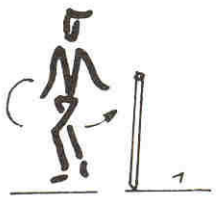
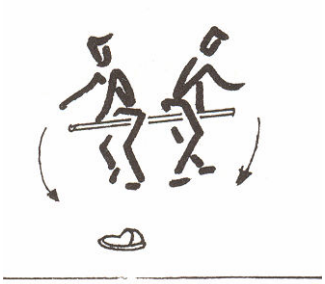
Lektionspräparationsschema

Name/Vorname Leiterkandidat(in): Peter Roos

Thema: Kleine Spiele und Stafetten

Voraussetzunqen	Vorbereiten / Mitnehmen
• Freude an der Bewegung • Gesunder Körper • Mit Spielen den Alltag vergessen	1 Turnstabe (Holz) pro Person 2 Malstäbe pro Stafette 3 Bierdeckel pro Stafette 1 Matte pro Person 1 Karton A4 pro 2 Personen
Lektionsziele / Akzente	
• Förderung der allgemeinen Fitness • Verbesserung der Beweglichkeit • Förderung der Geschicklichkeit	

	Ziel, Akzent	Inhalt und Methode	Material	Zeit
Einleitung	**Aufwärmen (Mobilisieren)**		(mit Musik)	4’ 25“
	Vorbereitung auf die „kleinen Spiele und Stafetten“		Schultern und Beine, Rückenmuskulatur	3’ 21“
	Vorstretchen		Hals, Nacken, Schultern, Arme, Taille, schräge Bauchmuskeln	4’ 01“ 2’ 30“
			Idee aus GymTech 3/2004 S.12	
Hauptteil	**Schwerttanzen** Stelle einen Turnstab senkrecht vor dir auf den Boden. Lass den Stab aus, dreh dich rasch 1x um und fass ihn schnell wieder. Überspreize den Stab mit einem Bein und fass ihn wieder, ehe er umfällt. Überspringe den Stab mit einem Schersprung und fass ihn wieder. Du darfst es 3x versuchen. Wertung: 1 Pkt Drehung und Wiederfassen 2 Pkte Überspreizen und Fassen 3 Pkte Schersprung und Fassen   		(ohne Musik) Bewegungsgenauigkeit, Gelenkigkeit Idee aus 300 Bewegungsspiele von Günther Mitterbauer und Gerhard Schmidt. S.120	ca. 3’
	Parkplatzsuche Jedes Auto (Spieler) befindet sich auf seinem Parkplatz (Matte), dessen Stelle sich jeder merken muss. Auf ein vereinbartes Signal (Pfiff) verlassen die Autos ihre Parkplätze für einen Ausflug. Beim nächsten Signal fahren sie schnellsten wieder in ihre Garage zurück. Schwieriger wird das Spiel, wenn ein anderer Parkplatz (= Nr.2) anzufahren und zusätzlich zum ersten zu merken ist. In der Folge muss je nach Signalanzahl Parkplatz 1 oder 2 angefahren werden. Steigerung der Parkplätze auf 3 – 4 möglich.)		(ohne Musik) Merkfähigkeit, Schnelligkeit Idee aus 300 Bewegungsspiele von Günther Mitterbauer und Gerhard Schmidt. S.68	ca. 3’
	Kampf der Zwillinge Zwillinge (Partner) sind an vereinbarter Stelle mit Karton zusammengewachsen (z.B. Hüft an Hüfte). Jedes Zwillingspaar versucht, einem anderen den Karton wegzunehmen, ohne dabei den eigenen zu verlieren.		(ohne Musik) Kooperation, Körperempfindung Idee aus 300 Bewegungsspiele von Günther Mitterbauer und Gerhard Schmidt. S.55	ca. 3’

