TURNSTUNDE FÜR DIE LEHRLEKTION DES LEITERKURSES 1

VON CLAUDIA WIDMER, BÜRGLENWEG 7, 8374 OBERWANGEN

THEMA: AUSDAUER

Einlaufen mit Musik, Tu einstimmen und Alltag vergessen lassen,
Tanz: Gemeinschaft erfahren, Freude am Zusammen"spiel"

Aufwärmen/Mobilisieren zur Musik aus CD Bravo Hits Nr. 98 *20 Minuten*
(Arme, Schultern, Becken, Bauch, Beine)

Viva forever, Spice Girls
In leichter Grätschstellung:
1x8 rechter Arm hochstossen /Hände flex /in grossem Kreis seitlich runternehmen
1x8 linker Arm, do.
1x8 beide zusammen
1x8 rechte Hand gegen vorne stossen, im Halbkreis nach hinten ziehen und runter
1x8 linke Hand do.
1x8 beide zusammen
2x8 Schulterkreisen vor und zurück
Wiederholung, jedoch mit linkem Arm beginnend (runde Bewegungen)



All I have to give, Backstreet Boys
Grätschstellung
5x Wippen links/rechts, dabei Hand am Körper hochziehen
1x Hand über Kopf ins lange Strecken kommend, ausharren
5x wippen, andere Seite ziehen
1x8 Becken kippen
1x8 Becken kreisen
1x8 Becken beschreibt eine 8
wiederholen



High, Lighthouse Family
Grätschstellung
Musik macht Rhythmuswechsel am Anfang und Schluss sehr langsam, anpassen!
Auf 8 rechter Arm zieht nach links oben, linker Arm nach rechts oben, rechter Arm zu linkem Fuss, linker Arm zu rechtem Fuss, hochkommen, Mitte, beide Arme nach oben stossen und in die Hocke Hände auf Boden stossen, von vorne



Crush, Jennifer Paige
Walking am Platz
2x8 Walken
2x8 seitwärts tipp, Hände jeweils auf Gegenschulter
1x8 vor
2x8 kick vorne, Hände zu Körper ziehen
1x8 nach hinten
2x8 Füsse nach hinten ziehen, Ellbogen nach hinten ziehen
2x8 seitwärts Wechselschritt mit kreisenden Armen
von vorne

Angels, Robbie Williams
Im Sitzen, aufgestützt auf Ellbogen:

Beine anziehen, strecken hoch, vor, Schere, Schere kreuzen und mit gestreckten Beinen seitlich auf Boden (nicht berühren) drehen (linke und rechte Seite)
Velofahren...



Never ever, All Saints
Päckli machen, im Takt Katzenbuckel vor und zurück, kreisende Bewegungen

Aufstellung im Kreis: Zu einem Volkstanz **8** Minuten

(Meine Tu kennen bereits einige Volkstänze, so braucht die Einführung nicht mehr all zu viel Zeit!)

Musik: We are the world (Kelly Family, CD rockig-traditionell-meditativ" Vol 4, Juseso Thurgau)

Ausgangsstellung:
Flankenkreis (Blick in Tanzrichtung), Hände gefasst, Arme hängen gerade herunter

Einleitung – Warten
A 4x 8 Strophen
1x8 auf Schlag 8 Schritte vw re/li/re... in Tanzrichtung, dann ¼-Drehung nach li zur Mitte, Hände lösen und auf die Schultern der Tu li und re legen
1x8 8 Schritte vw re/li/re... zur Mitte
1x8 4 Schritte sw nach re gehen, den li Fuss zum re Fuss stellen.
1x8 Schritte re re/li/re... zum Schluss Hände lösen, ¼-Drehung nach re und wieder Ausgangsstellung einnehmen.
A 4x8
A wiederholen

