



Spezielle Erwärmung

Gymnastik-Bingo

Material:








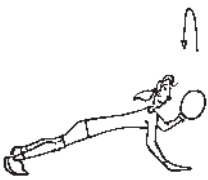




- 1 Spielplan, 1 Würfel, 1 Stift
- pro Schüler 1 Ball

SPIELVERLAUF

Es wird reihum gewürfelt. Wenn ihr eine Zahl gewürfelt habt, dann führt ihr die entsprechende Übung mit der Gruppe aus und streicht dann die betreffenden Zahlen mit einem Stift durch.

Wer als erstes eine vollständige Reihe (hoch, quer oder diagonal) vollendet, gewinnt.

1	4	2	5
5	6	1	3
4	2	3	6
1	6	5	4

Würfel		Übung
		„Namen schreiben“ Lege dich auf den Rücken, klemme dir den Ball zwischen die Füße. Schreibe nun deinen Vor- und Nachnamen in die Luft. Dein Kopf soll dabei nicht auf dem Boden aufliegen. ca. 10 s
		„Flieger“ Gehe auf die Knie und nimm den Ball zwischen die Hände. Jetzt mach dich groß und beuge dich mit geradem Rücken so weit wie möglich nach vorne und halte diese Position. ca. 10 s
		„Achtung Bälleklau“ Nimm den Ball zwischen deine Hände, und mach dich so groß wie möglich. Halte diese Position. ca. 10 s
		„Akrobat“ Gehe in den Liegestütz und nimm den Ball abwechselnd in die linke und rechte Hand. Eine Hand hält den Ball, mit der anderen stützt du dich auf. Wenn es zu schwierig ist, kannst du die Knie aufsetzen. 10 Mal
		„Ballwanderung“ Lege dich auf den Rücken und winkle die Beine an. Lass nun den Ball um deine Beine wandern. 10 Mal
		„Der Bucklige“ Setz dich in den Schneidersitz, halte den Ball mit beiden Händen und strecke dich nach oben. Neige dich dann mit dem Oberkörper so weit du kannst nach vorne. Der Rücken bleibt gerade. Halte diese Position. ca. 10 s

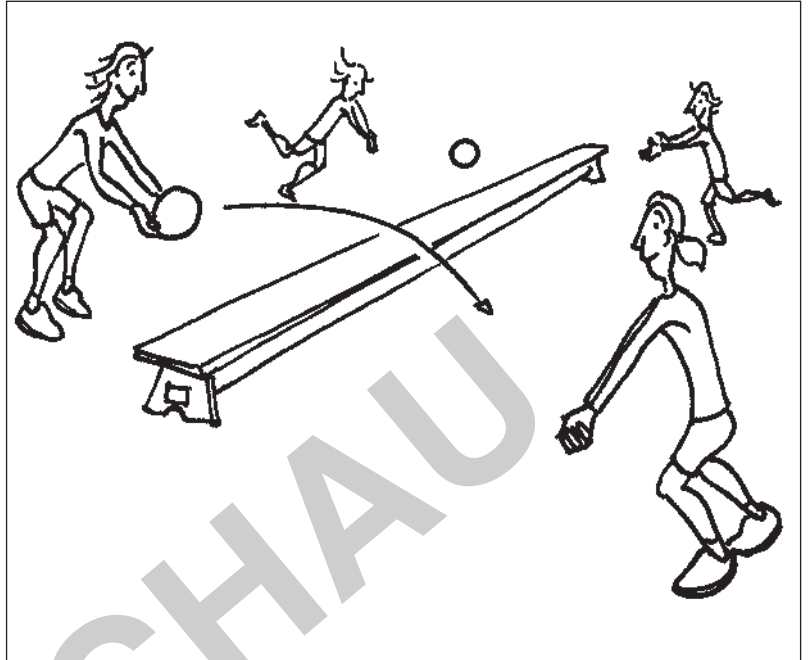




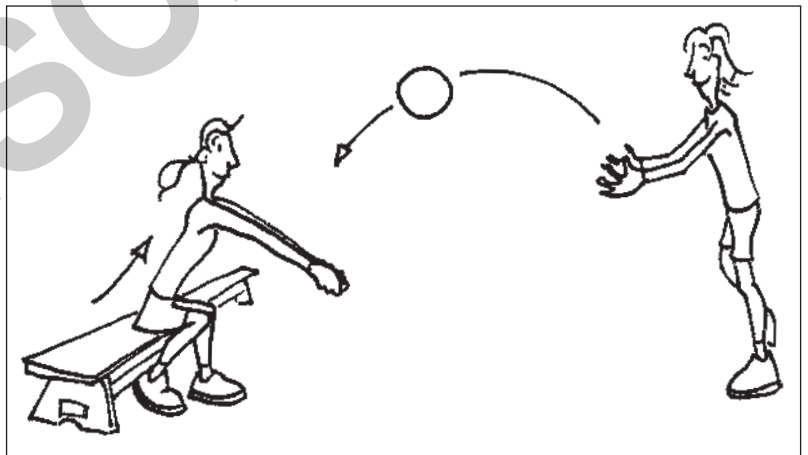
Vorbereitende Übungen

Partnerübung, zu zweit 1 Volleyball, Langbänke, evtl. Markierungen

1. Die Partner stellen sich frei in der Halle auf und einer der Partner läuft mit dem Ball auf den Unterarmen, seinem „Spielbrett“, durch die Halle, der andere korrigiert die Arm- und Handhaltung. Rollenwechsel nach ca. 2 Minuten.
2. Die Langbänke werden in einer Reihe hintereinander durch die Mitte der Halle aufgestellt. Die Partner stellen sich gegenüber auf, zwischen ihnen die Bank. Mithilfe der Linien in der Halle, bzw. Markierungen ist es leicht zu organisieren, dass jedes Paar ein kleines Feld hat. Die Partner haben je einen Ball und werfen sich den Ball im Schockwurf (hier gestreckte Arme – ähnlich wie Bagger) so zu, dass der Partner ihn nach einem Bodenkontakt nur schwer oder gar nicht erreichen kann. Der Partner versucht den Ball im Unteren Zuspiel anzunehmen. Spielform ist hier 1 gegen 1, was auch in Form eines Kaiserturniers abgehalten werden könnte. Ziel ist es hier, einen möglichst tiefen Körperschwerpunkt zu erreichen und die für das Baggern wichtige Beinarbeit spielerisch zu erarbeiten.



3. Ein Schüler sitzt auf der Langbank, ein Fuß steht auf der unteren Leiste, der zweite in Schrittstellung vor der Bank, die Arme befinden sich in Vorhalte („Spielbrett“). Der andere Schüler steht vor ihm und wirft ihm im Schockwurf den Ball zu. Der sitzende Schüler baggert den Ball im Aufstehen zurück. „Kannst du so genau baggern, dass dein Partner sich den Ball selbst hochspritzen kann (Kontrollpass)?“



Übungsphase

Partnerarbeit, pro Paar 1 Ball, Gassenaufstellung am Volleyballlängsnetz (alternativ: Varioband)

1. Ein Partner wirft den Ball im Schockwurf über das Netz und der andere Partner versucht den Ball zurück zu baggern. Der Abstand zum Netz sollte jeweils ca. 2 m betragen. Nach 10 Wiederholungen ist Rollenwechsel. Wichtig ist hier, dass die Schüler nicht nur aus den Armen spielen, sondern die Beinstreckung zum Tragen kommt. **Die Bewegung führt nach vorne oben.**

