

Spiel- und Übungsformen mit dem (Gymnastik-/Turn-) Reifen

1. Lauf-ABC, Ausdauer: Alle Reifen verteilt in Drittelhalle

- Alle KK laufen außerhalb der Reifen.
- rechtes Bein in einem Reifen
- linkes Bein in einem Reifen
- re u li im Wechsel
- Rückwärtslaufen außerhalb, innerhalb
- Reise nach Jerusalem.
- Namenmerken

1a. Wir merken uns, in welchem Reifen wir gestanden sind

1b. Ich stelle mich in den Reifen, von der Person, die mir gegenüber steht (bei Pfiff)

1c. Ich nenne meinem Gegenüber einen Namen – in diesen Reifen stellen

2. Elektrischer Zaun:

Variante A: Vorderes Kind bewegt sich im Reifen und ist der Blitz – hinteres Kind darf Reifen nicht berühren; langsames bewegen

Variante B: Hinteres Kind gibt Bewegung mit Reifen (elektrischer Zaun) vor

3. Koordinationsübungen (Reifengasse)

- locker durchlaufen
- li rot und re außerhalb
- alle roten Reifen durchlaufen
- alle blauen Reifen durchlaufen
- li rot re blau
- möglichst schnell laufen
- nicht auf den Boden schauen während dem Durchlaufen
- möglichst viele, schnelle Kontakte
- „Kofferpacken“
- Rhythmus klatschen und nachlaufen
- 5 vor 2 zurück
- Magnet

4. Geschicklichkeit – Koordination

- Stirnreihe: Partner gehen zusammen: Reifen mit Spin wegrollen, sodass er zurückkommt, Partner hüpf durch;
- Reifen am Stand im Kreis drehen, welcher dreht sich länger?
- Reifen drehen und eine Übung machen (zB: Laufen, Kniebeugen), so lange, bis der Reifen ruhig am Boden liegt;
- KK müssen die Reifen immer in Drehung halten, LL gibt immer mehr dazu;
- Reifengebilde aus vier Reifen (die Mausefalle) bauen und KK können durchklettern
- „Fasltreiben“: Reifentreiben mit Turnstab (mit Hand)

5. Spiel:

- ➔ Boccia: rote und blaue Gruppe
 - Reifen mit Fuß in Halbkreis schubsen

- ➔ Menschenmühle (24 Steine): 3 gegen 3 springen