

Unterrichtsvorbereitung					
Bewegungsaufgabe	Info - Motivation	Instruktion	Ort	Didaktische Info	Zeit
Was?	Warum?	Wie genau?	Wo?	Wichtiges?	Wie lange?
1. Strecken und tänzeln wie am Morgen nach dem Aufstehen!	- Alle Muskeln und Gelenke bewegen, - wach werden	- Gruppe im Kreis aufstellen - Strecken aller Körperteile in alle möglichen Richtungen - dabei langsame und große Bewegungen	x x : : : :	- richtiges Ausstrecken - aufrechte Körperhaltung	1 min.
2. Hampelmann	- Kreislauf anregen - Erwärmen	- beginnen: Beine zusammen, Hände auf der Seite an den Oberschenkeln	x x o : : : :	- aufrechte Körperhaltung - guter Abstand zueinander	1 min.
3. Linke und Rechte Hirnhälfte verbinden	- Gehirn für nachfolgenden Lehrstoff zu aktivieren - Aufnahme-fähigkeit steigern	- Position: aufrecht stehen, Beine schulterbreit auseinander - Beweg. nacheinander ausführen 1. Rechte Hand berührt link. Fuß 2. Linke Hand - - - recht. Fuß 3. Rechte Hand - - - link. Knie 4. Linke Hand - - - recht. Knie 5. Rechte Hand auf dem Bauch kreisen. 6. Kreisen d. rechten Hand beibehalten und zusätzlich mit der linken Hand flach auf den Kopf klopfen. - die Bewegungsabfolge danach seitenverkehrt mit linker Hand beginnend ausführen. - Übung jeweils 3x pro Seite - im Wechsel - Geschwindigkeit steigern	x x : : : :	- Bewegungsabfolge richtig - kein Durcheinanderkommen o. Verdrehen d. einzelnen Elemente	2 min.
3. Knie biegen und Strecken	- aufrecht bleibende Haltung beim biegen und Strecken der Knie auf dem SB beide Personen (gegenüberstehend) →	- jeder geht mit einem gleichgroßen Partner gegenüber - Partner an d. Händen fassen - Arme durch Strecken, Beine schulterbreit auseinander gleichzeitig 10-15cm mit aufrechtem Körper in die Knie gehen - wieder Strecken - 8 Wiederholungen d. Übung	x x x x : : : :	- aufrechte Position beibehalten - Arme gestreckt lassen - Fußflächen bleiben flach am Boden - langsame Bewegungen - kein hohles Knie 2 (Euknarsch) - überprüfen d. Beweg.	2-3 min.

5-6 min.