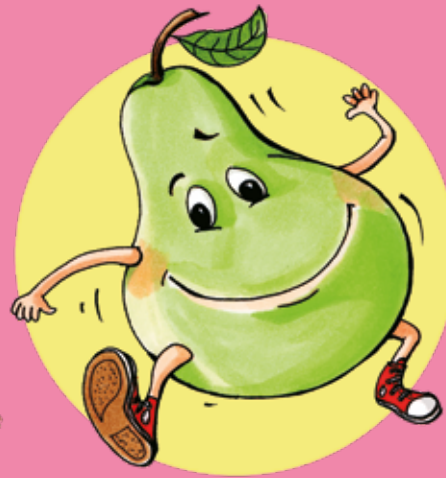


BIRNE

DIE BIRNE WANDERT SCHAUKELND UND DREHEND DURCHS SCHLARAFFENLAND. KANNST DU DAS AUCH?



1



1 WANDERnde BIRNE

Wandere mit Partnerhilfe auf dem Mobi vorwärts, indem du abwechselnd links und rechts eine kleine Drehung machst. Kannst du so auch rückwärts gehen? Versuch es auch ohne Hilfe.

2



2 SEITWÄRTSGANG

Stell dich mit den Füßen quer auf das Mobi und geh mit kleinen Drehungen seitwärts nach rechts und links.

3



3 SPAZIERGANG ZU ZWEIT

Stellt euch beide auf ein Mobi und hält euch an den Unterarmen. Wandert im Gleichschritt über den Pausenhof. Wie weit kommt ihr ohne abzustiegen?

KLEINER DRACHE

DER KLEINE DRACHE TAPST
VERTRÄUMT DURCH DEN WALD.



1 DRACHENGANG

Versuch mit kleinen Drehungen vorwärts und rückwärts zu gehen. Kannst du es auch mit geschlossenen Augen?



2 DRACHENGANG MIT DREHUNGEN

Versuch beim Vorwärtsgehen halbe Drehungen zu machen. Wie viele halbe Drehungen kannst du direkt aneinanderhängen?



3 DRACHENKARUSSELL

Stell dich mit einem Fuss auf das Mobi. Stoss dich mit dem anderen Fuss vom Boden ab, sodass du dich im Kreis drehst. Wie viele Drehungen schaffst du mit 1 Mal Abstossen?

KLEINER DRACHE

INFORMATIONEN FÜR LEHRPERSONEN



WAS WIRD GEFÖRDERT

Diese Übungen fördern die Bewegungskoordination, vor allem im Bereich des Gleichgewichts.



EINZELÜBUNG

WORAUF IST ZU ACHTEN

Möglichst aufrecht auf dem Mobi stehen und nach vorne schauen, die Beine leicht beugen. Für eine runde Bewegung (Drehung) muss das Gewicht immer gut von einem Bein auf das andere verlagert werden, sodass man nicht nur auf der Kante des Rings dreht, sondern flach auf dem ganzen Ring.



VARIANTEN

- Übung 1: Mit Partnerhilfe machen.
- Übung 2: Halbe Drehungen direkt aneinanderhängen und einer Linie folgen.
- Übung 2: Versuchen, ganze Drehungen einzubauen.
- Übung 2: Versuchen, die Drehungen rückwärts zu machen.
- Übung 3: Mit geschlossenen Augen versuchen.
- Übung 3: Während dem Drehen in die Hocke gehen und wieder aufrichten.



MATERIAL

1 Mobi



UNIVERSITÄT BASEL
Department für Sport, Bewegung und Gesundheit