	Schlapfenkampf Die Wettkämpfer stehen mit gegrätschten Beinen Rücken gegen Rücken über einem Turnstab, den sie mit einer Hand gefasst haben. In einiger Entfernung (2-3 m) symmetrisch zu beiden (gleiche Distanz) liegt ein Bändel am Boden. Mit der freien hand muss jeder der beiden versuchen, den Bändel als erster zu erwischen.  **Bewertung:** Pro Mannschaft 1 Wettkämpfer. Rangwertung (1., 2., 3. Rang), entweder jeder gegen jeden oder Ausscheidungsturnier. **Vorteil:** man muss versuchen, den anderen Spieler zunächst mit dem Gesäss abzudrängen und dann erst zuzufassen. Es ist günstig, den Stab möglichst weit innen zu halten (Hebelverhältnisse). Hinweise: Möglichst 2 Stäbe gleichzeitig benützen. Auf diese Weise kann ein Blitzturnier gespielt werden. 1. Runde - A gegen B, C gegen D 2. Runde - Verlierer gegeneinander, Sieger gegeneinander	(ohne Musik) Schnelligkeit, Gelenkigkeit, Taktik Idee aus 300 Bewegungsspiele von Günther Mitterbauer und Gerhard Schmidt. S.160	ca. 3’
	Bierdeckelstafette Die Strecke zum Partner darf nur auf Bierdeckeln (3 Stück) absolviert werden, unmittelbare Bodenberührung durch Körperteile (Füsse) ergibt Minuspunkte. Die Bierdeckel müssen zur Ablöse dem Partner jeweils übergeben werden.	(ohne Musik) Beweglichkeit, Gelenkigkeit Idee aus 300 Bewegungsspiele von Günther Mitterbauer und Gerhard Schmidt. S.45	ca. 3’
	Bandwurmstaffette Alle Spieler der Mannschaft stehen hinter der Startlinie in Reihenaufstellung hintereinander. Jeder gibt seine jeweils rechte (linke) Hand durch seine gegrätschten Beine zum hinteren Spieler, die dieser mit seiner „freien Hand“ ergreift. Dieser „Bandwurm“ soll möglichst schnell, aber ohne „abzureissen“, um die Wende und retour in seine Ausgangsformation laufen. 	(ohne Musik) Beweglichkeit, Gelenkigkeit, Taktik Idee aus 300 Bewegungsspiele von Günther Mitterbauer und Gerhard Schmidt. S.43	ca. 3’
	Familiensuche Familienmitglieder bestehen aus Opa, Vater, Mutter, Kind und Hund (= 5er-Gruppe). Je nach Anzahl verschiedener Familien müssen vom Spielleiter Zettel mit erfundenen Familiennamen vorbereite werden (z.B. Vater Müller, … Hund Müller, Opa Schmid etc.). nach Aufdecken der am Boden abgedeckten Zettel durch die Spieler (jeder Spieler nimmt einen Zettel) müssen die Familienmitglieder gleichen Namens einander suchen und bestimmte (vorher vereinbarte) Formationen einnehmen. Z.B. Opa im Knieliegestütz (Bank), darauf sitzen Vater und Mutter, zwischen den Beinen am Boden der Hund, der vom Kind auf der anderen Seite mit den unter die Bank (unter Liegestütz von Opa) gestreckten Händen gekrault wird.	(ohne Musik) Sozialverhalten, Körperwahrnehmung Idee aus 300 Bewegungsspiele von Günther Mitterbauer und Gerhard Schmidt. S.55	ca. 3’

	Der Lästige Der Linksstehende bewegt sich frei (Laufen im Raum mit kurzzeitigen Stops), der Rechtsstehende muss immer an dessen rechter Seite bleiben; auf Pfiff Rollentausch.	(ohne Musik) Kooperation Idee aus 300 Bewegungsspiele von Günther Mitterbauer und Gerhard Schmidt. S.55	ca. 3’
	Schlangenknoten Spieler in Reihenaufstellung mit Handfassung. Der Schlangenkopf (= erster Spieler) schlängelt sich durch die anderen Spieler (über Hände steigen, durch Beine kriechen), wobei er seinen Leib (= die übrigen Spieler) hinter sich herzieht. Zuletzt fasst er die freie hand des letzten Spielers. Der so entstandene Knoten soll ohne Handlösung gelöst werden.	(ohne Musik) Sozialverhalten, Körperwahrnehmung Idee aus 300 Bewegungsspiele von Günther Mitterbauer und Gerhard Schmidt. S.55	ca. 3’
	Familiensuche Familienmitglieder bestehen aus Opa, Vater, Mutter, Kind und Hund (= 5er-Gruppe). Je nach Anzahl verschiedener Familien müssen vom Spielleiter Zettel mit erfundenen Familiennamen vorbereite werden (z.B. Vater Müller, … Hund Müller, Opa Schmid etc.). nach Aufdecken der am Boden abgedeckten Zettel durch die Spieler (jeder Spieler nimmt einen Zettel) müssen die Familienmitglieder gleichen Namens einander suchen und bestimmte (vorher vereinbarte) Formationen einnehmen. Z.B. Opa im Knieliegestütz (Bank), darauf sitzen Vater und Mutter, zwischen den Beinen am Boden der Hund, der vom Kind auf der anderen Seite mit den unter die Bank (unter Liegestütz von Opa) gestreckten Händen gekrault wird.	(ohne Musik) Sozialverhalten, Körperwahrnehmung Idee aus 300 Bewegungsspiele von Günther Mitterbauer und Gerhard Schmidt. S.55	ca. 3’
	Die goldenen 12: Volleyball Ausgewählte Dehn- und Kräftigungsübungen für das nachfolgende Volleyballspiel Siehe Kopien (Auszug aus den 12)	Idee aus Gymnastik aber richtig von Peter Michler und Monika Grass. S333 und folgende	ca. 7’
Ausklang	**Volleyballspiel**		ca. 40’

