Inhalte

Inhalte	Ordnungsrahmen
<p>Aufwärmübungen</p> <ul style="list-style-type: none"> a) dribbeln; b) 1 Pfiff: Handwechsel; 2Pfiffe auf Ball setzen, 3 Pfiffe Ball über die Zauberschnur werfen und fangen c) Dito, aber wenn L li Hand hebt -> Feld wechseln; L hebt re Hand-> paarweise zusammengehen: Schnick, Schnack Schnuck -> Verlierer macht eine Zusatzübung (Liegestütz) 	<p>Freies Bewegen im VB- Feld; Zauberschnur der Länge; Jeder S hat 1 Ball</p>
<p>Nummernball in Kleingruppen</p> <ul style="list-style-type: none"> a) mit 1 Ball b) mehrere unterschiedliche Bälle und verschiedene Zuspielarten (bodenauf, beidhändig über Kopf,... c) dito, nach Zuspiel ->Feld wechseln 	<p>1 – 8 SS Freies Bewegen im VB Feld</p>
<p>Paarweise:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Reifen rollen: SS bewegen sich seitlich mit und werfen sich den Ball durch den Reifen zu (Boden auf durchspielen, VB bodenauf zuspielen TB oben drüber) <p>Zu dritt: 1 S hält den Reifen hoch, tief, mittel und bewegt sich langsam durch den Raum: S 2 und 3 spielen sich den Ball durch den Reifen zu</p>	<p>1 Reifen, 1 VB Ball, 1 Tennisball;</p>
<p>Kräftigungsübungen mit dem Ball</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Unterarmstütz: Arme sind am VB- Ball: abwechselnd 1 Bein hochheben b) Unterarmstütz: Beine sind am Ball: abwechseln 1 Bein hochheben c) Liegestütz: Beine sind am Ball: mit den Füßen Ball so weit wie möglich heranrollen und wieder zurück d) Rückenlage: Beine im rechten Winkel abheben und VB-Ball zwischen die Knie einklemmen; Arme zur Seite auf den Boden legen: Beine nun re/ und links auf den Boden legen- > Schulter bleibt am Boden e) RL: VB Ball mit den Füßen festhalten. Beine gestreckt heben und senken f) Paarweise: im Liegestütz VB- Ball zurollen, zuwerfen 	<p>Kreisauflistung</p>