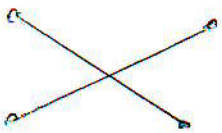
STV FSG

Lektionspräparationsschema

Name/Vorname Leiterkandidatin: Dorothea Rubin

Thema: Ausdauer (Beispiellektion)

Voraussetzungen/Lektionsziele/Akzente	Vorbereiten/Mitnehmen
Freude am sich bewegen Motivation Schnelligkeit - Beweglichkeit	Musik Gymball

	Ziel / Akzent	Inhalt und Methode	Organisation, Material, Medien	Zeit
Einleitung		Aufwärmen mit dem Gymball Hüpfen - Balancieren - Ball an Wand - Körperrolle	Musik Gymball	20'
Hauptteil		Wir teilen uns diagonal auf.  Aufbauend: Wir beginnen mit etwas langsamere Musik, immer schnellere. Hüpfen, springen, joggen Koordinationsübungen Taktisch mit der Musik	rassige Musik	30'
Ausklang		Ton ten dehnen - entspannen Hals. Oberschenkelmuskulatur Brustkorb. Gesässmuskulatur	langsame Musik	15'

Nachbereitung

Kopiervorlage