Die *FitForFire*

SPORTSTUNDE DES MONATS

VERFLIXTE BALLSPIELE

Die Aufmerksamkeit auf das Wesentliche und die Koordination von Bewegungsabläufen sind im Einsatz stets gefragt. Diese Übungseinheit fördert die koordinativen Fähigkeiten, v.a. die Kopplungsfähigkeit und das Reaktionsvermögen, sowie die Konzentration, indem beim Werfen und Fangen verschiedene Bewegungen durchgeführt werden. Ein sportliches Multitasking!

AUFWÄRMEN

Kleines Warmlaufen mit/ohne Ball

möglicher Geräteeinsatz: kleine Spiel-/Gymnastikbälle

Übungsablauf:
zunächst: lockeres Laufen durch die Halle, dabei Übungen vorgeben (Arme kreisen, Schultern kreisen, Kniehebelauf, Anfersen, Sidesteps, Überkreuzlaufen, leichtes Rückwärtslaufen usw.)

anschließend Gymnastikball mit einbringen: hochwerfen und fangen (nur rechts/links/abwechselnd); vor dem Fangen in die Hände klatschen; Prellen (nur rechts/links/abwechselnd); Partner zuwerfen, dann mit anderem Ball weiterlaufen; Partner zuprellen, dann mit anderem Ball weiterlaufen,…

HAUPTTEIL

Koordinationsübungen mit Partner und Ball

möglicher Geräteeinsatz: kleine Spiel-/Gymnastikbälle

Übungsablauf:
Zwei Partner bilden ein Paar; 1 Ball pro Paar verteilen; die zwei Partner stehen sich mit einer Entfernung von 7-8 m gegenüber; ÜBL muss den TN verdeutlichen, dass während dieser Übungseinheit immer mehr Aufgaben dazukommen, die nacheinander durchzuführen sind

Start: leichte Gehbewegungen im Stand (die ganze Übungseinheit beibehalten)
hinzu kommt: den Ball mit beiden Händen zuwerfen und fangen
hinzu kommt: leichtes Vor- und Zurückgehen (kurzer Intervall, später wieder Gehen im Stand)
hinzu kommt: nach links und rechts gehen (kurzer Intervall, später wieder Gehen im Stand)
hinzu kommt: mit rechts zuwerfen und rechts fangen/mit links zuwerfen und links fangen, ein Partner wirft mit rechts/links, der andere Partner fängt mit links/rechts
hinzu kommt: **vor** dem *Werfen* den Ball um die Hüfte einmal kreisen (Wechsel: im/gegen den Uhrzeigersinn)
hinzu kommt: **nach** dem *Hüftkreisen,* **vor** dem *Werfen*: den Ball unter ein angewinkeltes Bein durchführen (linkes/rechtes Bein)
hinzu kommt: **nach** dem *Unterführen* des Balls unter ein angewinkeltes Bein, **vor** dem *Werfen*: Ball einmal auf dem Boden prellen
[Reihenfolge derzeit: *Ball fangen – um die Hüfte kreisen – Ball unter ein angewinkeltes Bein durchführen – Ball einmal auf den Boden prellen – Ball zum Partner werfen*]

---Kurze Pause---

hinzu kommt: **vor** dem *Fangen* einmal klatschen
hinzu kommt: **vor** dem *Fangen* zweimal klatschen
[Reihenfolge derzeit: *vor dem Fangen klatschen – Ball fangen – um die Hüfte kreisen – Ball unter ein angewinkeltes Bein durchführen – Ball einmal auf den Boden prellen – Ball zum Partner werfen*]

---Kurze Pause---

hinzu kommt: Tempo leicht erhöhen, dann: Partner sagen abwechselnd –beim Ballfangen- das ABC auf (Partner 1: A, Partner 2: B, Partner 1: C, usw.); Variation 1: während des ABCs stellt Übungsleiter eine Rechenaufgabe, nach dem ABC müssen die Paare die Lösung nacheinander laut sagen; Variation 2: ein Partner sagt das ABC auf, der andere Partner sagt ein Wort, das mit dem jeweiligen Buchstaben beginnt; weiteren Ball mit ins Spiel nehmen (ein Ball werfen, ein Ball prellen)

COOL-DOWN

Klopfen und schütteln

Übungsablauf:
Beine und Arme ausschütteln

Abklopfen der Beine mit der flachen Hand (von unten nach oben und zurück, von innen nach außen)
Abklopfen der Arme mit der flachen Hand (von unten nach oben und zurück, von innen nach außen)
Abklopfen des Rumpfs mit der flachen Hand (von unten nach oben und zurück, von innen nach außen)

erneut Füße, Beine, Oberkörper und Arme kurz ausschütteln