

Stationenbetrieb

1. Katapult mit Medizinball
2. Medizinball aus der Sit-Up Position dem Partner zuwerfen
3. Medizinball aus der Bauchlage dem Partner zuwerfen
4. Sit Ups mit Rotation und gegenseitigem Abklatschen
5. Kreisverkehr mit Gymnastikball
6. Wäsche aufhängen

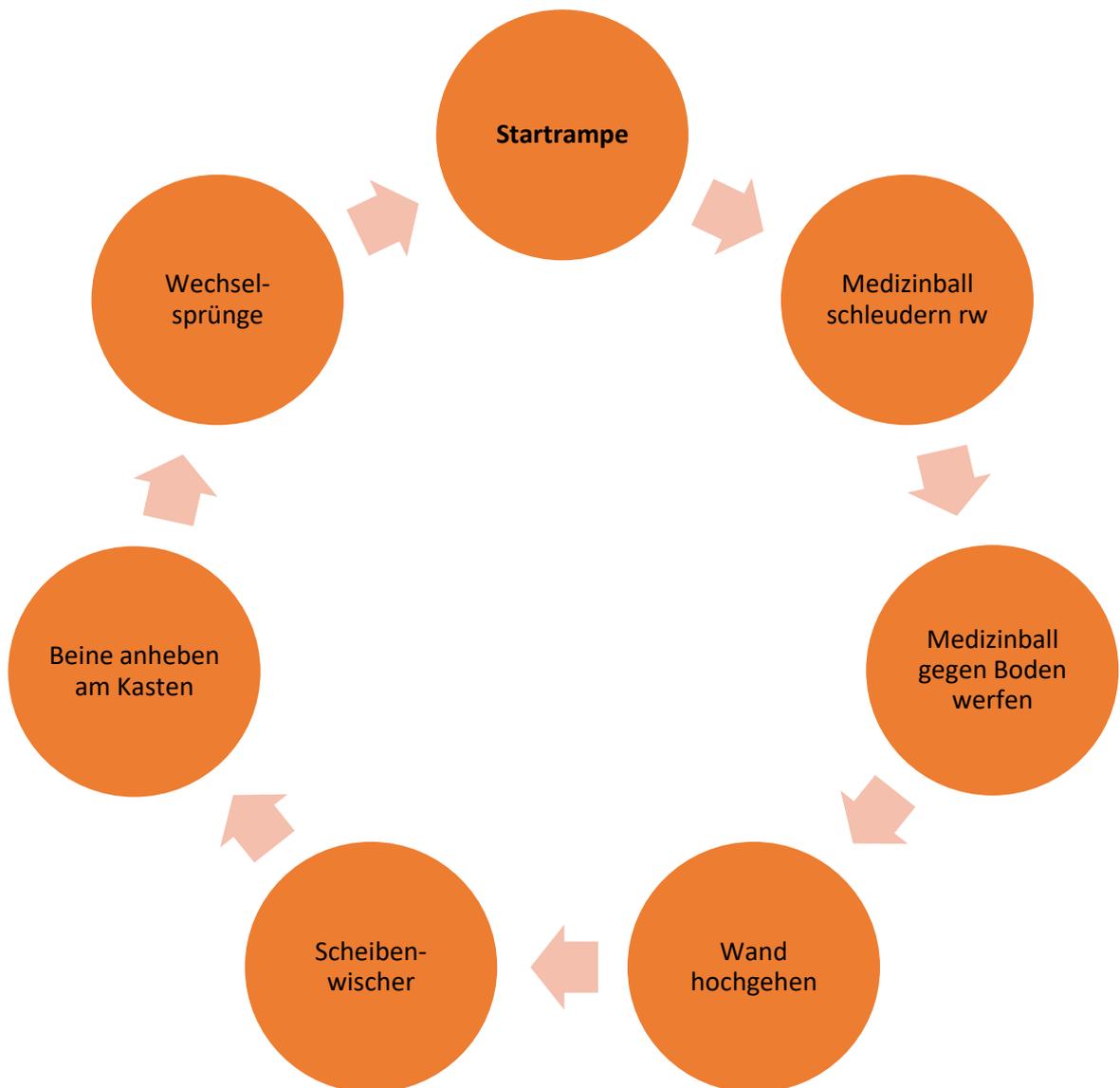
Katapult mit Medizinball			
Medizinball aus der Sit-Up Position dem Partner zuwerfen			
Medizinball aus der Bauchlage dem Partner zuwerfen			
Sit Ups mit Rotation und gegenseitigem Abklatschen			
Kreisverkehr mit Gymnastikball			
Wäsche aufhängen			
Katapult mit Medizinball			