B 4x8 Refrain: We are the world
1x8
1-4 auf Schlag 1 Drehung nach re (um re Schulter) in 4 Schritten re/li/re/li, Arme schwingen sw locker mit
5-8 do.
1x8
½ 2 Schritte vw re/li zur Mitte, Arme nach oben führen (ungefasst)
3-6 wiegen nach re/li/re/li Arme (in Hochhalte) schwingen mit 7/8 2 Schritte rw re/li, Arme senkrecht (bei Übergang zu A ¼-Drehung nach re ausführen und in die Ausgangsstellung zurückgehen)
2x8 dito
Übergang
2x langsam wiegen nach re/li

Musikschema:

Einleitung	Übergang
A 4x8	A 4x8
A 4x8	B 4x8
B 4x8	A 4x8
	B 4x8
	B 4x8
	B 4x8
	B 4x8

Hauptteil - Ausdauertraining - Freude - Spass - Wettkampf
Die Posten sollen mit möglichst wenig Pausen absolviert werden. Die Tu braucht Ausdauer und zusätzlich Glück um möglichst viele Punkte zu machen. Jede Tu kann je nach Ehrgeiz mehr oder weniger machen.

Hauptteil: 30 – 40 Minuten

Aufstellen von 4 Posten gemeinsam. Skript und Punktezählungsschema zum Posten legen.
Erklärung der Aufgaben mit kurzem Durchlauf bei jedem Posten.
An jedem Posten stellen sich zwei Tu auf. (Posten 2 und 4 werden doppelt neben einander aufgestellt)
Aufstellungsplan siehe Beilage
Jede Tu erhält ein Blatt und einen Schreiber, um die Resultate auf zu schreiben.
Jedes kämpft gegen jedes! Tu mit der höchsten Punktezahl gewinnt.
Zeit pro Posten: Je nach Kondition 6 – 8 Minuten, schneller Wechsel der Posten!

---

1. Posten

3 Bänkli, Sprossenwand, 1 Therapieball, 1 Bändel (pro Tu) (verschiedenfarbig), Variante: Ball
Der Bändel hängt an der untersten Sprosse der Sprossenwand.

Aufgabe:

Teamarbeit: Dieser Posten wird zu zweien bestritten.
1. Tu hüpft sitzend mit dem Ball im Slalom um die Bänkli bis zur Sprossenwand. Dort wird der Bändel (nach jeder Runde) eine Sprosse höher gehängt. 2. Tu läuft mit prellendem Ball den Slalom, hängt ebenfalls Bändel höher. Danach Wechsel! Jede Tu hat ihren eigenen Prellball und Therapieball, jedoch den gleichen Bändel

Punktzählung

Sprosse gezählt von unten, bis zur erreichten Sprosse, an welcher der Bändel zum Schluss hängt.

---

2. Posten

1 Matte, zwei Teppichresten, ein Ball, Korb zum Einwurf, 1 Medizinball

Aufgabe:

1. Tu sitzt auf der Matte, Hände aufgestützt, Medizinball zwischen die Füsse klemmen und an die Wand werfen.
2. Tu läuft auf den Teppichresten zum Korb, wirft den Ball ein und läuft wieder zurück. (Sie darf erst zurück laufen, wenn der Korb getroffen wurde.) Auf den Teppichresten zurück zur Linie und 1. Tu ablösen. → Wechsel

Punktezählung

pro eingeworfener Korb 1 Punkt, + pro Wandberührung des Medizinballs 1 Punkt (zusammenzählen)

---

3. Posten Würfelspiel, Würfel, Töggel, Elefantenmatte, Kastenteile (Treppe)

Aufgabe
Beginn bei Feld 1
Tu darf würfeln und den Töggel vorwärts bewegen. Es gilt bei:
gerader Zahl: **über die Elefantenmatte rennen**
ungerader Zahl: **Treppe übersteigen**
→ so oft, wie gewürfelte Augenzahl, zB. gewürfelt 4, 4x rennen

Punktezählung
Es gilt die Zahl, welche Tu bei Ablauf der Zeit auf dem Spielplan erreicht hat.

