

PRAKTISCH für die PRAXIS

Fun Circuit – ein Zirkeltraining mit Pep – Teil II –

Stundenverlauf/Inhalte

Absichten und Gedanken

Stationen des Zirkels (Fortsetzung)

- * sich vorstellen, 15 Semmelknödeln zu essen und 4 Maß Bier zu trinken
- * feure lautstark deine Mitstreiter/innen an
- * Seidenpapier – ohne es irgendwie festzuhalten/festzuklemmen, durch die Halle und um die Stationen transportieren
- * Denk Dir eine Übung aus
- * Gymnastikband permanent in Bewegung halten, ohne daß es den Boden berührt

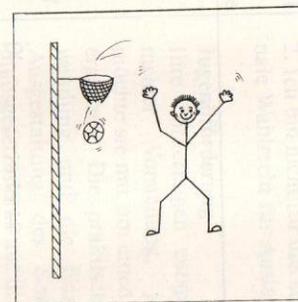
- * Schaffen einer Vorstellung von „verschlingendem Essen“
- H: richtig intensiv Kauen und schlucken!
- * Kommunikativer Aspekt, Stimme und Bewegung verbinden, sich gegenseitig motivieren
- H: zu den einzelnen Stationen laufen und anfeuern!
- * Ausdauererschulung, Geschicklichkeitsübung
- * neue Übungen der Teilnehmer/innen festhalten und im 2. Durchlauf oder beim nächsten Zirkeltraining integrieren
- Phantasie entwickeln, sich körperlich entspannen – ausruhen
- Teilhabe am Zirkeltraining und dem Trainingsprozeß
- H: Stifte und Papier zur Verfügung stellen
- * Geschicklichkeit, Kraftausdauer, Koordination

Stundenverlauf/Inhalte

Absichten und Gedanken

- * Ball in den Basketballkorb werfen, bei jedem Treffer laut jubeln!

- * Koordination, Ausdruckfähigkeit stärken



- * Einen Gymnastikstab auf dem „schwachen“ Zeigefinger balancieren

- * Geschicklichkeit, Koordination, Schulung, Verbesserung der nicht dominanten Hand

H: „schwach“ bedeutet die nicht dominante Hand

- * Summ und sing vor Dich hin

- * Stimme integrieren
- Entspannung
- emotionale (Ein-)Stimmung

- * Beweglichkeit

(Noppen-)Ball im Sitz durch die Beine und um den gesamten Körper herumrollen

Koordination

- * mit einem Pedalos mindestens 5 m weit fahren

- * Gleichgewichtsschulung
- Koordination

Stundenverlauf/Inhalte

Absichten und Gedanken

- * Puls und Atemfrequenz messen und in die Karte eintragen
- * Körperliche Nachsorge treffen: lockern, schütteln, dehnen, allein oder gemeinsam
- * es kann ein 2. Durchgang angesetzt werden, z. B. mit veränderten Zeiten 30 sec Belastung, 20 sec Pause ohne extra Puls-messen zwischendurch. Bei zwei und mehr Durchgängen wird die körperliche Nachsorge nach dem letzten Durchgang ange-schlossen

- * Bestimmen der Puls- und Atemfrequenz **nach** Belastung
- * Nachbereitung von der beanspruchten Muskulatur durch Dehnen und Lockern
- * Festigen der neuen Bewegungen, sich wei-ter körperlich belasten

- * Jede Person geht gedanklich oder real den Parcour ab und trägt besondere Erfahrun-gen in die Pulskarte zu den einzelnen Übungen ein
- * Abschlußgespräch zu den jeweils gemach-ten Erfahrungen

- * Bewußtmachen der „Wirkung“ der einzel-nen Übungen

- * wie oben

- * Ausklang wie in jeder Stunde

Michael Meurer

Bisher sind folgende Praxis-Beilagen erschienen:

- * **Rund um Matten und Kästen**
– Traditionelle Turngeräte reizen auch zum Spielen – SJ/2/89 Joachim Lehmann
- * **Mattenzauber**
– Ein fantasievolles, intensives Bewegungsangebot – SJ/8/89 Joachim Lehmann
- * **Tanz nicht aus der Reihe**
– hör mal hin! – SJ/9/89 Michael Meurer
- * **Knall, knall, knall, wir fliegen jetzt ins All**
– Eine phantastische (Bewegungsbaustellen)Geschichte – SJ/10/89 Heide Musebrink
- * **Der kleine weiße spielt verrückt**
– Einführung/Verbesserung des Vorhand-Schmetterschlags im Tischtennis
SJ/11/89 Bruno Geißler
- * **Tchouk-Ball**
– Eine Einführung in ein anderes Mannschaftsspiel
– Teil I SJ/12/89-Teil II – SJ/3/90 Manfred Neuwerth
- * **Der 7. Sinn**
– Ein Parcours zur Sensibilisierung der Sinne – SJ/1/90 Gudrun Neumann
- * **Eine runde Sache**
– Spielen mit verschiedenen Bällen – SJ/4/90 Heide Musebrink
- * **Aus dem Nichts zu Tanzbären und Tanzbärinnen** –SJ/5/90 Michael Meurer
- * **Fun Circuit – ein Zirkeltraining mit Pep** – SJ/6/90 Michael Meurer

PULSKARTE

Ausgangspuls:

Schlußpuls:

Ich fühle mich:



1. Durchlauf

Belastungszeit: 40 sec. Erholungszeit: 30 sec.

Übung	Belastungspuls/Min.	Atemfrequenz			was fiel bei der Übung auf?
		sehr hoch	be-schleu-nigt	lang-sam	
1.					
2.					
3.					
.					
.					
25.					

2. Durchlauf

Belastungszeit: sec. Erholungszeit: sec.

Übung	Belastungspuls/Min.	Atemfrequenz			was fiel bei der Übung auf?
		sehr hoch	be-schleu-nigt	lang-sam	
1.					
2.					
3.					
.					
.					
25.					

Ich fühle mich jetzt:

