

Lektion «Einlaufen»

Wie jedes Jahr fand anfangs Jahr der Teku Aktive statt. Dieser Kurs bietet J+S-Leitenden die Möglichkeit, das Modul Fortbildung (MF) im Sportfach Turnen zu absolvieren, aber auch allen anderen Leitenden die Möglichkeit, an einem Samstag verschiedene Ideen für die Gestaltung ihrer Turnstunden zu holen. In den Fächern Geräteturnen, Leichtathletik, Spiele und Gymnastik/Aerobic fanden interessante und lehrreiche Lektionen statt. Aus diesem Kurs stammt die folgende Technikerseite.

Ziele:

- Choreografien / Ideen erhalten, die 1:1 in der Halle umgesetzt werden können
- Verschiedene Formen erleben und bewusst einsetzen lernen

Hinweis:

Diese Ideen bieten 3x20min Einlaufen, welche die allgemeine Leistungsbereitschaft auf anschliessende sportliche Trainingseinheiten vorbereiten sollen. Sie beinhalten weder gezielte Kraftübungen, noch Beweglichkeit oder sportartenspezifische Inhalte! Überlege dir also genau, welche Ergänzungen du deinem Lektionsziel entsprechend noch machen willst.

Warm Up

- 4 March vor auf re. beginnend, Arme auf und ab
2 Step touch im Zickzack rw., mit klatschen
 - V-Step re. + li., Arme re./li. im V + zurück und beim 2. Mal auf li./re. im V + zurück
 - Grapevine re. + li., Arme re. li. re. hoch li. re. li. ab
 - 2 Step touch seitw. auf re. beginnend, Arme vor und zurück (Fingerspitzen berühren sich)
- Danach den ganzen Block auf links beginnen.

Warm Up mit Handtüchli

- 4 March auf re. vorwärts, Tüchli um Nacken und an den Enden halten
4 March auf re. rückwärts, 5,6 Tüchli hoch und ab 7,8 Tüchli hoch und ab
 - 4x Side to Side auf re. beginnend, 1 3 5 7 Tüchli hoch und 2 4 6 8 Tüchli ab
 - 1-4 Oberkörper senken mit gestreckten Beinen, dann Tüchli auf Boden legen und 5-8 aufrichten mit Schulternkreisen rw.
 - 1,2 Hüpfen über Tüchli vor und zurück, 3-6 um Tüchli marschieren, 7,8 Hüpfen rw. über Tüchli
-
- Knee lift re. und li. mit Tupf vor Tüchli, Arme einstützen
 - 1-4 Oberkörper senken mit gestreckten Beinen, dann Tüchli vom Boden aufnehmen und 5-8 aufrichten mit Schulternkreisen rw.
 - Step touch re. li. re. li., Tüchli nach vorne stossen
 - V-Step re. + li., Tüchli diagonal schaukeln
- Danach die 2 Blöcke auf links beginnen.

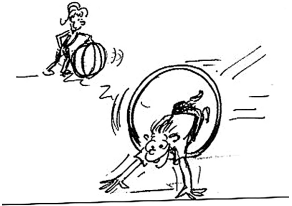
Ballwagen Rennen	Langbank	Matten hüpfen	Sprossen-Wand	Korbwurf	Teppich-resten	Hängebrücke
Teppich-resten	Korbwurf	Reifen drehen	Ballwagen Rennen	Matten Hüpfen	Sprossen-Wand	Reifen drehen
Sprossen Wand	Matten hüpfen	Langbank	Hängebrücke	Teppich-resten	Korbwurf	Ballwagen Rennen
Hängebrücke	Reifen drehen	Ballwagen Rennen	Korbwurf	Sprossen-wand	Langbank	Matten hüpfen
Korbwurf	Teppich-resten	Sprossen-wand	Matten hüpfen	Hängebrücke	Reifen drehen	Sprossen-wand
Langbank	Hängebrücke	Korbwurf	Teppich-resten	Langbank	Ballwagen Rennen	Korbwurf
Reifen drehen	Ballwagen Rennen	Matten hüpfen	Sprossen-wand	Reifen drehen	Hängebrücke	Langbank

Spielblatt «4 gewinnt»

«4 gewinnt» *Beschreibung der Aufgaben*

Reifen drehen

Versucht, alle liegenden Reifen zu drehen und diese während 10 Sekunden in Bewegung zu halten



Sprossenwand

A holt 5 Bündel (einzeln) von der Sprossenwand herunter und legt sie in den Reif. B hängt sie wieder auf



Korbwurf

Werft gemeinsam 8 Körbe ein. Pro Fehlversuch muss 1 Liegestütz gemacht werden.

Matten hüpfen

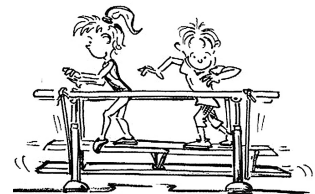
Versucht gemeinsam, die auf der dicken Matte liegenden Bälle «herunterzuhüpfen». Hände sind nicht erlaubt! Anschliessend Bälle wieder auf Matte legen!