---

4. Posten 6 Ringe, 5 Bälle oder Stoffsäckli, 1 Matte

Aufgabe:
1. Tu sitzt auf der Matte und transportiert die Bälle mit den Füssen vom vollen Ring in den leeren Ring. Sie sitzt dabei auf Matte und hat die Hände aufgestützt.
4 Ringe liegen in einer Linie. 2. Tu rennt zum ersten Ring, schlüpft hindurch, kommt zurück zur Ausgangslinie, rennt zum zweiten Ring, schlüpft hindurch, zurück, zum dritten do., zum vierten do., nach dem letzten Ring rennt sie zur Wand, berührt diese, schlüpft auf dem Rückweg durch alle 4 Ringe und löst 1. Tu ab.

Punktezählung
1 Punkt pro gefülltem Ring (Beispiel: Tu transportiert die Bälle in den ersten Ring, dann zurück, nochmals in den ersten und wieder zurück: Sie erreicht 4 Punkte) +
5 Punkte pro fertig gelaufene Runde (1 Punkt pro Ring + 1 Punkt für Schlusslauf)

Ausklang: ***10 Minuten***

Stunde abrunden, zusammenkommen

Tanz wiederholen → We are the world (siehe Einstimmung)

Stretching-Übungen zum Cool-down
danach:
Auf Mätteli liegen, Körper abklopfen, Beine, Arme, Gesicht, Bauch, immer vom äussersten Glied her kommend (zB. von Hand über Unter- zum Oberarm, etc.)
Kann auch zu zweit ausgeführt werden, 1. Tu liegt, 2. Tu klopft

Ausstrecken – Tief atmen – Geniessen
Entspannende Musik, ruhig werden

Auswertung der Posten, evt. Rangverkündigung, Preisverteilung, usw.

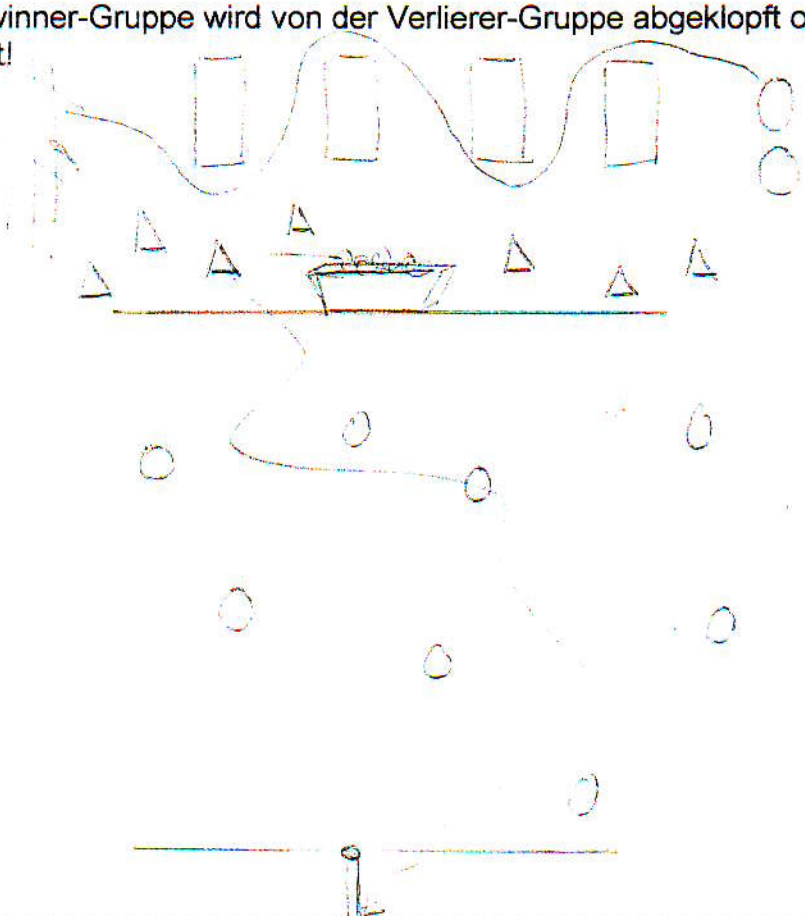
Variante für den Hauptteil bei vielen Tu:

