

# Im Sport Partner finden: Schulung der Sozialität und Beweglichkeit

## Übungsbeispiele für Kinder, Erwachsene und Senioren

**Ziele:** Gewinnen sozialer Kontakte durch gemeinsame Bewegung.

**Geeignet für:** Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren.

**Unterrichtsmittel:** Volley-, Soft- oder Gymnastikbälle.

### Aufwärmen/Einstimmen

**Organisation:** Das Einstimmen in die Aufgabenstellung kann mit einer passenden Hintergrundmusik begleitet werden.

- Die Übenden gehen ruhig in der Sporthalle umher und schauen sich im Vorbeigehen an (Blickkontakt). Escheint ein Mitübender besonders sympathisch, wird er mit einem Lächeln oder einem Winken (Zeichenkontakt) begrüßt.
- Sie traben durch den Raum, gehen aufeinander zu und geben sich die Hand (Handkontakt). Danach nehmen beide auf dem Boden Platz, stellen sich vor und erzählen ein wenig über sich selbst (Sprachkontakt), stehen wieder auf und traben weiter.



Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3

- Sie laufen in der Halle umher und winken im Vorbeilaufen einander zu.
- Jeder Übende sucht sich nun einen Partner, mit dem er die nächsten Übungen ausführen möchte.
- Die Paare stehen mit dem Gesicht zueinander sich gegenüber, fassen sich bei den Händen und schwingen die Arme hin und her (Abb. 1).
- In der Gegenüberstellung legt jeder Übende die rechte Hand auf die Schulter des Partners und hebt dazu das linke Bein an. Es folgt ein Seitenwechsel (Abb. 2).
- Die Partner stehen nebeneinander und umfassen sich bei den Hüften. Dann gehen sie gemeinsam los, wobei beide im Gleichschritt gehen. Danach versuchen sie, gegengleich zu gehen.
- Die Übenden stehen hintereinander. Der hinten stehende Partner legt beide Arme auf die Schultern des Vordermannes. Dann gehen sie im Gleichschritt.
- Mit Handfassung stehen sich die beiden Partner gegenüber und stellen sich für etwa zehn Sekunden auf die Zehenspitzen.

### Übungsschwerpunkt

**Organisation:** Die Paare werden neu zusammengestellt.

- Jedes Paar fasst sich in der Gegenüberstellung bei den

Händen, kniet sich gemeinsam hin, setzt sich auf den Boden und steht wieder auf.

- Die Ausgangsstellung bleibt wie vor, das Paar dreht sich um die eigene Körperachse, ohne die Handfassung zu lösen (Abb. 3).
- Partner A geht wechselweise in die Bauchlage und die Bankstellung. Partner B überspringt und unterkriecht A.
- Partner A läuft im Raum umher und führt Bewegungen wie Arme strecken, Sprünge machen, Kurven laufen, den Boden berühren aus. Partner B imitiert die Übungen.
- Wie zuvor, doch Partner B versucht, gegenläufige Bewegungen auszuführen (Abb. 4).
- Die Partner ziehen bei Handfassung im Wechsel den rechten bzw. den linken Fuß bis zur Brust an.
- Mit angehockten Knien liegen sich die Partner auf dem Rücken so gegenüber, dass sie ihre Fußsohlen gegeneinander stemmen können und dann gemeinsam Rad fahren. Nach jeweils zehn Sekunden



Abb. 4

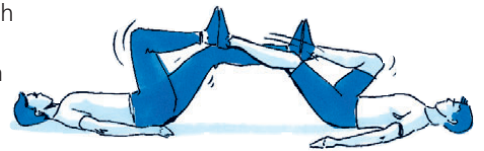


Abb. 5



Abb. 6

Bewegung werden die Beine ausgeschüttelt (Abb. 5).

- Ein Übender nimmt auf einem Bein stehend die Position eines Flugzeugs ein. Der Partner gibt Standfestigkeit durch Festhalten eines Armes oder Fußes.

### Spielerischer Ausklang

**Organisation:** Es wird weiterhin in Paaren gespielt. Jedes Paar besitzt einen Ball.

- Die Paare bewegen sich im Raum und werfen den Ball einander zu. Dabei soll der Ball sicher geworfen und gefangen werden.
- Partner A prellt den Ball auf der Stelle. Partner B versucht, den Ball mit einer Hand zu berühren. Gelingt ihm dies, erhält er den Ball und muss ihn nun selbst prellen.
- Wie vor, aber beide Partner prellen einen Ball und versuchen mit der freien Hand den Ball des Partners wegzuschlagen, ohne ihren eigenen Ball zu verlieren (Abb. 6).

Text: Dr. Klaus Bischops,  
Heinz-Willi Gerards  
Zeichnungen: Scott Krausen