Materialien:

- Medizinbälle/Basketbälle
- Matten
- Gymnastikbälle
- Kasten, Matte, Hochsprungständer, Seil, Wäscheklammern, Papier
- Zettel, Stifte

Kreisbetrieb auf Zeit

1. auf der Startrampe
2. Medizinball im Stand rückwärts gegen die Wand schleudern
3. Medizinball im Stand gegen den Boden schleudern
4. die Wand hochgehen
5. Scheibenwischer
6. Beine anheben auf Kasten liegend
7. Wechselsprünge



Materialien:

TB, Reck, Weichboden, Matten

Medizinbälle/Basketbälle

4 Turnbänke, Weichboden Seil, Matten

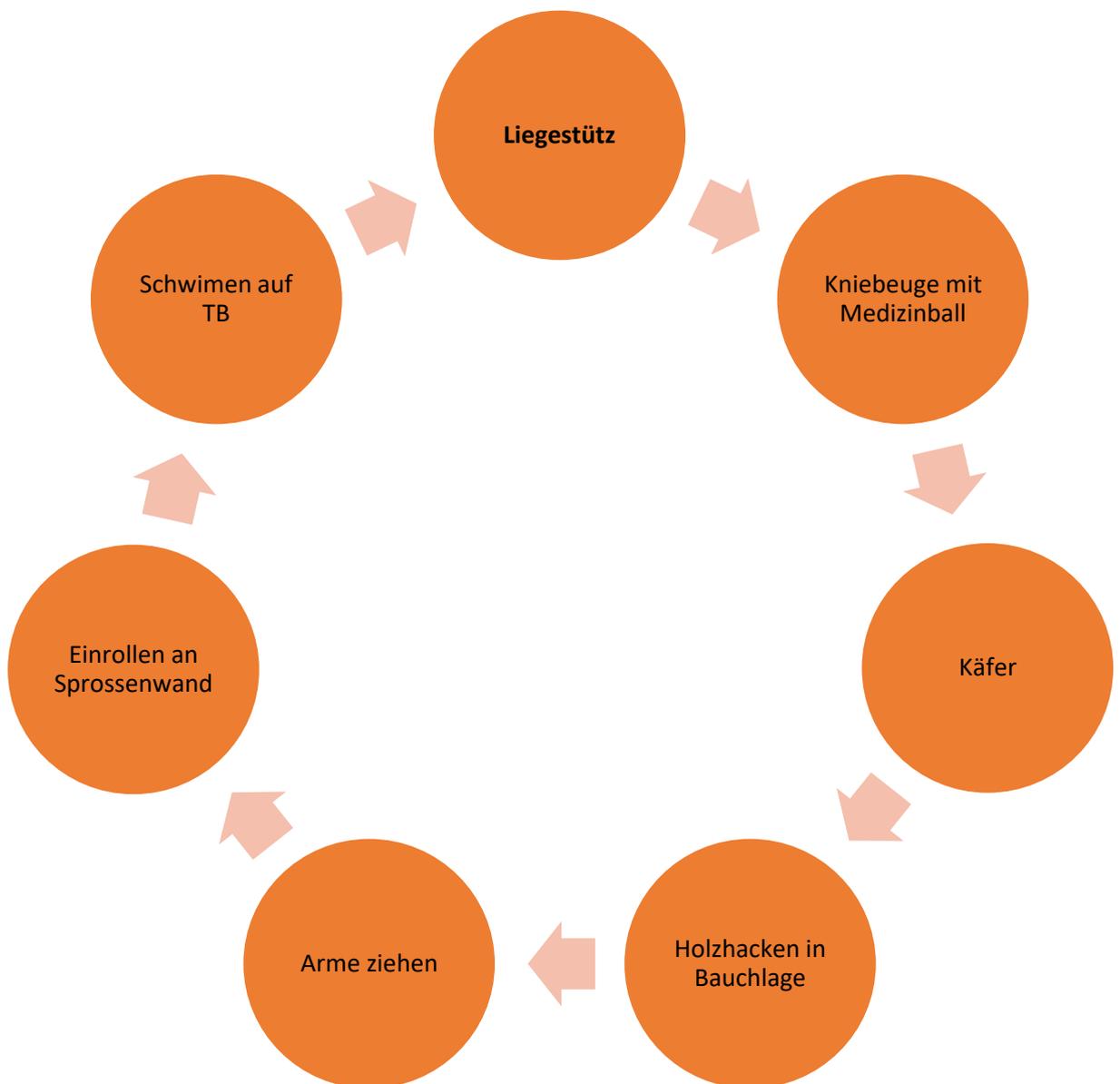
Matten

Kasten

Stoppuhr

Zirkeltraining

1. Liegestütz (mit oder ohne Medizinball)
2. Kniebeuge mit Medizinball über Kopf gehalten
3. Käfer
4. Holzhacken in Bauchlage
5. Arme ziehen
6. Einrollen an Sprossenwand
7. Schwimmen auf Turnbank



Materialien:

Turnbänke, Matte,

Medizinbälle/Basketbälle

Matten

Stoppuhr

Alle machen das Gleiche

Lehrer*in gibt Übungen und Zeit/WHs vor, alle Kinder machen die Übungen gemeinsam

Gerätestationen

- | | |
|--------------------------------|---|
| • Auf der Startrampe | Turnbank, Reck, Weichboden |
| • Wäsche aufhängen | Kasten, Matte, Hochsprungständer,
Wäscheklammern, Papier |
| • Die Wand hochgehen
