



# Fortgeschrittene - 1. Stunde

**Materialien:** Hütchen, 1 Hürde, 2 Schwimmnudeln, ev. Pinguin, 1 Puck

Zielübung	Aufbau/Inhalt/Ordnungsrahmen	Spiele/Varianten
<b>Gewöhnung an das Gerät</b>	Spiele: Fangen (mit Schwimmnudel) Versteinern (mit Schwimmnudel, erlösen 1x rundherum oder unten durch)	
<b>Technik: Antritt- Gleiten</b>	- 2 Reihen, um Markierung und zurück 	Varianten: Gleiten auf 1 Bein Hocke - auf Standwaage Schrittstellung Springen Beine hochschwingen Usw.
<b>Technik: Antritt und Pflugbremse</b>	- zu zweit hintereinander: A schiebt B an anderes Ende, B bremst dabei in Pflugstellung - 2 Reihen: anlaufen – gleiten – Pflugbremse - Zielbremsen zu Hütchen/Trainer/Pinguin	Spiele: Donner- Wetter- Blitz Schattenlauf
<b>Parcours</b>	- Antritt über Schläger – Gleiten- Hütchen aufheben- ablegen - unter Hürde durch – Zielbremsen 	
<b>Reaktionsspiel: Schere-Stein-Papier</b>	Die Kinder stellen sich zu zweit gegenüber (in 2 Stirnreihen) auf und spielen selbständig Schere-Stein-Papier. Das Kind, das verliert läuft davon, der Gewinner versucht den Partner bis zur Bande zu fangen. Man bekommt einen Punkt, wenn man davongelaufen ist ohne gefangen zu werden oder wenn man den Partner gefangen hat. Die Punkte werden addiert - wer hat am Ende die meisten Punkte (oder mehr als.....)?	
<b>Technik: Rw. Fahren</b>	Üben von Bande zu Bande (über die Breite) - Fisch im Stand vw., rw. - Fische vw. - Fische rw. - C-Lauf rw. (einbeinige Fische)	Ausreißen rw.: A und B fahren rw. hintereinander – A versucht unbemerkt zu entwischen – sobald B es bemerkt fängt B A
<b>Fußball mit dem Puck</b>	Über die Breite des Eislaufplatzes, mit den Hütchen werden 2 Tore gebildet	