



Warm up

Lauf- und Gehparcours

Gerätebedarf:

- 16 Geh- und Laufkarten (Anhang)

Organisation:

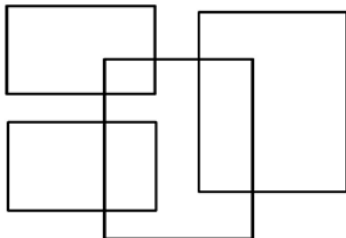
- Die Geh- und Laufkarten werden zu verschiedenen Streckenmuster in der Halle ausgelegt

Ablauf:

- Die Teilnehmenden beginnen an einer Geh- bzw. Laufkarte und bewegen sich auf dem Streckenmuster entsprechend vorwärts. Die TN entscheiden selbstständig, wann sie zwischendurch ihre Fortbewegung nur mit Gehen ausführen und wann sie wieder in die vorgegebene Fortbewegung überwechseln.

Streckenmuster

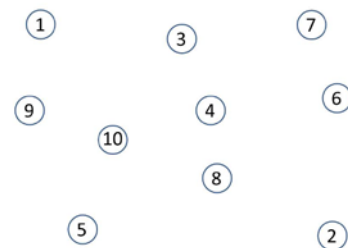
Linienparcours



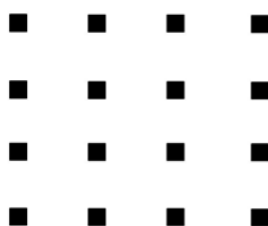
Die Hallenlinien verschiedener Spielfelder ergeben ein Muster mit Kreuzungspunkten. Auf ausgewählten Kreuzungspunkten werden die 16 Lauf-/Gehkarten ausgelegt. Die TN starten auf einer beliebigen Linie und gehen/laufen auf der Linie in beliebiger Richtung. An den Kreuzungspunkten können sie abbiegen. Liegt auf dem Kreuzungspunkt eine Karte aus, führen sie von dort aus die entsprechende Geh-/Laufbewegung aus usw.

Zahlenparcours

Es werden zusätzlich Zahlenkarten von 1-16 benötigt. Die Geh-/Laufkarten werden verstreut auf dem Hallenboden ausgelegt. An jeder Karte wird zusätzlich eine Zahlenkarte dazugelegt. Jede/r TN beginnt von einer unterschiedlichen Geh-/Laufkarte aus mit der angegebenen Geh-/Laufbewegung sich fortzubewegen. Dabei wird die Karte mit der nächst höheren Zahl aufgesucht und von da aus die Bewegung gewechselt usw.



Schachbrettmusterparcours



Die 16 Geh-/Laufkarten werden großflächig in der Halle zu einem 4x4 Schachbrettmuster ausgelegt. Die TN starten an einer unterschiedlichen Karte. Sie gehen/laufen mit der angegebenen Bewegung auf den erzeugten Verbindungslinien fort. An jeder Karte, die sie dabei erreichen, können sie die Bewegung wie angegeben wechseln oder die ursprüngliche Fortbewegung beibehalten usw.

Krauln

Armkreise

links

Armkreise

rechts

Fersen an

Po laufen

**Arme im
Wechsel heben
und senken**

Brust

schwimmen

Trippeln

Hopserlauf

Butterfly

schwimmen

Kniewe

lauf

Überkreuz

gehen

Seitananstell

schrittgehen

vorwärts

tanzen

rückwärts

gehen

Rudern

Fahrrad

fahren