Lektionspräparationsschema

Name/Vorname Leiterkandidatin: Melter Rebecca

Thema: Gymnastik ohne Handgeräte

Voraussetzungen/Lektionsziele/Akzente	Vorbereiten/Mitnehmen
Freude am bewegen Ziele: einige Körperfunktionen wahrzunehmen, Muskeln in Spannung spüren	Musik

	Ziel / Akzent	Inhalt und Methode	Organisation, Material, Medien	Zeit
Einleitung		Mobilisieren des Nackens, der Schulter, der Hüfte diverse Gangarten ausnutzen der Halle, Bewegungen mit den Armen schnelles gehen bis zum jogging	Eros Ramazzotti/ Ti vorrei rivivere Anastacia/sick and tired, Alcazar/ This is the world..	20 min.
Hauptteil		einstudieren eines Tanzes: wir stehen leicht seitwärts 1-8 2 Wechselschritte nach rechts gleichzeitig beide Arme nach hinten kreisen, 2 Schritte nach links, gleichzeitig Hände vor dem Körper kreisen, 2 Wechselschritte nach hinten, gleichzeitig Hände gegeneinander kreisen, stehen rechter Fuss nach vorne, Hände vor - zurück - vor. 1-4 das gleiche auf die rechts 5-8 Arme waagrecht ~~xxxxxxxxx~~ ausstrecken, rechter Fuss ein Schritt nach rechts, linker Fuss nach links wippen 5-8 ein Kreis rechtsherum 1-8 Arme waagrecht ausstrecken rechter Fuss ein Schritt nach rechts, linker Fuss nach links wippen,	Musik von ABBA weiter auf sep.Blatt	
Ausklang		Dehnen des Nacken, der Arme, der Oberschenkel, der Waden	Musik von Richard Clayderman	10'

Nachbereitung

Kopiervorlage

5-8 ein Kreis rechtsherum,
bei 8 zur rechten Seite sehen
1-4 Arme abwechselnd vor und zurückpendeln
bei 4 ein Kreis, 1/2 Drehung nach rechts
1-4 Arme abwechselnd vor und zurückpendeln
bei 4 ein Kreis, 1/4 Drehung nach rechts
1-8 eine Drehung nach links, linker Arm über
dem Kopf, stehen, rechter Fuss gebeugt,
linker Fuss gestreckt, rechter Arm nach oben
gestreckt, linker Arm nach vorne gestreckt
1-8 das gleiche aber nach rechts
linker Fuss gebeugt, linker Arm nach oben
gestreckt, rechter Arm nach vorne gestreckt,
1-8 Beine grätschen, auf rechtes und linkes Bein
wippen
1-8 rechter Arm zur linken Seite ziehen
linker Arm zur rechten Seite ziehen
1-8 1/4 Drehung nach links vor und zurück wippen
Arme vor und zurück schwingen
1-8 1/4 Drechung nach rechts
1-8 Arme vor Körper hin und her schwingen
bei 4 kreisen und gleichzeitig ein Schritt
zur Seite
1-8 1/4 Drehung nach rechts vor und zurück wippen
Arme vor und zurück schwingen
1-8 Arme vor Körper hin und her schwingen
alles nochmals wiederholen

20'

Gymnastik für die Wirbelsäule / Bodenteil
Rückenlage, Beine gebeugt, Füsse am Boden, Hände unter dem Kreuz
Bauchmuskeln spannen, Kreuz in die Hände drücken, Spannung halten,
bis 10 zählen, Spannung lösen, wiederholen
Rückenlage, Arme gestreckt neben dem Körper
Bauchmuskeln spannen, Kreuz in den Boden drücken, Spannung halten,
bis 10 zählen, Spannung lösen, wiederholen
Bauchmuskeln spannen, Kreuz in den Boden drücken, Fersen in den
Boden drücken, Arme und Hände in den Boden drücken, Spannung
hleten, bis 10 zäheln, Spannung lösen, wiederholen
Bauchmuskeln spannen, Kreuz in den Boden drücken, Gesässmuskeln
fest spannen, das Becken leicht anheben, Spannung einen Augenblick
halten, langsam wieder zurücklegen, Spannung lösen, wiederholen
Bauchmuskeln spannen, Kreuz in den Boden drücken, Gesässmuskeln
fest spannen, das Becken leicht anheben, ein Bein nach vorn
strecken Spannung einen Augenblick halten, das Bein zurückstellen,
Spannung lösen, dann das andere Bein, wiederholen
Bauchlage, Beine gestreckt, Hände unter der Stirn
rechtes Bein in Körperhöhe anheben, das Bein langsam im Knie beugen
und wieder strecken,, wiederholen ohne abzulegen, das andere Bein
Bauchlage, rechtes Bein gestreckt in Körperhöhe anheben langsam
zur Seite abspreizen wieder zurück, Spannung lösen, anderes Bein
Bauchlage, Beine spannen, Kopf und Arme anheben, Blick bleibt zum
erichtet, Arme in Körperhöhe zur Seite strecken, beide Hände hinter
den Kopf nehmen, Arme wieder zur Seite strecken, Kopf und Arme
zurücklegen, Spannung lösen, wiederholen
Bauchlage, Beine spannen, Gesässmuskel spannen, beide Hände
in Richtung Unterarme hochziehen, Kopf und Arme anheben, die
Hände nach vorne stemmen, Ellbogen bleiben gebeugt, Position halten,
Kopf und Arme zurücklegen, Spannung lösen, wiederholen

10'