Nachbereitung

- Einlaufen mit einfacheren Übungen intensiver gestalten, ist aber im Allgemeinen gut angekommen, weil mal was neues ...
- Geteilte Gruppen müssen beschäftigt werden! (reden sonst zu viel miteinander)
- Turner sind mit zuwenig Ehrgeiz bei der Sache (Leistungsanreize schaffen!)
- Stafetten finden nur wenig Anklang bei unseren Männern (besser Ausdauer trainieren)
- Die goldenen 12 sind hingegen gut angekommen!

■ Stationentraining

Gym Energy Intervall mit und o

Thema
Stationentraining

Inhalt/Methode
Ausgewählte Übungen

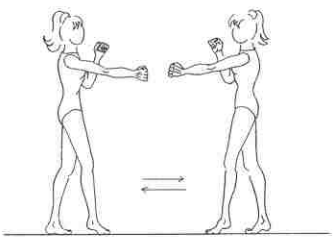
Organisation
Musik: CD STV 03-04

Material
1 Teppich, 1 Therapieball, 1 Stab von ca. 1–1,2 m Länge pro Person

Aufwärmen

Musik: «Hot-Hot-Hot»

Alle Körperpartien (Schultern, Arme und Beine) sowie das Herzkreislauf-System aktivieren.
- Gehen an Ort mit Schulterkreisen vw/rw
- Dito mit Armkreisen vw/rw
- Sich frei in der Halle bewegen: Gehen vw und rw, geradeaus, in einer Schlangenlinie etc.
- 1×8 oder 2×8 zu zweit sich gegenüberstehend: vw/rw gehen, dazu mit den Armen Boxbewegungen ausführen
- 1×8 oder 2×8 Gehen an Ort,



Knie hochnehmen und mit den Händen abwechselnd auf die Oberschenkel schlagen
- 2×8 1–4 mit dem Partner li Hand auf li Hand und re Hand auf re Hand abklatschen, 5–8 hüpfen rw, 1–4 hüpfen vw, 5–8 mit dem Partner li Hand auf li Hand und re Hand auf re Hand abklatschen
- freies Gehen in der Halle, neuen Partner suchen und von Anfang an wiederholen

Vorbereitung auf das Intervall-Training

Musik: «Angelina»

An Ort gehen

a) 4×8
- 1–4 Freies Gehen in der Halle
- 5–8 Hüpfen an Ort mit Richtungswechsel

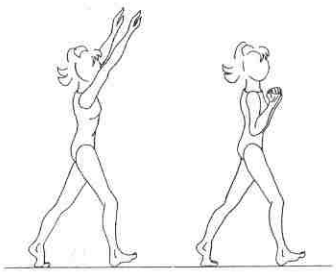
b) 4×8
- Grundschritt: Schritt re vw, dito li, Schritt re rw, dito li, mit den Armen vor dem Körper nach li/re schwingen, wdh. aber mit Schritt li beginnend, dann wieder re beginnend usf.

c) 2×8
- Fuss flex, Fersentupf li/re, Arme vor dem Körper kreuzen



d) 2×8
- Kreuzschritt re hinter li, dito umgekehrt, mit den Armen gegen den Boden stossen, Hände flex

e) 8×8
- Schritt li vw, dito re, Wechselschritt li, dito re, Arme schräg nach oben strecken und anwinkeln usf.