Langbank

Hüpft mit einer Hockwende von re nach li nach re..... über den Langbank

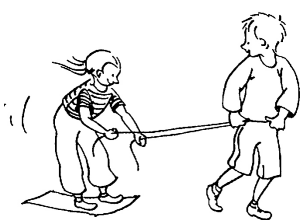
Hängebrücke

A balanciert über die Hängebrücke (Seile in Barren gehängt) und versucht, den geworfenen Sandsäckli von B auszuweichen. Wer lässt sich am wenigsten treffen?



Ballwagen-Rennen

Stellt euch in einen Ballwagen und zieht euch am Tau bis zum Ziel. Der Verlierer stellt beide Wagen wieder zum Anfang zurück!



Teppichresten

A stellt sich auf zwei Teppichresten, B zieht A mit Theraband um Slalom. Wechsel für den gleichen Rückweg

Ablauf:

1. A markiert mit X oder O ein Feld auf dem Spielplan und liest die Aufgabe. B rennt währenddessen eine vorgegebene Runde
2. A instruiert B und gemeinsam lösen sie die Aufgabe
3. B geht zum Spielplan und markiert mit seinem Zeichen (X oder O) ein Feld, liest die Aufgabe, A rennt währenddessen eine Runde.
4. ...usw.

Ziel: *Kreislauf anregen, verschiedene Muskelgruppen aktivieren, Spiel als Motivation:*

Wer hat zuerst 4 in einer Reihe oder der Diagonale?

Choreografie 1: Pré-Stretch, stehend (von oben nach unten)

Musik Tempo ca. 80-100 bpm

- 1 Kopf 3x re kippen (1-3), nach vorne (4), 3x li kippen (5-7), nach hinten (8)
- 2 Schultern rw kreisen (1-4), Armkreis rw (5-8) und Arme zur Seithalte
- 3 Rumpfdrehen 2x re (1-2), Rumpfdrehen 2x li (3-4), zur Mitte (5), OK re und li schieben (6-7). Zurück zur Mitte, Beine leicht grätschen (8)
- 4 re Arm 3x über Kopf nach li ziehen (1-3), unten durch fallen lassen und aufrichten (4), li Arm 3x über Kopf nach re ziehen (5-7), fallen lassen und aufrichten
- 5 Hochhalte (1), lösen mit Armschwung frontal einw. (2), li Bein Vorschriftstellung, Arme hinter Gesäss führen (3-4), Gewicht auf li, 4x wippen (5-8) → Vorstellung: Bauchnabel nahe an Hände bringen !
- 6 Hochhalte (1), lösen mit Armschwung frontal einw. (2), re Bein Vorschriftstellung, Arme hinter Gesäss führen (3-4), Gewicht auf re, 4x wippen (5-8)
- 7 Hände zur Leiste, li Fuss auf Ballen stellen, leichte Rücklage ; 3x wippen (1-3), li zu re schliessen (4), re Fuss rw auf Ballen stellen und 3x wippen (5-7), re zu li schliessen (8)
- 8 Knie- und Fussgelenk re neigen (1), li-re (2-3), Kauerstellung (4), Gesäss zur Decke (5), lösen (6), Gesäss noch mehr zur Decke, Stirn zu Knie (7), aufrichten (8)
- 9 Gewicht re verlagern tief (1-2), li verlagern (3-4), re-li-re verlagern kniehoch (5-7), li zu re schliessen und Hände hinter OS gefasst (8)
- 10 Katzenbuckel (1), "Hohlkreuz" (2), dito 3-4, langsam aufrichten (5-8)



Choreografie 2: Pré-Stretch, liegend (Anfang; Gruppenarbeit zur Erweiterung...)

Musik Tempo ca. 60-80 bpm

- 1 Rückenlage: Füsse abwechselnd anziehen re-li (1-4), auswärts kreisen (5-8)
- 2 auf Zehen-Nägel stellen (1-2), senken (3), wieder aufstellen (4), re Bein strecken und zum Ok führen (5-6), li Bein dito (7-8), mit den Händen am Knie fassen
- 3 "Hüft kreisen" re herum (1-4), dito li herum (5-8)
- 4 re Bein am Fussgelenk fassen, li abstellen (1), re Bein/Ferse langsam zur Decke strecken (2-4), 3x gestreckt zum Ok ziehen (5-7), abstellen (8)
- 5 dito mit linkem Bein
- 6 Arme Seithalte, Knie sw re ablegen (1), wippen und nochmals re (2), li ablegen (3), wippen und nochmals li (4), Beinschwung re-li horizontal nach re (5), zurück nach li (6), wieder nach re und gleichzeitig aufrichten mit ½ Dreh. zum Fersensitz (7-8)
- 7 usw.