

Methodische Übungsreihen

Rolle vorwärts

Handstützüberschlag seitwärts (Rad)

Absprung vom Sprungbrett

erstellt von Mareike Bauer

Theorie

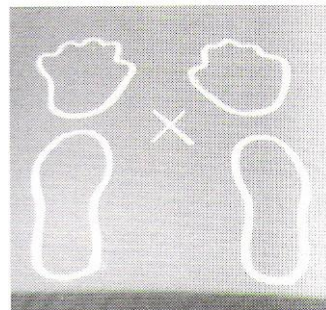
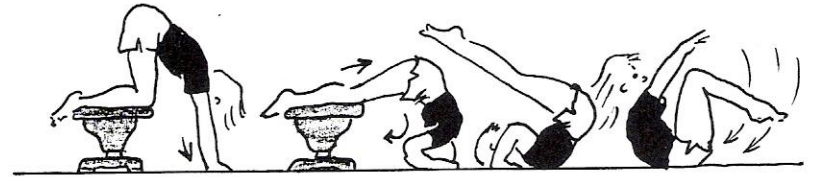
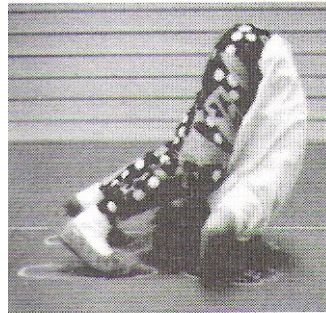
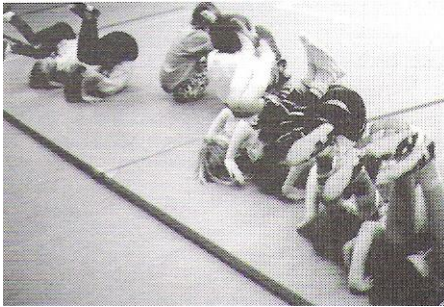
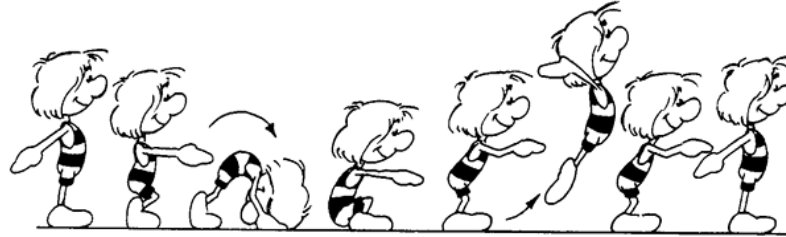
Methodische Übungsreihen sind:

- von der Lehrkraft vorgegebene Übungen.
- mit ansteigendem Schwierigkeitsgrad.
- nach den methodischen Prinzipien ausgewählt.
- dienen zum Erlernen von bestimmten motorischen Fähigkeiten (Zielübung).
- zählen zur deduktiven Form der Unterrichtsgestaltung.

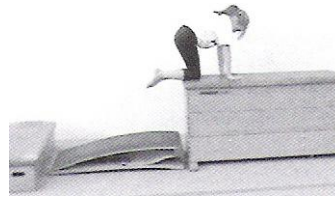
Methodische Prinzipien

- vom Leichten zum Schweren
- vom Einfachen zum Komplexen
- vom Bekannten zum Unbekannten
- vom Langsamen zum Schnellen

Rolle vorwärts

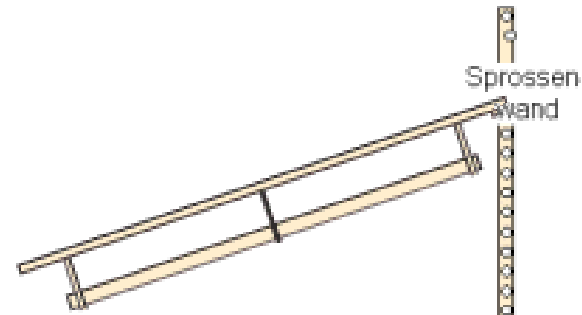
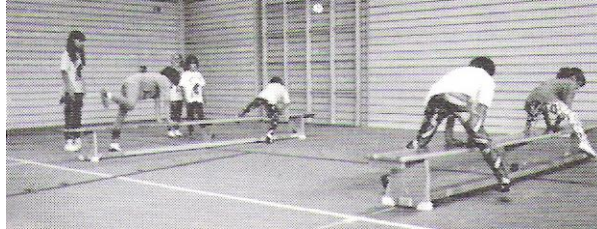
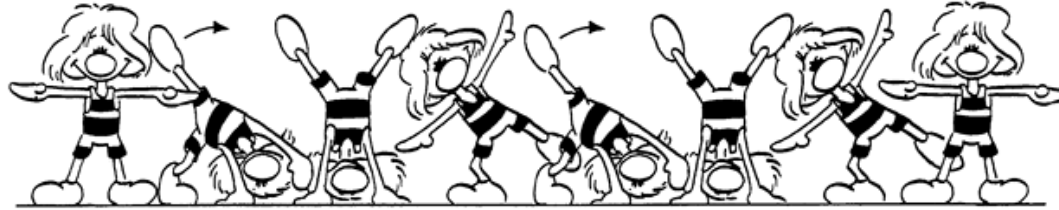


Absprung vom Sprungbrett

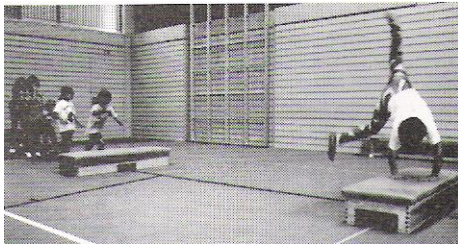


Als nächster Schritt
kann der
Kastendeckel auch
längs gestellt werden.

Handstützüberschlag seitwärts (Rad)



Popo in Richtung
Sprossenwand!



Beine über
den Ball
schwingen.