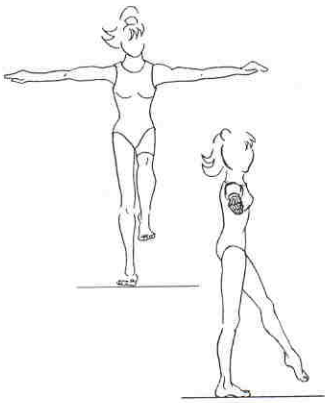
- Refrain Angelina
- Wiederholen von a, b, c, e, d, e

Variante:
Refrain «Angelina»
Zu zweit: Seite an Seite die Übungen ausführen

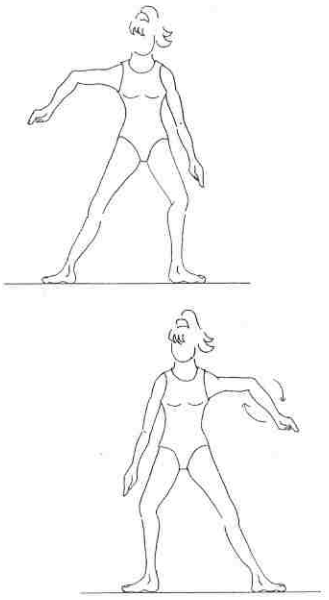
Musik: «Talking About A Revolution»

Schultern, Beine
- 1×8 Federn an Ort, Step-Touch li/re mit Schulterkreisen

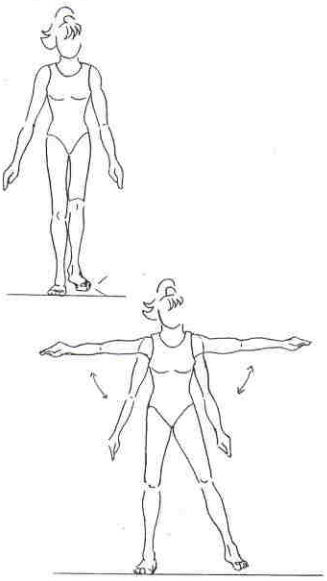
8×8
- 1×8 Arme in Seithalte, 1 li Bein anwinkeln, 2 nach vorne ausstrecken, 3 anwinkeln, 4 auf den Boden stellen, dito gegengleich



8×8
- 1×8 Leichte Grätschstellung, Arme tief, Armkreis li rw, Körpergewicht auf dem rechten Bein, dito gegengleich

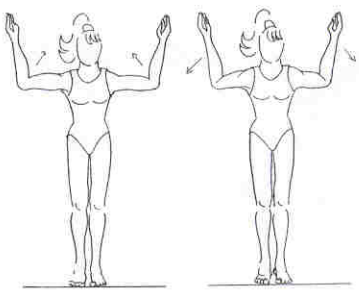


8×8
- 1×8 Mit der linken Fussspitze 2-mal Tupf sw li, dann 2 Schritte sw nach li ausführen, dito re, beide Arme sw anheben und senken



8×8
- 1×8 Li Bein 2 mal sw leicht anheben (Fuss nicht auf den Boden stellen), 2 Schritte sw nach li ausführen, dito re

Rückenmuskulatur
- 4×8
- 1×8 Arme in U-Haltung, Gehen an Ort, dabei die Schulterblätter zusammendrücken und lösen. Achtung: kein Hohlkreuz!



hne Handgerät

Vorstretchen

Musik:
«Makin' Whoopee»

Leicht in die Knie gehen

Hals/Nacken strecken
Achtung: langsame Bewegungen!

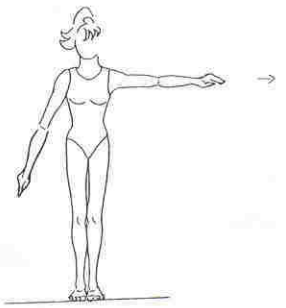
4×8
- Mit dem Kopf von li nach re langsam einen Halbkreis ausführen oder gegen das Brustbein fallen lassen und zurücknehmen.

a) 4×8
- Fussspitze li sw ausgestellt, Gewicht auf dem rechten Bein, mit dem Arm schräg nach re oben ziehen, dito gegengleich



Schultern – Arme

b) 4×8
- 1–4 Schnelles Schulterkreisen li/re/li/re rw
- 5/6 Mit dem li gestreckten Arm zur Seite ziehen
- 7/8 Arm an den Körper nehmen

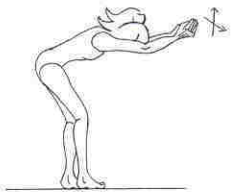


- 1–8 Dito gegengleich
- 1 mal wdh.

