

Langbankturnen– Kreiskurs Biel

Thema	Langbank turnen	Datum	19.10.2024
		Leiterin	Corinne Siegenthaler
Lektionsziel	Aufbau von Kondition, Arm und Stützkraft und Gleichgewicht		Material zum Mitnehmen

Ziel	Inhalt	Organisation / Skizze	Material	Zeit
Einleitung				
Kondition	<p>Gruppe halbieren, 1 Gruppe pro Anlage Anlage, es wird paarweise gestartet</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Zopf flechten, Slalom laufen, Begegnung in der Gasse zwischen den LB • Dito, bei Begegnung: High 5 • Dito, hüpfen High 10 • LB überspringen • LB übersteigen/überspringen, auf der «Rückseite» der LB 1x Liegestütze rücklings • Pro Bank 3x Hockwende • 1. Person hebt die LB, 2. Person läuft unten durch • 2 Personen heben die LB und eine schlüpft unter durch 		<p>2 x 4-6 LB</p> <p>nebeneinander</p>	15
Hauptteil				
	<ul style="list-style-type: none"> • Über LB rennen • Flach über die LB ziehen • Im Sitz rückwärts rutschen, Füsse stossen auf der LB • Springen: «hoch-runter mit grätschen-schliessen» mit Stütz der Hände auf der LB • Rechte Hand, rechter Fuss am Boden – linke Hand, linker Fuss auf der LB • Schubkarre: 1. Person stützt und geht auf LB, 2. Person hält Beine und geht • Über Pylonen balancieren, je nach Gröss, aussen rum oder darüber - seitwärts • Ein Fuss bleibt auf dem LB, der andere geht runter • Unter der LB durchschlüpfen • LB umdrehen, darüber balancieren • Einen Flieger auf der LB machen 		<p>4-6 x 2 LB längs aneinander- gefügt</p>	15
Balancieren /Koordin- ation	<p>Tennis-Bälle einander zu werfen / Teilnehmer stehen auf umgedrehten LB</p> <p>- Normal zu werfen (10 Mal)</p>			15

	<ul style="list-style-type: none"> - Ball in der Mitte auf den Boden prellen - Auf einen Bein stehend zuwerfen - Zwischen den Beinen durchwerfen - Auf ein mittleres Bänkli prellen - Neue Übungen und Varianten ausprobieren 			

Ausklang

Kraft Aufbau	Füße aufs LB legen und Rumpfbeugen machen Ein Bein auf dem LB, das andere in die Luft, Hand zum Fuss Fahrrad fahren Jocker: Liegestütz auf dem LB Zum Abschluss noch etwas relaxen		LBs	10
--------------	--	--	-----	----

Bemerkungen / Nachbearbeitung:

Anfangs- und Schlussritual, Lieder, Versli

Materialliste (zum Mitnehmen)

Weitere Notizen, Hallenskizze