



BEWEGUNGsimpulse

	Spielbeschreibung	Material
	<p style="text-align: center;">Erwischt!</p> <p>Die Tn (ideal 6 – 8 Spieler/innen) stehen Schulter an Schulter im Innenstirnkreis mit geöffneten Handflächen. 2 Jonglierbälle werden von zwei nicht benachbarten Tn ins Spiel gebracht und wandern herum, indem sie in die Hand des li od. re Nachbarn weitergegeben werden.</p> <p>Der Ball darf nicht in die zweite eigene Hand gegeben werden. Das Kreuzen der eigenen Hände bei der Weitergabe ist erlaubt.</p> <p>Gelingt es, dass beide Bälle zeitgleich bei einem Tn ankommen, muss dieser Tn den Kreis verlassen und eine Kräftigungsübung (z. B.: 5 Kniebeugen) durchführen. Danach darf dieser Tn wieder in den Kreis eintreten und mitspielen.</p>	<p>2 Jonglierbälle, Reissäcken, u. ä.</p>
	<p style="text-align: center;">Wir sind eine starke Schule!</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>„Alfons – Stark“</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>„Helga – Bravo“</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>„Leni – Super“</p> </div> </div> <p>Tn sitzen auf ihren Plätzen; SL hält angefertigte A4-Karten hoch</p> <p><u>Ü1:</u> „Alfons“- aufstehen -Bizeps anspannen -sitzen „Helga“ - aufstehen -trampeln und klatschen -sitzen „Leni“ - aufstehen – beide Arme hoch – sitzen</p> <p><u>Ü2:</u> Bilder mit Sprechblase zeigen – richtige Übung ausführen und das entsprechende Wort (Stark – Bravo –Super) sagen</p> <p><u>Ü3:</u> 2 Bilder nebeneinander zeigen – li Bild: Übung – re Bild: Wort sprechen</p>	<p>Folierte A4-„Personen“, 2x ohne und einmal mit Sprechblase – siehe Kopiervorlagen</p> <p>Diese Übung lässt sich sehr gut mittels Powerpoint-Folien durchführen.</p> <p>Es gibt auch noch weitere Varianten zu diesem Spiel.</p> <p>Vielleicht einmal eine SCHILF/SCHÜLF „Bewegungsimpulse“ Meldungen an: schober-haberl@gmx.at</p>

	<p style="text-align: center;">Stimm-Sticks</p> <p>Die abgeflachten Enden vor dem Körper zusammenführen; Spitze-Höhle hinter dem Körper zusammenführen. Dabei die Schultern nach unten ziehen!</p> <p>Die Heptner-Methode: https://www.heptner.org/page/publikationen/bedienungsanleitung-fuer-die-stimmsticks-und-gewoelbesticks.php</p>	<p>Mehrere Paare Rundlinge; ⌀ 2cm Länge: 20-35cm 2 Enden abgeflacht 1 Ende spitz 1 Ende ausgehöhlt</p>
	<p>Koordinationsübungen allein</p> <p><u>Ü1- 1 Ball:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ball mit der re Hand hochwerfen – re fangen - Ball re hochwerfen – Arme überkreuzen – li fangen - li und re üben <p><u>Ü2 – 2 Bälle:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Bälle parallel hochwerfen – überkreuzt fangen – überkreuzt hochwerfen – parallel fangen 	<p>2 unterschiedlich gefärbte Jonglierbälle oder Reissäcken.</p> <p>Mehr erfahren: https://www.hirnkastl.at/</p>
	<p>Koordinationsübungen zu zweit</p> <p>2 Spieler stehen sich gegenüber – Werfer-Fänger</p> <ul style="list-style-type: none"> - Werfer sagt an, mit welcher Hand gefangen werden soll - beim Fangen gegengleiches Bein vorstellen - beim Fangen gleiches Bein vorstellen 	<p>Jonglierball, Tennisball</p>
	<p>Linienpringen</p> <p>Sprungseil liegt am Boden – auf der re Seite des Seils stehen.</p> <p>Mit beiden Beinen auf die li Seite springen – nur auf dem li Fuß landen – jetzt mit beiden Beinen nach re springen – nur auf dem re Bein landen – jetzt nach li springen und auf beiden Beinen landen: li – re – beide – re – li – beide – usw.</p>	<p>1 Sprungseil oder eine Linie</p> <p>Mehr erfahren: www.sporterzieher.at unter: salto #147 – Juni 2018</p>

Wir setzen auf die Praxis!

**Fast alles, was du hörst, vergisst du.
Was du siehst, daran erinnerst du dich.
Aber was du tust, das kannst du!**