4×8
- a) wiederholen

8×8
- b) wiederholen

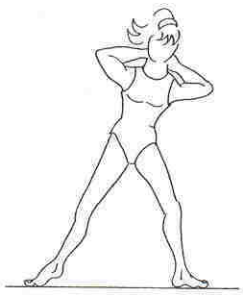
c) 4×8
- 1–4 Leichte Grätschstellung, Plié, den Oberkörper mit gestreckten Armen nach vorne beugen, Arme vorne kreuzen
- 5–8 Sich langsam wieder aufrichten, gleichzeitig die Arme gegen die Brust anwinkeln





Taille – schräge Bauchmuskeln

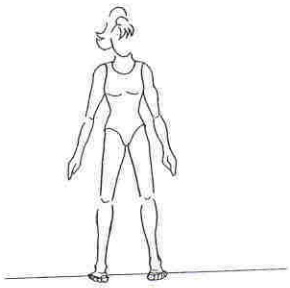
d) 4×8
- 1×8 Grätschstellung, Hände hinter dem Nacken, Ellbogen geöffnet, sw nach li beugen, bleiben
- 1×8 Dito nach re



e) 4×8
- 1×8 Gehen vw mit asymmetrischem Armschwingen
- 1×8 Dito rw

Rückenmuskulatur

f) 8×8
- 4×8 Armschwingen sagital vw/rw mit tiefem Plié



- 4×8 Beidseitiges Armschwingen vw schräg nach oben, li Bein nach hinten strecken, dito re

4×8
- Den Körper nach vorne fallen lassen, dabei ausatmen, den Körper wieder aufrichten, Wirbel um Wirbel, langsam, auf den Körper konzentriert, wiederholen

1/12 Mobilisierung

Mobilisierung des Schultergelenks
→ Kreisbewegung



Mobilisierung der Wirbelsäule
Bankstellung
→ Ein Arm unter dem Körper durchführen



Ein Nachschauen der Hand verstärkt die Mobilisierung



Mobilisiere beidseitig!

1/12 Mobilisierung

Mobilisierung des Sprunggelenks
→ Wechselweises Heben und Senken der Ferse



Kräftigung der Sprunggelenksstabilisatoren
→ Sprünge auf Wechselboden (über Kreisel bis max. Kniehöhe gespannte Schnur)



Sprünge ein- und beidbeinig ausführen!



Intensive Kräftigung der Sprunggelenksstabilisatoren durch Ausführung unter Turnschuhe.

2/12 Dehnung der Handgelenkstrecker

Einbeinkniestand
Oberkörper auf Oberschenkel abgelegt
→ Handrücken flach auf den Boden legen



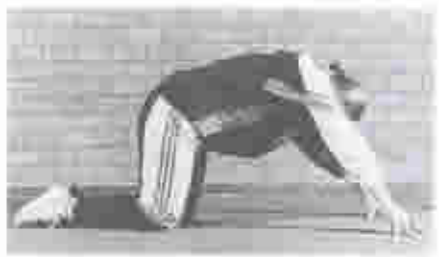
Handgelenke soweit wie möglich zusammenführen



Das Ballen der Finger zur Faust verstärkt die Dehnung.

3/12 Dehnung der Brustmuskeln

Bankstellung im Fingerkuppenstand
→ Oberkörper zurückziehen



Beim Zurückziehen des Oberkörpers drücken die Finger nach unten



→ Hinter dem Kopf einen Ball hochführen und senken



Beim Senken des Balles Ellbogen nach hinten ziehen.

Bauch- und Gesäßspannung halten!

4/12 Dehnung der Adduktoren

Sitz
Fußsohlen aneinander (nahe am Rumpf)
→ Nach-unten-Ziehen der Knie



Mit Unterstützung der Ellbogen werden die Knie nach unten gedrückt



Achte auf einen geraden Rücken!

5/12 Dehnung des Lenden-Darmbeinmuskels und der vorderen Oberschenkelmuskulatur

Dehnung des Lenden-Darmbeinmuskels
Einbeinkniestand: Oberkörper abgestützt
→ Becken nach hinten kippen (Bauch einziehen, „Schambein vorschieben")



Vorschieben der Hüfte



Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur
Seitenlage: Knie nahe der Stirn
→ Oberes Bein waagrecht zurückführen



Oberes Bein bleibt am Fuß fixiert



Aktive Hüftstreckung!

6/12 Dehnung der Rücken- und der hinteren Oberschenkelmuskulatur

Dehnung der Rückenmuskeln (vor allem der Rückenstrecker)
Sitz mit angewinkelten Beinen (hüftbreit)
→ Oberkörper beugen und zwischen den Beinen hängen lassen



Durch den Zug der Ellbogen nach unten kann die Dehnung verstärkt werden

Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur
Sitz: Ein Bein angewinkelt



→ Oberkörper herausheben und vorkippen



Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule!

