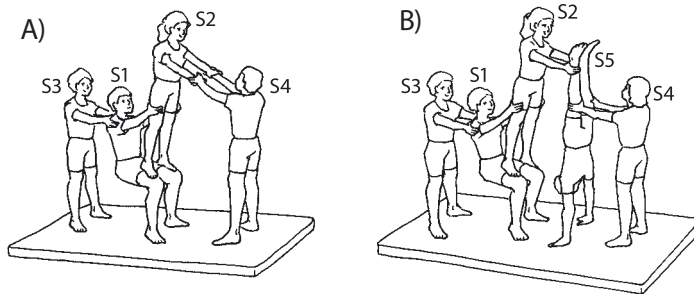


Material:
1 kleine Matte



A) Schüler 1 (S1) und Schüler 2 (S2) stellen sich hintereinander auf. S1 umfasst die Hüfte / die Oberschenkel von S2. Nun stellt S2 eine Fußsohle auf einen Oberschenkel von S1. Dieser lässt sich etwas nach hinten fallen und bildet mit Ober- und Unterschenkel einen 90°-Winkel, während sich S2 schräg aufrichtet und den zweiten Fuß auf den anderen Oberschenkel von S1 setzt. Währenddessen stützen und helfen S3 und S4.

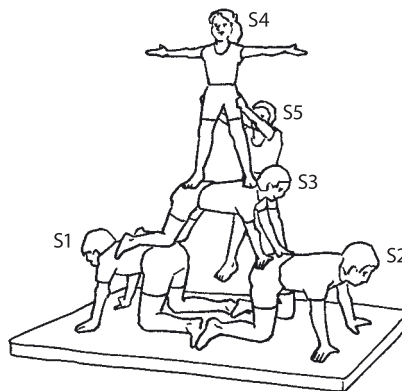
B) Wie A), nur mit dem Unterschied, dass S5 einen Handstand vor S2 macht, der S5 an den Fußgelenken festhält. S4 hilft beim Aufschwingen in den Handstand.

Eigene Ideen: _____

7



Material: 1 kleine Matte



Die zwei unteren, etwa gleich großen und kräftigen Schüler (S1, S2) gehen in Bankstellung. Ein dritter Schüler (S3) geht auf die unteren Schüler in Bankstellung, wobei er zuerst seine Hände auf den Po von S2 legt und dann erst seine Knie auf den Po von S1 stellt. Ein vierter Schüler (S4) steigt über die Schultern von S1 auf den Po von S3 und stellt seine Füße auf Po und Schultern von S3. Ein Helfer (S5) stützt S4 an der Hüfte von hinten.

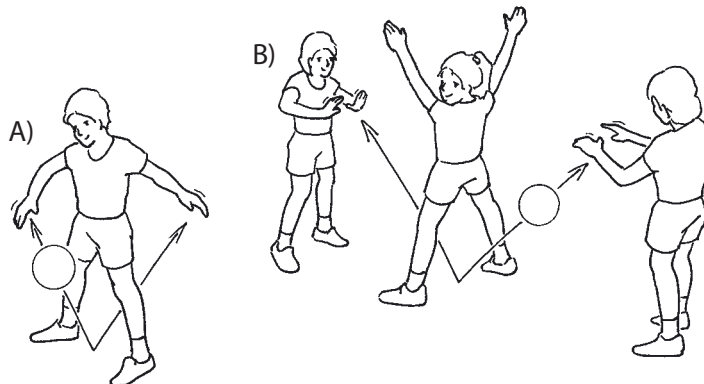
Eigene Ideen: _____

8



Durch die Beine prellen

Material: 1 Ball



1



A) Ein Schüler stellt sich mit gespreizten Beinen hin und prellt den Ball als Aufsetzer durch seine Beine – mehrfach hin und zurück.

Variante: währenddessen vorwärts und rückwärts gehen.

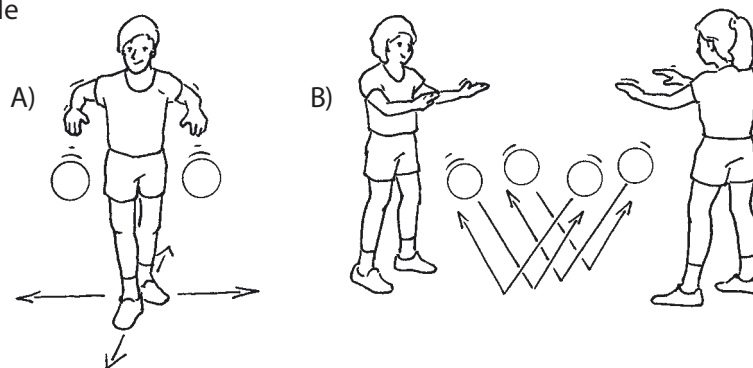
B) Gruppennummer: Zwei Schüler prellen den Ball als Aufsetzer durch die gespreizten Beine eines dritten Schülers.

