Die *FitForFire*

SPORTSTUNDE DES MONATS

KLEINE SPIELE MIT DEM LUFTBALLON

Diese Einheit steht unter dem Motto „Freude an der Bewegung!“. Die einzelnen Übungen verbinden Koordination, Ausdauer und Kraft miteinander. Ebenso ist ein hohes Maß an Konzentration gefordert. Wer die gesamte Einheit durchführt, wird schnell merken, dass auch der Spaß nicht kurz kommen wird!

AUFWÄRMEN

Ballon-Warm-Up

möglicher Geräteeinsatz: Luftballons in ausreichender Anzahl (auch Ersatzballons einplanen!)

Übungsablauf:
- Luftballons auf verschiedene Arten jonglieren (Kopf, Unterarm, Hand, Fuß, Oberschenkel,…)
- Übungsleiter gibt verschiedene Bewegungsrichtungen vor (vorwärts, seitwärts,…)
- Luftballon*fänger* versucht die Luftballons „wegzuschlagen“, während die Luftballons von allen anderen Teilnehmern jongliert werden
- Atomspiel (während des Jonglierens): TN werden Zahlen zugeordnet, auf Zahlzuruf finden sich die betroffenen TN schnellstmöglich zusammen

HAUPTTEIL

Buntes Treiben mit den Luftballons

möglicher Geräteeinsatz: Luftballons in ausreichender Anzahl (auch Ersatzballons einplanen!)

Übungsablauf:
1. Laufen und mit gehaltenem Luftballon gegenseitig berühren
2. Luftballons jonglieren und mit Partner austauschen (ggf. unter Zeitdruck oder nur max. 5,4 oder 3 Berührungen bis zum nächsten Austausch oder Austausch nach Kommando des Übungsgleiters)

3. Partner suchen und zu zweit „Schattenlaufen“ praktizieren (hintereinander aufstellen, hintere Person imitiert die Lauf- und Bewegungsformen der vorderen Person)

4. Roboterspiel mit Ballon: ein Partner führt den anderen durch Druck auf den Luftballon auf den Rücken durch den Raum; verschiedene Geschwindigkeiten und Varianten wählen (z.B. Berührung rechts → Bewegung nach links, nach 3 Minuten-Führung mit geschlossenen Augen Standort im Raum erraten)

5. 4-5er-Gruppen: alle fassen sich an die Hände und bilden einen Kreis, dann werden sich 2-3 Ballons in der Gruppe zugespielt

COOL-DOWN

Luftballonmassage

möglicher Geräteeinsatz: Luftballons in ausreichender Anzahl (auch Ersatzballons einplanen!)

Übungsablauf:

- Rücken an Rücken mit dem Partner gehen, Luftballons zwischen den Schultern eingeklemmt
- Luftballon-Massage am Rücken des Partners: langsame, druckvolle Bewegungen

- zum Abschluss positiver Ausklang: alle TN kommen in der Mitte zusammen und halten ihren Ballon zur Mitte hin; auf Kommando des Übungsleiters („3, 2, 1“) werfen alle TN die Ballons hoch und rufen laut „Gut gemacht!“