Abteilung Frauen/Männer
Form. 301.305.001.01.03.d

STV FSG

Lektionspräparationsschema

Name/Vorname Leiterkandidatin: Theiese Dubler

Thema: Kraft + Fitness

Voraussetzungen/Lektionsziele/Akzente	Vorbereiten/Mitnehmen
Kräftigen versch. Muskeln Freude + Spass am Turnen	Spiel Schreibmaterial Musik (2St)

	Ziel / Akzent	Inhalt und Methode	Organisation, Material, Medien	Zeit
Einleitung		Geografiespiel mit Buchstaben ABC walken spät joggen Staffetten: 1. Ueber Kopf u zw Beine Ball weitergeben	2 Bälle 4 Malstäbe	10 10
		2. Ball seitwärts weitergeben 3. " durch Gräbsche rollen Sitzball evt. mit 2 Bällen		10

Inhalt	Material	Zeit
Circuit: einteilen 3 Personen 2 Durchgänge	Musik	32'
1. Teraband. Schrittstellung TB unter vorderen Fuss TB mit beiden Händen mit gestreckten Armen seitl. vor den Oberkörper hochziehen.	3 Terabänder	
2. Bodenturnen. Auf der Seite liegen, oberes Bein anknien, unteres Bein flexen, heben und senken.	3 Matten	
3. Seilhüpfen	3 Seile	
4. Hantel. Armmuskulatur stärken	3 Hanteln	
5. Medizinball. Grätschlangsitz, gerader Rücken. Ball hochwerfen, fangen nach vorne- und zurückrollen	3 Medizinbälle	
6. Joggen rund um Halle		
7. Teraband. Auf Knie und Unterarme. TB in den Händen unter re. Fuss nach hinten ausstrecken, halten	3 Terabänder	
8. Liegestützen mit aufgestellten Knien		

Ausklang	Dehnen: Beine, Gesäss, Oberschenkel Hals Brust + Schultermuskulatur	Matten (1 pro Person)	12

Nachbereitung	
	Musik Pauseöle