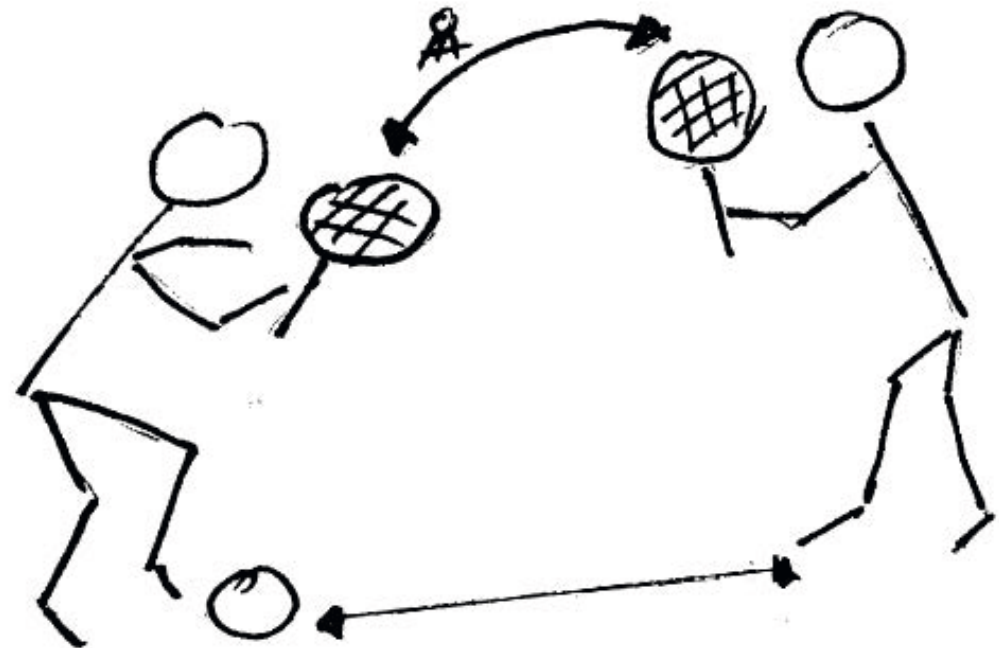
### „Zweierlei“

#### Basisübung

Jeweils zwei Teilnehmer/-innen stehen sich im Abstand von ca. drei Metern gegenüber und spielen sich einen „Speeder“ mit Crossminton-Schlägern zu.

#### Steigerungen

- 1) Zusätzliches unteres Zuspiel mit einem Soft-Fußball im gleichen Rhythmus.
- 2) Das Zuspiel erfolgt mit einem abgedeckten Auge.
- 3) Kombination beider Steigerungen.