Eigene Ideen: _____



Doppel-Preller

Material: 2 – 4 Bälle



2



A) Ein Schüler prellt gleichzeitig zwei Bälle mit beiden Händen auf der Stelle.

Variante: währenddessen vorwärts, rückwärts und seitwärts gehen

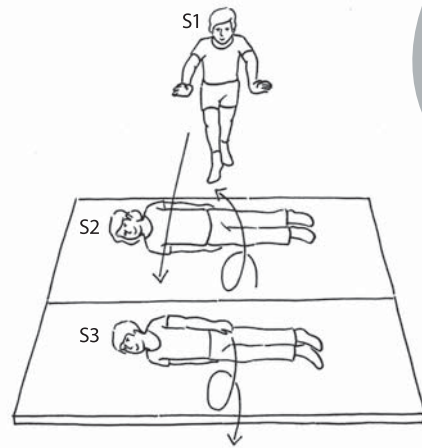
B) Zwei Schüler stehen sich mit je 2 Bällen gegenüber und prellen diese gleichzeitig. Auf ein Kommando („3, 2, 1, 0“) spielen sie sich beide Bälle als Aufsetzer gegenseitig zu und prellen wieder usw.

Eigene Ideen: _____

Dreiersprung

Material: 2 Matten

Drei Schüler stellen sich nebeneinander auf (Blickrichtung Publikum). S2 und S3 legen sich auf den Bauch nebeneinander und rollen um ihre Längsachsen auseinander (siehe Pfeile). S1 springt nun in die Lücke zwischen S2 und S3, legt sich auf den Bauch und rollt um seine Längsachse Richtung S3. Nun steht S3 auf und springt in die Lücke zwischen S1 und S2, legt sich auf den Bauch und rollt um seine Längsachse Richtung S2. Dann steht S2 auf und springt in die Lücke zwischen S1 und S3 usw. Tipp: Übt erst langsam die Sprungreihenfolge und das Weiterrollen mit nach unten am Körper oder nach oben am Körper angelegten Armen.



5

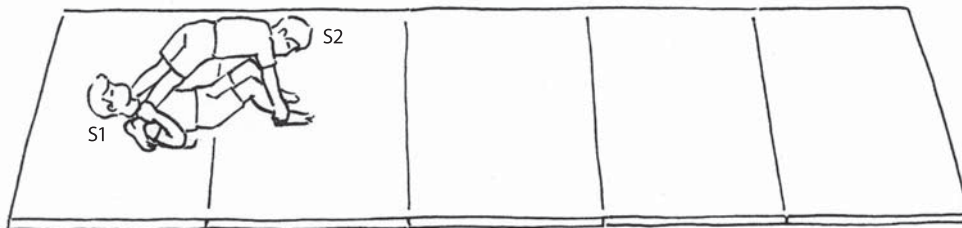


Eigene Ideen: _____



Menschenrad

Material: 5 – 8 Matten



Zwei Schüler sind barfuß. S1 legt sich auf den Rücken und stellt die leicht angewinkelten Beine etwas auseinander. S2 stellt mit dem Gesicht zum Körper von S1 seine Füße links und rechts neben den Kopf von S1. Nun beugt sich S2 und greift die Fußgelenke von S1. Gleichzeitig hält S1 die Fußgelenke von S2 fest. S2 steckt seinen Kopf zwischen die Füße von S1 und macht eine Rolle vorwärts. Gleichzeitig richtet sich S1 auf, steckt seinen Kopf zwischen die Füße von S2 und macht eine Rolle vorwärts usw.

Wichtig: Haltet die Fußgelenke immer fest! Profi-Variante: mit drei Schülern

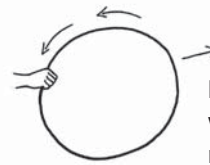
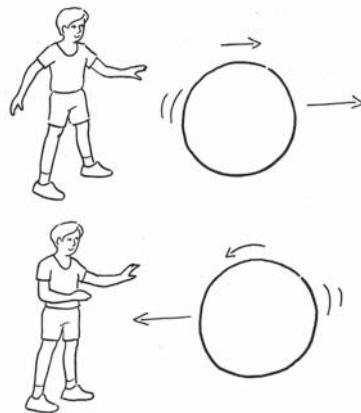
Eigene Ideen: _____

6



Bumerang-Reifen

Material: 1 Reifen



Reifen nach vorne werfen und gleichzeitig nach hinten drehen.