7/12 Dehnung der Wadenmuskulatur

Bankstellung
ein Bein gestreckt am Boden
→ Oberkörper langsam zurückschieben



Langsames Zurückschieben des Oberkörpers (Ferse schiebt)



Dehne stets beidseitig!

Ist die Ferse leicht einwärts- bzw. auswärtsgedreht, werden vor allem die äußeren bzw. die inneren Anteile der Wadenmuskeln gedehnt.

8/12 Kräftigung der Finger-, Arm- und Schultermuskulatur

Knieliegestütz im Fingerkuppenstand
→ Beugen und Strecken der Arme



Bauchmuskeln anspannen und Schulterblätter stabilisieren



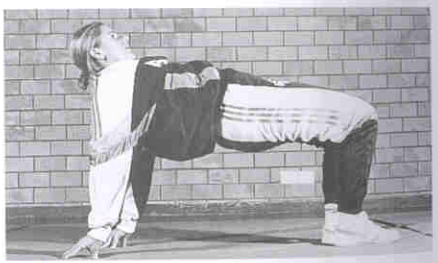
Beim Beugen der Arme den Oberkörper nach vorne-unten führen

9/12 Kräftigung der hinteren Rumpfmuskulatur

Sitz mit angewinkelten Beinen



→ Im Fingerkuppenstand das Becken heben (Gesäßmuskeln anspannen)



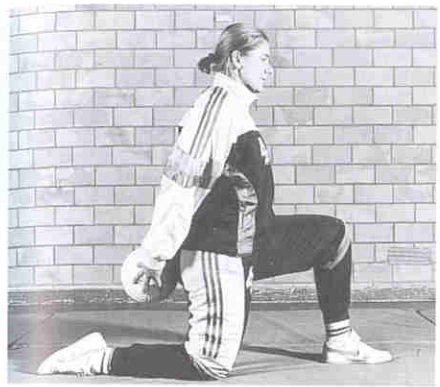
Zeigen die Finger nach vor, werden die Schulterrotatoren mitgekräftigt.



Wird ein Bein in Verlängerung des Oberschenkels gestreckt (mit Fersenschub), kann die Kräftigung zusätzlich intensiviert werden.

10/12 Kräftigung des breiten Rückenmuskels

Einbeinkniestand
→ Ball hinter dem Körper nach oben führen



Gestreckte Arme hinter dem Körper hochführen



Bauch- und Gesäßspannung halten!

11/12 Kräftigung der Gesäßmuskulatur

Kräftigung des großen Gesäßmuskels
Bankstellung im Unterarmstand
→ Langsames Hochführen eines gebeugten Beines max. bis zur Waagrechten



„Bauch einziehen" und Gesäßmuskeln anspannen!



Kräftigung des mittleren und kleinen Gesäßmuskels
Stabile Seitenlage
→ Hochführen und Senken des gestreckten Beines



Ferse höher als Zehen



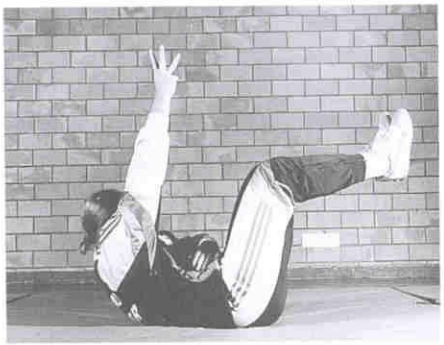
Hüfte nicht ausdrehen!
Kräftige beidseitig!

12/12 Kräftigung der Bauchmuskeln

Rückenlage
Beine rechtwinklig gebeugt
Vorspannung
→ Abwechselndes Zur-Decke-Greifen aus der Vorspannung



Kräftige stets beidseitig!



Aus der Vorspannung - in die Vorspannung!

Vorspannung:
Bauchmuskeln anspannen und Nacken lang machen (Faust hat zwischen Kinn und Brustbein Platz)!

12/12 Kräftigung der Bauchmuskeln

Rückenlage mit rechtwinklig gebeugten Beinen
Vorspannung



→ Ball soweit wie möglich zur Decke schieben



Variation
→ Aus der Vorspannung Ball auf den Unterschenkeln ablegen



Abrollen bis in die Vorspannung → Ball holen