## Überkreuzbewegung

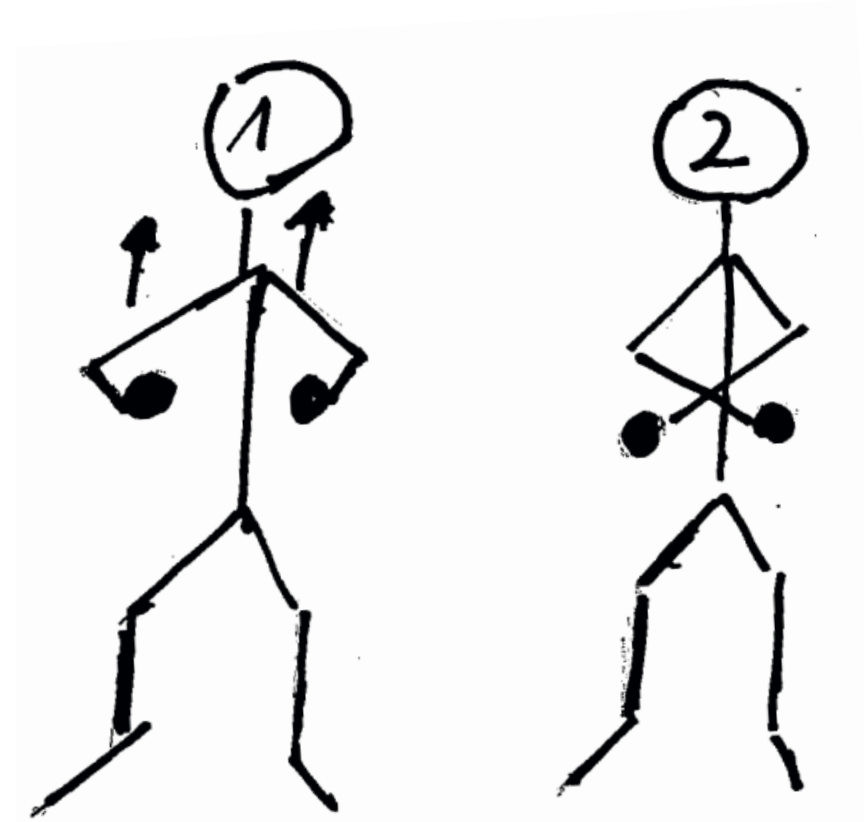
### „Kreuz & Quer“

#### Basisübung

Jede(r) Teilnehmer/-in hat in jeder Hand ein Jongliertuch. Die Tücher werden nun gleichzeitig parallel hochgeworfen und wieder aufgefangen. Anschließend die Tücher parallel hochwerfen, aber mit überkreuzten Armen fangen. Dabei ist einmal der rechte, einmal der linke Arm oben.

#### Steigerungen

- 1) Durchführung mit Jonglagebällen.
- 2) Durchführung auf einem Balance-Gerät.
- 3) Kombination beider Steigerungen.



## Rhythmus

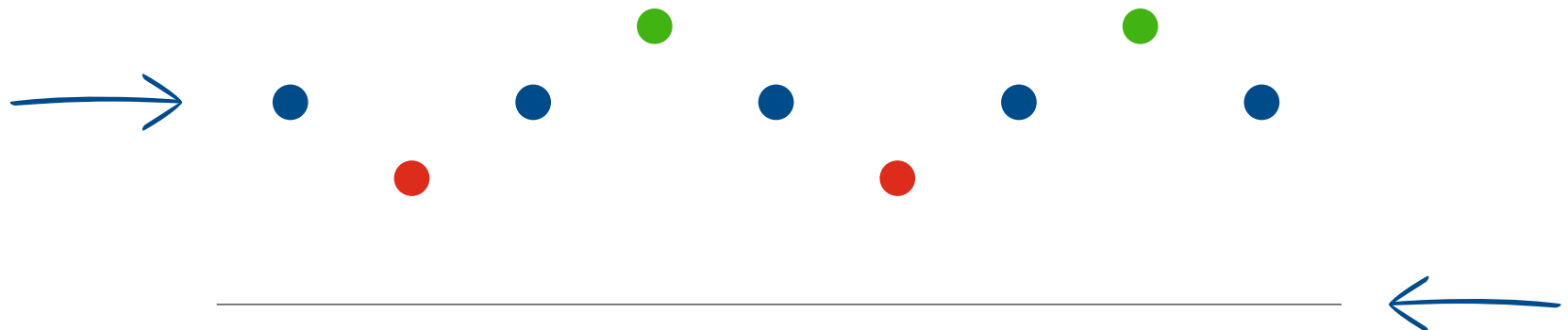
### „Regenbogenlauf“

Die Teilnehmer/-innen absolvieren hüpfend/springend den folgenden Parcours:

- 1) Bei den Markierungen in der Mitte (**blau**) mit beiden Füßen abspringen
- 2) Bei den Markierungen rechts (**rot**) mit rechts abspringen
- 3) Bei den Markierungen links (**grün**) mit links abspringen

Der Rückweg erfolgt mit Wechselhüpfen rückwärts über die (**rote**) Linie.