Ausdauer - Spiel - Spass

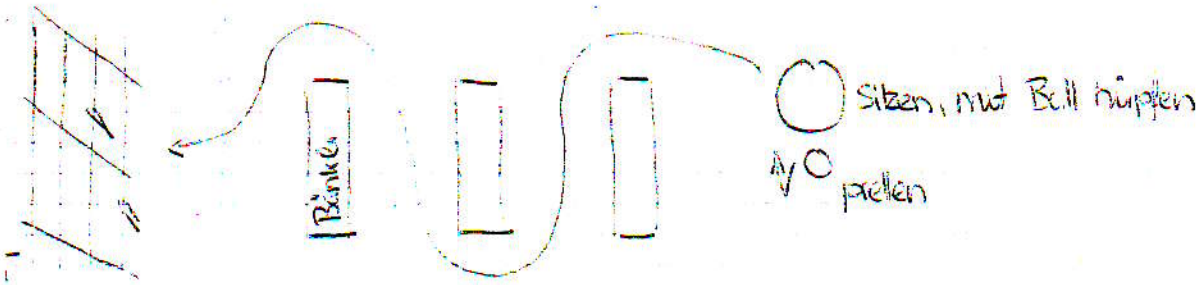
Posten 1 wie vorgestellt als Zeituhr. 2 Gruppen: 1 Jäger, 1 Hase. Einzelne Sprossen an der Sprossenwand sind markiert, das heisst, wenn der Bändel auf der bezeichneten Sprosse hängt, folgt ein fliegender Wechsel innerhalb der Gruppe. → 2 neue Tu (aus der Jägergruppe) hüpfen auf dem Ball. (Tu sprechen sich untereinander ab. Zum Schluss müssen aber alle an der Reihe gewesen sein.)
Die Jäger stehen in einem grossen Feld. Sie haben zwei Bälle zur Verfügung um die Gegenspieler/Innen (Gruppe Hasen) ab zu schlagen.
Aufgabe der Gegenspieler:
Tu (Hasen) stehen hinter einer markierten Linie und müssen das Feld bis zur Ziellinie überqueren ohne von einem Ball getroffen zu werden. Sie rennen kreuz und quer durch das Feld der Jäger und probieren, nicht getroffen zu werden. Dabei führen sie einen Ring/oder Bändel mit. Wenn sie nicht getroffen wurden, dürfen sie den Ring über einen Malstab legen und zurück zur Startlinie rennen, um einen neuen Ring zu holen. Wer getroffen wurde muss ebenfalls die Runde zu Ende laufen und beginnt von vorne (der Ring darf nicht eingeworfen werden). Hasen sind immer in Bewegung! Ziel ist es, möglichst viele Ringe über den Malstab zu legen. Welche Gruppe konnte mehr Ringe einwerfen?

---

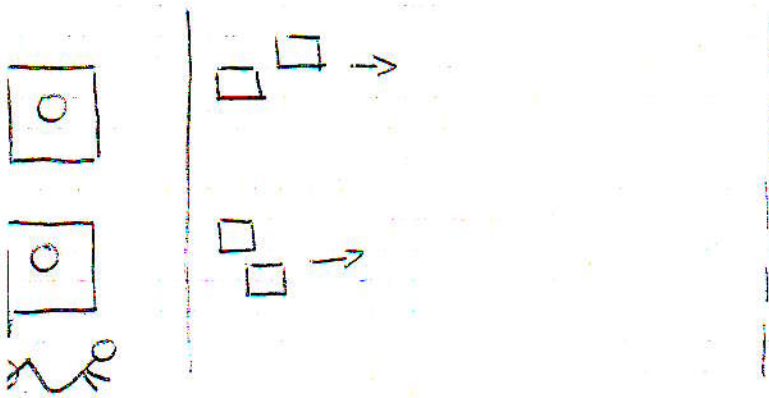
1. Preis:
Die Gewinner-Gruppe wird von der Verlierer-Gruppe abgeklopft oder mit Bälleli massiert!

