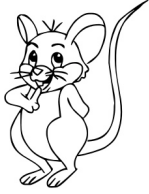


ÜBUNGEN KÖRPERSHEMA

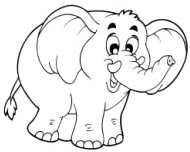
Unterschiedliche Lauftechniken



Versuche leise wie ein Mäuschen zu sein.



Schleiche dich wie ein Tiger an.



Stampfe auf den Boden wie ein großer Elefant.



Hüpfe wie eine Gazelle.



Fliege, wie ein fröhlicher Schmetterling.



Trabe, wie ein Pferd (Pferdchen Lauf).

ÜBUNGEN KÖRPERSHEMA

Gehe auf Socken

- im Zehengang



Versuche das große Bonbonglas auf dem Küchenregal zu erreichen.

- auf der Verse/ Hacke



Stelle Dir vor, du hättest Farbe an den Zehen. Wie kannst du verhindern, dass du eine (Farb-)Spur hinterlässt?

- auf dem Außenfuß (! Vorsicht bei der Durchführung)
- auf der Innenseite des Fußes (! Vorsicht bei der Durchführung)
- rolle den Fuß ganz bewusst ab und nimm den Schwung mit bis auf die Fußballen

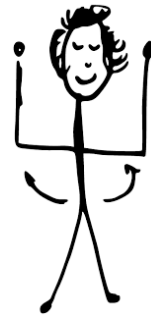


Du bist hoch zufrieden mit Dir und stolzierst durch die Straßen.

ÜBUNGEN KÖRPERSHEMA

Armkreisen

- einzeln vorwärts
- einzeln rückwärts
- beide versetzt - Windmühle
- Herausforderung: Gegengleich
- beide Arme vor dem Körper schwingen (liegende Acht; ein Kreis auf der rechten Seite, kreuzen vor dem Bauch; ein Kreis auf der linken Seite)



Balance

balanciere auf

- einem Sprungseil
- einem Besenstiel
- Medizinball
- Wackelbrett
- alle Varianten mit geöffneten und geschlossenen Augen
- Bälle (Gymnastik-, Soft-, Fuß-, Basket- oder Tennisball etc.) werden beim Balancieren zugeworfen



Ein-Bein-Stand

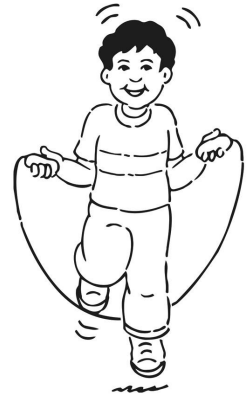
- auf einem Bein stehen (Beinwechsel; auch mit geschlossenen Augen versuchen)
- möglichst lange das Gleichgewicht halten
- das andere Bein vor und zurück schwingen
- als liegende Acht neben dem Körper schwingen (ein Kreis vorne; kreuzen; ein Kreis hinten)
- den Kopf dabei in den Nacken legen



ÜBUNGEN KÖRPERSHEMA

Seil schwingen (beide Enden zusammen in der Hand)

- mit der rechten Hand
 - neben dem Körper rechts und links
 - unter den Füßen kreisen und über das Seil springen
 - über dem Kopf schwingen
 - eine Acht rechts und links neben dem Körper; der andere Arm ist ausgestreckt damit darüber gekreuzt werden kann
-
- mit der linken Hand
 - neben dem Körper rechts und links
 - unter den Füßen kreisen und über das Seil springen
 - über dem Kopf schwingen
 - eine Acht rechts und links neben dem Körper; der andere Arm ist ausgestreckt damit darüber gekreuzt werden kann
-
- mit beiden Händen das Seil zusammenhalten
 - neben dem Körper rechts und links
 - unter den Füßen kreisen und über das Seil springen
 - über dem Kopf schwingen
 - eine Acht rechts und links neben dem Körper; der andere Arm ist ausgestreckt damit darüber gekreuzt werden kann



Seil Springen

- auf beiden Beinen
- auf einem Bein im Wechsel
- mit und ohne Zwischenfedern



ÜBUNGEN KÖRPERSHEMA

Luftballons jonglieren

- halte einen Luftballon in der Luft
- jonglieren - zwei gleichzeitig in der Luft
- drei Luftballons in der Luft halten
- unterschiedlich große Luftballons in der Luft halten
- nach Farben in einer bestimmten Reihenfolge in der Luft berühren
- Wechsel von Hand, Fuß, Knie, Kopf etc.



Drei Bälle jonglieren

- Start: stehe bequem, einen handgroßen Ball von rechts nach links werfen
- achte darauf, dass der Ball vor deinem Körper hoch, bis kurz über deinen Kopf fliegt
- die Flugbahn geht von rechts unten nach schräg links oben und umgekehrt
- in jeder Hand liegt ein kleiner Ball
- die Flugbahn für jeden Ball bleibt wie gelernt
- versetzt wird ein Ball nach dem anderen geworfen
- es soll ein X nachgeworfen werden
- in einer Hand liegen zwei Bälle
- in der anderen Hand liegt ein Ball
- gestartet wird mit der Hand, die zwei Bälle hält
- gewöhne dich erst daran mit zwei Bällen den Rhythmus zu starten
- du wirfst also eigentlich nur mit zwei Bällen, der dritte wird nur gehalten
- fühlst du dich sicher, dann ein Wechsel von allen Bällen
- kurz bevor du den ersten Ball fängst, wirfst du den einzelnen Ball
- Viel Spaß beim Üben!