**Wichtig: Rhythmus geht vor Tempo!**

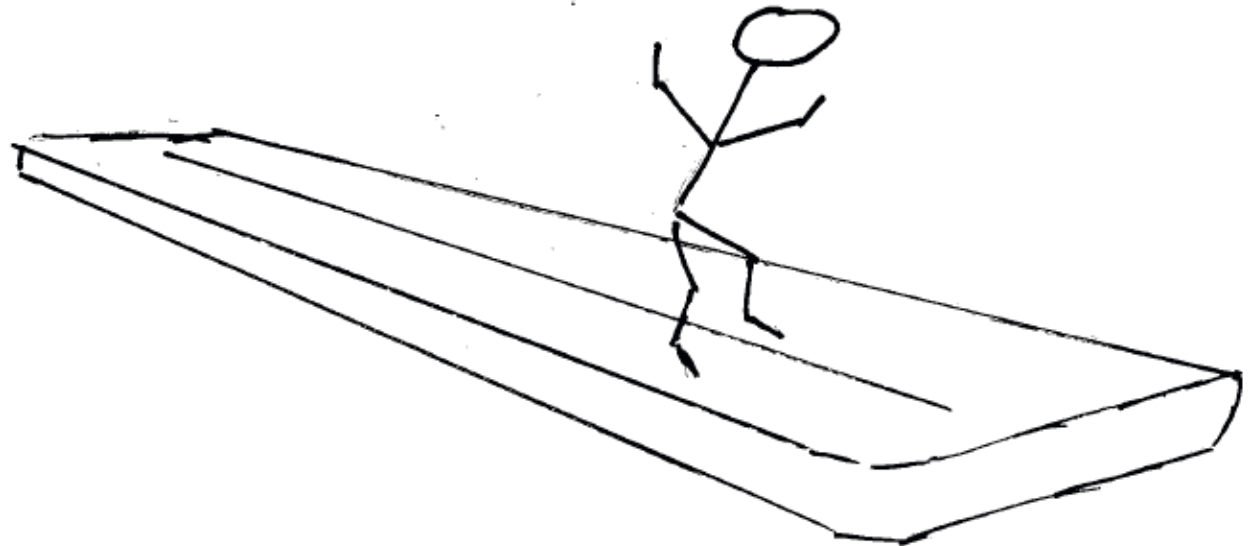


## Gleichgewicht/Wahrnehmung

### „Springen mit Sinnen“

Die Teilnehmer/-innen erproben auf der „AirTrack“-Bahn folgende Übungen:

- 1) Springen und auf das Gefühl unter den Füßen bzw. Fußsohlen achten
- 2) Springen und die Linie stets zwischen den Beinen haben  
(vorwärts und rückwärts)
- 3) Springen in Variation (hoch, gehockt, angeferst, Grätschen, Drehen)  
und auf das Gleichgewicht achten
- 4) Springen mit geschlossenen Augen  
(Begleitung durch eine(n) Partner/-in)



