

Spiel- und Übungsformen mit der Teppichfliese

Aufwärmen

- Autofahren

mit einem Bein auf einer Teppichfliese EA, freie Aufstellung

eine andere Fliese als Lenkrad

- Roller fahren mit einer Fliese
- Langlaufen mit zwei Fliesen
- Twister EA
- Scheibenwischer EA
- Gegenseitiges Fangen – ein KK ist Fänger GA

→ wer gefangen ist, wird zum Fänger

Partnerübungen / Gruppenübungen

- Zu zweit auf drei Teppichfliesen gehen Induktiv

In einer Gruppe, auf mehreren Teppichfliesen gehen Induktiv

- Die Gruppen zeigen ihre Möglichkeit des „Gehens“ vor
- Diese Möglichkeiten werden als Großgruppe ausprobiert Deduktiv

Hauptteil / Kräftigung Breitseite

- Mit den Händen auf der Teppichfliese gehen
- Gleiten in Liegestützposition
- Gleiten in Liegestützposition auf Knien
- Raupe auf einer Teppichfliese

- Raupe auf zwei Teppichfliesen
- Krebs/Spinnengang
- Weit schießen – die Teppichfliese mit dem Bein in den Raum schießen

- Schubkarren vorwärts Längsseite in 3er Gruppen
- Schubkarren rückwärts
- Ziehen mit dem Seil
 - ➔ Sitzend vorwärts
 - ➔ Sitzend rückwärts (die Hände entweder nach oben oder nach hinten)
 - ➔ Stehend vorwärts Wasserski
 - ➔ Stehend rückwärts (Superman)
 - ➔ An die Wand schupsen blind + Wächter

Kräftigung des Gesäßes und der Beine den Oberkörper bzw. die

Beine hochheben

- ➔ U-Hackerl

Beruhigende Spiele

- Drehen (das K legt sich mit dem Bauch auf die Teppichfliese und dreht sich)
- Boccia (2 Gruppen – wer bringt die meisten Teppichfliesen in den Mittelkreis)