

Sporteinheit „Körperwahrnehmung“

1. Station: Koordinationsübung

Mit Kreide eine Leiter, mit min. 10 Feldern, auf den Boden malen.

- Springen mit beiden Beinen in jedes Feld
- Springen mit einem Fuss in jedes Feld
- Laufen durch die Felder, jedes Feld ein Fuss Kontakt
- Innen/aussen, jedes Feld zwei Fuss Kontakte und dann ein Kontakt ,mit einem Fuss, neben dem Feld

2. Station: Balanceübung

Auf einem Bein stehen, sein Körper dabei so ruhig wie möglich halten.

- Einen Gegenstand um den Körper herum führen (z.B. einen Ball)
- Einen Gegenstand auf dem Kopf balancieren
- Mit geschlossenen im Einbeinstand stehen bleiben

Balancieren auf dem Seil

- Das Seil in eine bestimmte Form legen , z.B. Schlangenlinien
- Über das Seil vorwärts und rückwärts laufen
- Über das Seil seitlich laufen
- Zu Zweit, einer schliesst die Augen , der andere legt das Seil, die Person mit den geschlossenen Augen versucht mit den Füßen das Seil zu ertasten und darüber zu balancieren (nur mit Seil möglich)

(wenn kein Seil vorhanden ist kann man auch mit Kreide und Linien arbeiten)

3. Station: Kraft-Battle

Diese Übung muss mit mindestens zwei Personen umgesetzt werden.

- Ein Start ein Ziel (muss vorher genau festgelegt werden)
- Im Zwischenraum ,Start bis Ziel, werden einzelne Stationen erstellt
- Kniebeugestation, 5 Kniebeugen; Hüpfen, 10 Sprünge; 1Beinhüpfen, 5 Sprünge links und 5 Sprünge rechts
- Gewinner ist wer alle Stationen ordentlich und sauber ausführt und als erster im Ziel ist