## Rhythmus

### „Agility“

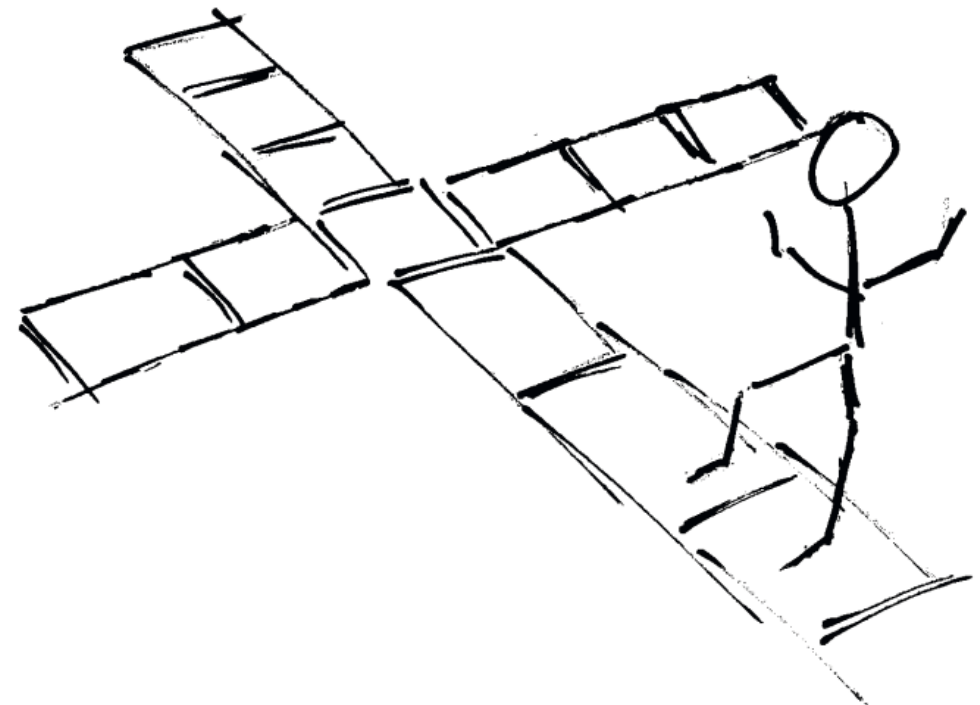
#### Basisübung

An zwei hintereinandergelegten „Agility“-Koordinationsleitern absolvieren die Teilnehmer/-innen folgende Übungen:

- 1) Einfach-Kontakt (ggfs. mit seitlichem Heraustreten)
- 2) Zweifach-Kontakt (ggfs. mit seitlichem Heraustreten)
- 3) Schlussprünge mit Grätsche am Kreuz
- 4) Seitlich Laufen (Zweifach-Kontakt) mit Vorwärts-/Rückwärts-Step am Kreuz

#### Steigerung

- 1) Beim Üben von 100 rückwärts um jeweils -3 zählen.
- 2) Beim Üben den eigenen Namen buchstabieren.



## Komplex

### „Zielwerfen“

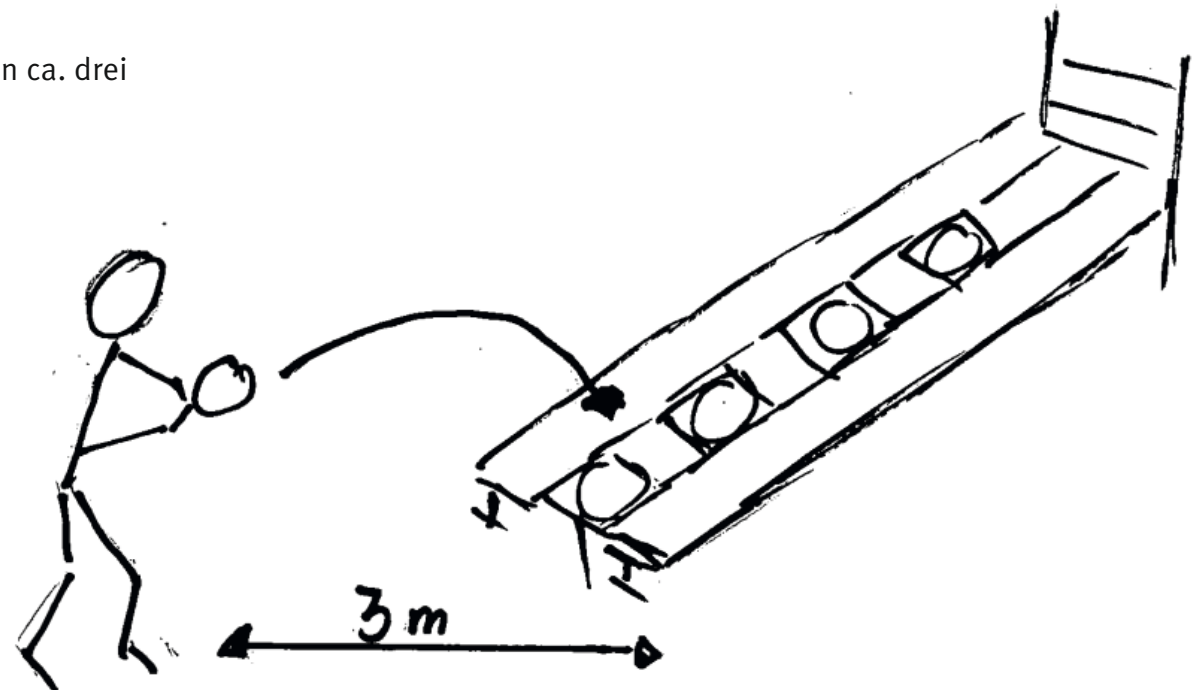
Zwei Bänke werden so an eine Sprossenwand gehängt, dass eine Reihe Pylonen mit der Öffnung nach oben zwischen den Bänken eingehängt werden können.

