

Arbeitsgruppe:	Rope Skipping in Kombination mit Cross Boccia und Gummitwist
	Altersgruppe: Jugendliche

Inhalte	Organisationsform
<p>Auf der Stelle Seil springen: Zum Aufwärmen springen die TN auf der Stelle Seil. Die Richtung und Sprungart soll variiert werden (Vorwärts, rückwärts, mit Zwischenschritt)</p> <p>Schattenlaufen: Partner A läuft vorweg und macht eine Übung vor (Arme kreisen o.Ä.). Partner B folgt A dicht und macht die Übung nach. Nach Hälfte der Zeit wird gewechselt.</p>	Freie Fläche
<p>Biathlon: Zwei Teams werden gebildet und ein Rundlauf wird aufgebaut. Die ersten beiden Läufer aus jedem Team starten und laufen eine gewisse Distanz zur ersten „Schieß-Station“. Dort muss eine Indiaka in ein Feld (z.B. mit Kreide gezeichnet) mit einem Aufschlag befördert werden. Trifft der TN nicht direkt beim ersten Mal, muss er die Indiaka wiederholen und einen neuen Versuch starten. Nach erfolgreichem Wurf wird die Indiaka an die Station zurückgelegt und der TN läuft weiter bis zur nächsten Station, dem Cross Boccia Werfen. Dabei müssen die TN aus einer gewissen Entfernung die Kugeln in einen Behälter werfen (alternativ wird mit Kreide ein Kasten gezeichnet). Sie haben 5 Würfe und müssen im Anschluss die Kugeln zurückholen und an die Station legen. Pro Fehlwurf gibt es 5 Strafsprünge. Die TN laufen weiter zu der Rope-Skipping Station und springen da ihrer Anzahl entsprechenden Strafsprünge. Danach geht es zurück zu der Gruppe und der nächste TN darf starten. Das Team, welches zuerst fertig ist, gewinnt.</p> <p>Gummitwist: Die TN finden sich zu dritt zusammen. Zwei von drei spannen das Gummiband. Jeder TN ist einmal an der Reihe und versucht verschiedene Sprungvarianten durchzuführen, wobei jede Variante zehn Mal hintereinander wiederholt werden sollte.</p> <ul style="list-style-type: none"> - In die Mitte des Gummibandes springen - Mit dem linken Fuß links neben das Gummiband springen, mit dem rechten Fuß rechts neben das Gummiband springen - Auf das Gummiband mit jeweils einem Bein springen <p>Dehnprogramm: Nach einem anstrengenden Programm sollen die TN die beanspruchten Muskelgruppen eigenständig Dehnen.</p>	<p>Freie Fläche ÜL achtet darauf, dass die Strafsprünge korrekt ausgeführt werden</p> <p>ÜL erklärt Varianten, eine TN-Gruppe macht vor</p> <p>Kreis</p>