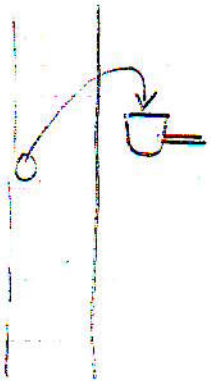


6



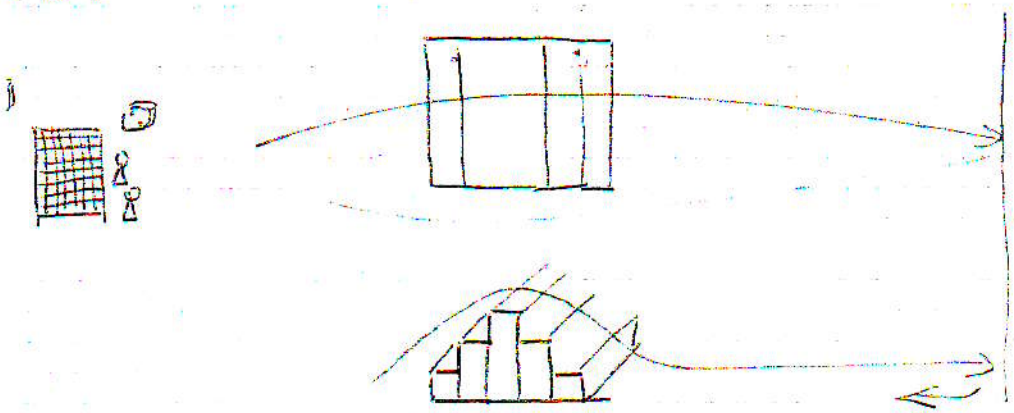
1





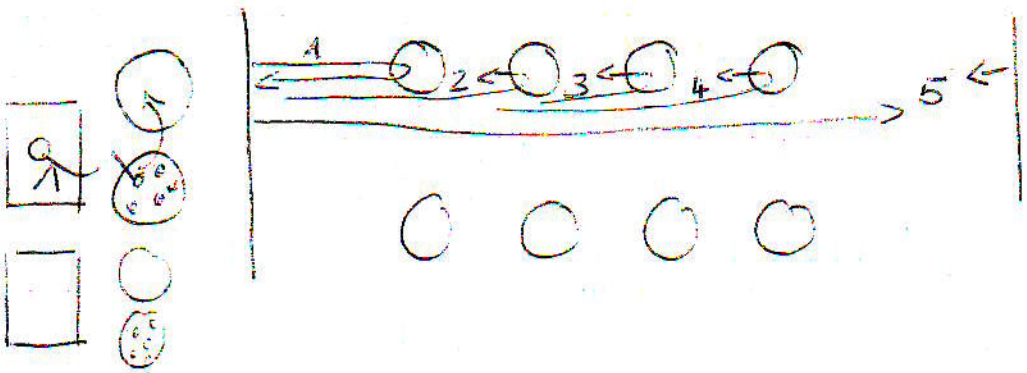
2 Matten
2 Medizinbälle
4 Teppichresten
1 Korb
2 Bälle

2



1 Elefantenmatte
Treppe (Kastenteile
Würfelspiel mit
Töpfen & Würfel

3



2 Matten
12 Ringe
10 Säckli

4