### Basisübung

Die Teilnehmer/-innen versuchen aus einer Entfernung von ca. drei Metern Bälle in die Pylonen zu werfen.

### Steigerung

- 1) Ein Auge/beide Augen werden abgedeckt
- 2) Die Übung wird auf einem Balance-Gerät ausgeführt.





## Gleichgewicht

### „Im Gleichgewicht bleiben“

#### Basisübung

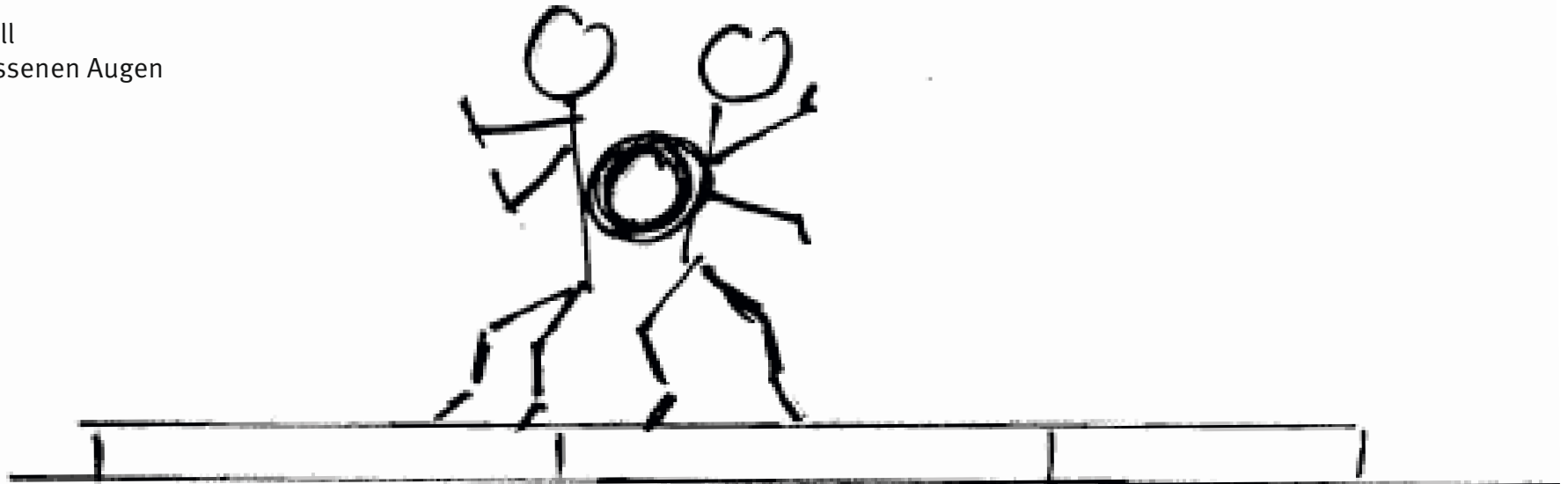
Zwei Partner haben Rücken an Rücken wahlweise einen

- Medizinball,
- Leichtvolleyball oder
- Tennisball

Eingeklemmt und balancieren vor und zurück auf dem BalanceBeam.

#### Steigerung

- 1) Kleinerer Ball
- 2) Mit geschlossenen Augen



## Rhythmus/Reaktion

### „Im Einklang“

Die Teilnehmer/-innen stehen sich partnerweise auf je einem Fitness-Trampolin gegenüber

- 1) Die Bewegungen des Partners/der Partnerin werden gespiegelt.
- 2) Die Partner/-innen zählen wechselweise bis drei, wobei die Zahlen schrittweise durch Bewegungen ersetzt werden:  
1= Klatschen  
2= Hocksprung  
3= Überkreuzen der Arme auf die Schultern

