Lektionspräparationsschema

Name/Vorname Leiterkandidatin: **Margrith Müller**

Thema: **Gymnastik mit Seil**

	Voraussetzungen/Lektionsziele/Akzente	Vorbereiten/Mitnehmen
	Voraussetzungen: Freude am sich bewegen mit Handgeräten und an Gymnastik mit Musik **Lektionsziel:** Einstudieren von einigen Übungen, evtl. ganze Abläufe für eine Gymnastikvorführung (= Jahresziel) Einturnen und Ausklang z.T. ebenfalls mit Seil, Spiel als Auflockerung	Musik für Einturnen, Hauptteil und Ausklang Seil

	Ziel/Akzent	Inhalt und Methode		Organisation, Material, Med.	Zeit
Einleitung		Einlaufen mit Musik		Musik, Seil	
		Musik Nr. 1 (120): schnelles gehen, durcheinander, div. Formationen mit Einbezug des Seil's			3.20
		Musik Nr. 2 (124): Kreis (Turnerinnen halten li und re Seil des anderen) div. Tanzschritte in Mitte, seitwärts etc.			2.50
		Musik Nr. 3 (132): an Ort Übungen, Schwünge mit Seil, dazu immer versch. Schritte			2.50
		Musik Nr. 4 (152): intensives Laufen, Hüpfen, Seil springen etc. in ganzer Halle, immer mit Einbezug des Seiles			3.20
		Musik Nr. 5 (104): an Ort Übungen mit Seil, vor allem Schwünge			
Hauptteil		Übungen eingeteilt in A, B, C; erweitert in A1, A2 und C1 (2x8 = Einleitung) Je nach Fortschritt, werden die erweiterten Teile eingebaut		Musik: aus Dornenvögel Tempo 128	45.00
	A	stehend, Seil in beiden Händen auf Bauchhöhe, stossen nach unten - vor Schulterhöhe - zurück - vor hoch	2x8	Musikschema: 2x8, 4x8, 4x8, 4x8	
		gestreckte Arme über Kopf, wippen nach li, Mitte, re, Mitte		2x8, 4x8, 4x8, 4x8	
		Wiederholung, aber von hoch Mitte aus	2x8	2x8, 4x8, 4x8, 4x8	
	B	Ausfallschritt li, re, li kreuzen, gleichzeitig mit den Armen Schwung nach li - re - li kreisen	2x8		
		Widerholung, aber am Schluss nicht kreisen, sondern Vierteldrehung nach re, Seil vor Bauch	2x8	Seil (40cm)	
	C	Seil halbieren und vor Bauch in li Hand nehmen, Schwung nach li vor Bauch kreisen und Seil in andere Hand nehmen - Schwung re - kreisen - li - kreisen - re	2x8		
		Wiederholung; am Schluss Seil an Boden, Hocke	2x8		
	A1	wie A, zusätzlich bei Arme über Kopf Ausfallschritte li und re			
	A2	wie A1, zusätzlich bei vor und zurück Ausfallschritt, bei hoch Schritt vorwärts			
	C1	wie C, zusätzlich Ausfallschritte schräg vorwärts			
Ausklang		Spiel: amerikanisches Völkerball		Ball, Bändeli	15.00
		Dehnen am Boden auf Matte Übungen aus Top Ten, z.T. unterstützt mit Seil		langsame Musik Brian Adams Gymnastikmatte, Seil	15.00

Nachbereitung