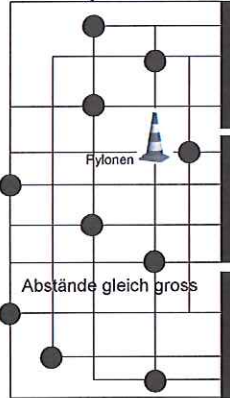
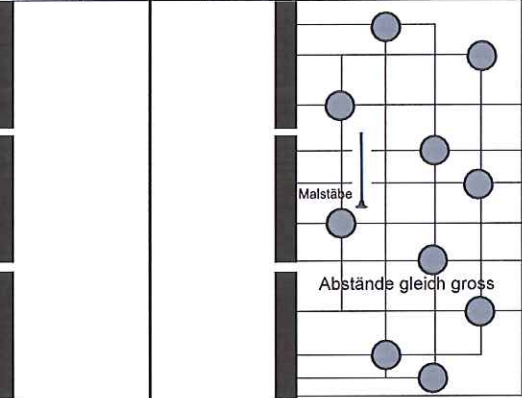








Zeit min.	Inhalt / Methode und Übungsbeschreibung	Organisatorisches Hinweise / Skizzen / Material
<p>8-Min</p> <p>25-Min</p>	<p>Kreuzlaufen: Die Turner werden in zwei gleich grosse / starke Gruppen aufgestellt. Ziel ist es nun auf den Seiten A + B die Softbälle möglichst schnell nach Punkt C + D zu passen. An diesen Punkten wird der Ball zielgenau in den Schwedenkastenteil eingeworfen. Die Startläufer sprinten jeweils mit einem Tennisball an die Grundlinie und werfen diesen auch zielgenau in den Schwedenkastenteil</p> <p>Beim Einüben werden für alle sep. Hilfsmittel auf die Kreuze gestellt. – Pylonen bei Gruppe Gelb – Holzringe bei Gruppe Grün</p> <p>Die Längen der Halle sind mit Bänke geteile damit sich die Turner nicht gegenseitig behindern.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>A) Start / Gelb</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>B) Start / Grün</p>  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;"> <p>C) </p> <p>2) Würfeln, 3 oder 6</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;"> <p>D) </p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p>2-Schwedenkastenteile</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>2-Schwedenkastenteile</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>2-Schwedenkastenteile</p> </div> </div> <p>Erweiterung / Anpassungen 2) Am Ende der Bänke muss gewürfelt werden. Eine 3 oder 6 befreit zum einwerfen in den Schwedenkastenteil, Punkt 3. Es sind 3-Elemente auf einander gestellt! Schwächeres Team kann beim Würfeln 1, 3 und 6 einwerfen oder 1,2,3 und 6, je nach Stärke der Teams. Es können auch Elemente auf den Kreuz entfernt werden.</p> <p>Abbruch der Übung. Turner wieder in einen Kreis zusammen ziehen. Bedanken für den Einsatz. Frage nach der Schwierigkeit der Übungen. Übergabe an Cécile für das Wettkampf-Spiel.</p> <p>– Besprechung der Turnstunde mit Stephan Kunz / Anja Broger</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Masajo GRÜN / Parcour aufstellen – Simone GELB / Parcour aufstellen – Cécile Tennisbälle zu gleichen Teilen in 2-Kisten aufteilen <ul style="list-style-type: none"> – Jürg erklärt und zeigt den Parcour mit Cécile <p>Gleich grosse Gruppen / Stärke</p> <ul style="list-style-type: none"> – Masajo GRÜN / Bündel verteilen – Simone GELB / Bündel verteilen – Cécile die Startläufer aufstellen <p>Übung, Abläufe kontrollieren und korrigieren! Anweisungen an schwächere Turner und begleiten.</p>