Matten | 4 Turnbänke, Weichboden Seil, |
| • Arme ziehen | Turnbank, Sprossenwand,
(Seil, Teppichfliese/Handtuch/Kartonage) |

Gerätestationenkarten

Auf der Startrampe

	<p>Beschreibung/Anweisung Laufe die Startrampe hinauf und springe in den Weichboden.</p> <p>Materialien Reck, Turnbank, Weichboden Turnmatten, Springseil.</p>
---	--

Wiesner, P. & Thuma, M. (2017). Get Power mit MOVI. Wien: bvl

Wäsche aufhängen

	<p>Beschreibung/Anweisung Hänge Wäsche auf der Leine auf. Dein/e Partner/in hält deine Beine fest.</p> <p>Materialien Kasten, Reck, Matte, Seil, Wäscheklammern, Wäschestücke/Papier.</p>
---	---

Wiesner, P. & Thuma, M. (2017). Get Power mit MOVI. Wien: bvl

Die Wand hochgehen

	<p>Beschreibung/Anweisung Klettere mit Hilfe des Seiles die Wand hoch. Danach klettere daneben die Sprossenwand hinunter.</p> <p>Materialien Turnbänke, Weichboden, Turnmatten, Seil.</p>
---	---

Wiesner, P. & Thuma, M. (2017). Get Power mit MOVI. Wien: bvl

Arme ziehen**Beschreibung/Anweisung**

Ziehe dich entlang der Turnbank nach oben. Danach klettere daneben die Sprossenwand hinunter.

Materialien

Turnbank, Matten.

Wiesner, P. & Thuma, M. (2017). Get Power mit MOVI. Wien: bvl