



PARTNERÜBUNG

EMMA'S TEAMARBEIT

DU BRAUCHST

Einen Ball oder einen Luftballon

UND SO GEHT ES

Diese Übung machst Du zusammen mit einer Freundin/einem Freund. Versucht gemeinsam, ohne die Hände und Füße zu benutzen, den ausgesuchten Gegenstand von der einen auf die andere Seite des Klassenzimmers oder der Bewegungsfläche zu bringen. Die Hände dürft Ihr nur benutzen, um den Gegenstand in die richtige Ausgangssituation zu bringen.

VARIATIONEN

Mache mit Deinen Freunden einen kleinen Wettkampf daraus. Welche Paare schaffen es in zwei Minuten häufiger, einen Gegenstand von Punkt A nach B zu transportieren?



BEWEGEN WIE DIE PROFIS



KLATSCH-FANG-SPIEL

DU BRAUCHST

Einen Ball oder einen anderen Gegenstand, der zum Werfen und Fangen geeignet ist, z. B. ein Päckchen Taschentücher, einen Radiergummi, eine Mütze, ...

UND SO GEHT ES

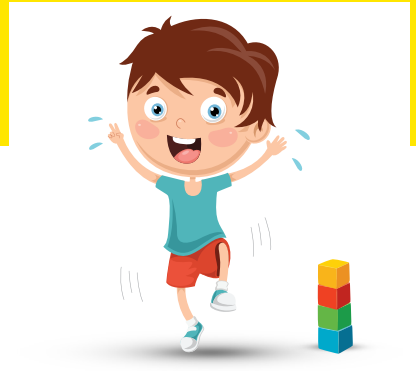
Wirf den ausgewählten Gegenstand in die Luft und klatsche zweimal in die Hände, bevor Du den Gegenstand wieder fängst. Schaffst Du es, den Gegenstand im aufrechten Stand zu fangen?

VARIATIONEN

Ist die Übung zu leicht für Dich? Dann wiederhole die Übung und klatsche drei-, vier- oder fünfmal in die Hände, bevor Du den Gegenstand wieder fängst. Außerdem kannst Du versuchen, die Hände hinter dem Rücken zusammen zu klatschen und anschließend den hoch geworfenen Gegenstand wieder zu fangen.



BEWEGEN WIE DIE PROFIS



PARTNERÜBUNG **FARBSALAT**

DU BRAUCHST

Keine Hilfsmittel

UND SO GEHT ES

Diese Übung machst Du zusammen mit einer Freundin/einem Freund. Du beginnst mit der Übung, Deine Freundin/Dein Freund gibt die Kommandos. Mache auf der Stelle Tippielschritte (kleine schnelle Schritte auf der Stelle), Deine Freundin/Dein Freund darf nun im Wechsel verschiedene Farbkommandos rufen. Du machst dazu die passende Aufgabe unter Beibehaltung der Tippielschritte: gelb = nach vorne, rot = nach hinten, grün = nach links, blau = nach rechts. Wichtig: Legt gemeinsam fest, bei welcher Farbe welche Aufgabe gemacht werden muss. Nach einer gewissen Zeit tauscht Ihr die Rollen.

VARIATIONEN

Denkt Euch verschiedene Bewegungsübungen für die vier Farben aus, z. B.: gelb = auf einem Bein weiter hüpfen, rot = in die Hocke gehen, grün = im Kreis drehen, blau = in die Hände klatschen.



BEWEGEN WIE DIE PROFIS