5



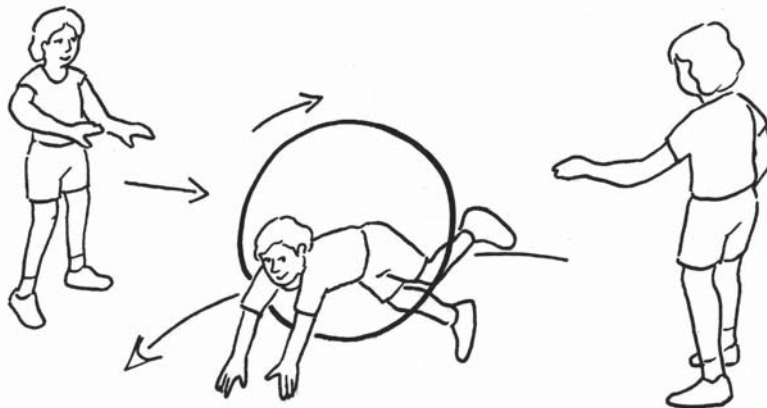
Ein Schüler dreht den Reifen nach hinten, während er ihn gleichzeitig nach vorne wirft. So rollt der Reifen erst vorwärts, dann „wie von Geisterhand“ zurück zum Reifenwerfer. Varianten: a) Der Schüler wirft auf diese Weise 3 – 5 Reifen nacheinander und fängt sie wieder auf. b) Vier Schüler stehen nebeneinander mit je einem Reifen und werfen so.

Eigene Ideen: _____



Reifen-Sprung

Material: 1 Reifen



6

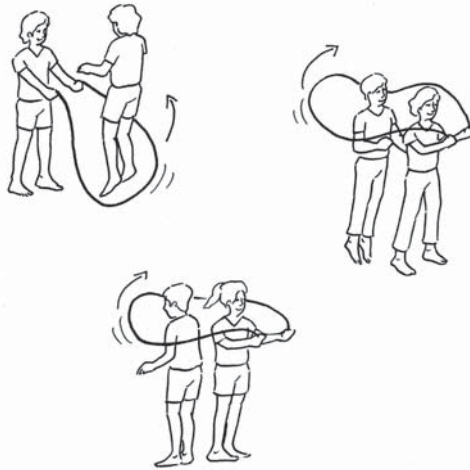


Zwei Schüler stehen sich gegenüber und rollen einen Reifen hin und her. Immer wenn der Reifen in der Mitte ist, springt ein dritter Schüler durch den rollenden Reifen.

Eigene Ideen: _____

Seilchen-Paarsprung 2

Material: 1 Seil



5



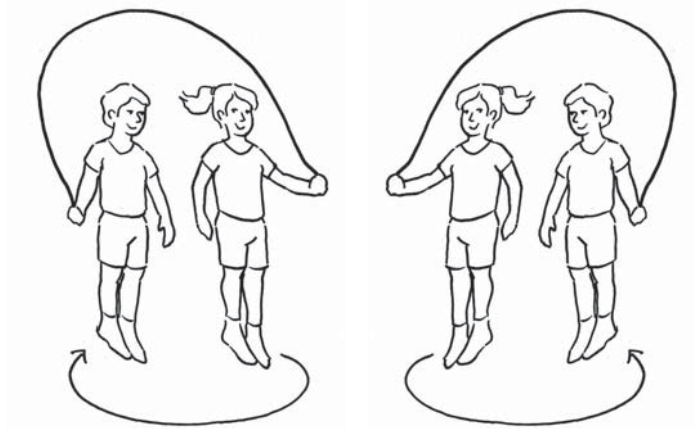
Zwei Schüler stehen mit einem Seil nebeneinander und springen mit dem Seilchen gleichzeitig auf der Stelle, wobei nur ein Schüler das Seil schwingt. Dann: Gesicht zu Gesicht, hintereinander, Rücken an Rücken.

Eigene Ideen: _____



Seilchen-Paarsprung 3

Material: 1 Seil



6



Zwei Schüler stehen mit einem Seil nebeneinander und springen mit dem Seilchen gleichzeitig auf der Stelle, wobei sie sich im Kreis drehen.

Eigene Ideen: _____
