

Stundenverlaufsprotokoll vom 15.05.06

Inhalt der Stunde:

verschiedene Bewegungsformen auf Musik

Übungsformen:

Dauermarsch

Variationen:

- Arme nach vorne & hinten (= Widerstand)
- Springen so hoch man kann
- „Tiefes“ Marschieren (bis zu den Schultern im Wasser)
- Marsch seitwärts
- Marsch vorwärts mit Armzug mit/ gegen Laufrichtung
- Marsch rückwärts mit Armzug mit/gegen Laufrichtung

Sidesteps

Variationen:

- tief (bis zu den Schultern im Wasser)
- schwebend (Beine berühren Boden nicht)
- springend
- seitwärts fortbewegend

Kicks

Variationen:

- seitwärts fortbewegend
- springend

Angehobene Beine seitlich (Arme drücken dabei vor dem Körper das Wasser nach unten)

Variation:

- einarmig/ zweiarmig

Froschsprünge/ „Sprünge mit O-Beinen in der Horizontalen“ (nach oben, Arme drücken nach unten)

Variationen:

- seitwärts fortbewegend
- hoch springend
- tief (bis zu Schultern im Wasser)
- vorwärts fortbewegend
- rückwärts fortbewegend

Hampelmannsprünge

Variationen:

- hoch
- seitwärts fortbewegend
- tief

Sidekicks

Variation:

- hoch

Kurze Lockerungsphase (Ausführung der Übung mit niederer Intensität)

„Sprint über dem Wasser“ (hochspringen und so schnell laufen wie möglich)

Durchführung der weiteren Übungen mit je 2 „Sticks“ pro Person (in jeder Hand einer)

Ziel der „Sticks“:

Durch die zusätzlichen „Sticks“ wird ein erhöhter Widerstand bei der Übungsausführung erreicht.

Übungsformen:

Laufen auf der Stelle

Variationen:

- Arme auf und ab geführt
- Arme hinter und vor Körper geführt
- Arme seitlich hinter Oberkörper geführt
- Arme seitlich vor Oberkörper geführt

Laufen vorwärts

Variationen:

- Armzug rückwärts (unterstützend)
- Armzug vorwärts (erschwerende Wirkung)

Laufen rückwärts

Variationen siehe „Laufen vorwärts“

„Froschsprung“ (Arme verdrängen vor dem Körper das Wasser abwärts)

Variationen:

- seitlich fortbewegend
- hoch

Wechselschritte nach vorne

Variationen:

- Armzug in gleichseitiger Führung wie Bein
- Armzug in wechselseitiger Führung
- hoch

Auf Stelle laufen, dabei gestreckten Arm seitlich in Horizontalen bewegend

Variation:

- einzelne Armzüge
-

Abschluss der Stunde – Pendelstaffel

Organisation:

2 Teams die sich je in 2 Gruppen aufteilen und sich in ihren Gruppen gegenüberstehen.

Aus der 1. Gruppe des Teams startet der erste „Läufer“. Kommt er an der anderen Gruppe an, darf der nächste Läufer dieser Gruppe starten und zurück zur 1. Gruppe des Teams laufen.

Gewonnen hat das Team, dessen Läufer alle eine Strecke absolviert haben.

Variation:

- schwimmend mit Armen nach vorne ausgestreckt

