



KV 1A Fangen und Werfen



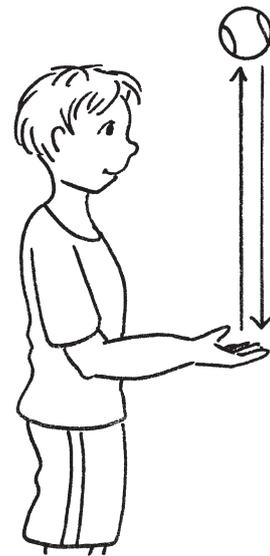
Material

ein Jonglierball



So geht's

- 1 Nimm deinen Ball in eine Hand.
- 2 Wirf den Ball gerade nach oben.
- 3 Fange den Ball wieder mit der gleichen Hand.



KV 1B Liegende Acht



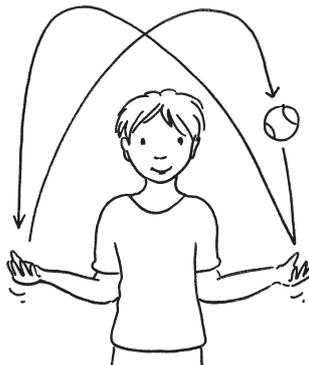
Material

ein Jonglierball



So geht's

- 1 Nimm deinen Ball in eine Hand.
- 2 Wirf den Ball in einem großen Bogen schräg nach links oben.
- 3 Fange den Ball mit der anderen Hand auf und wirf ihn wieder in einem großen Bogen schräg nach links zurück in die andere Hand.
- 4 Die Fluglinie beschreibt eine liegende Acht.



KV 2A Säule 1



Material

ein Jonglierball



So geht's

- 1 Halte eine Hand in Augenhöhe und lasse sie stabil.
- 2 Die Handfläche zeigt nach unten. Bewege die obere Hand nicht.
- 3 Werf mit der unteren Hand von unten nach oben mit viel Schwung den Ball in die obere Hand hinein.
- 4 Die obere Hand fängt den Ball und lässt ihn wieder fallen.



KV 2B Säule 2



Material

2 Jonglierbälle



So geht's

- 1 Lasse den Ball mit der oberen Hand los und wirf den Ball mit der unteren Hand ganz schnell nach oben.
Die Handfläche der oberen Hand zeigt nach unten, die der unteren Hand nach oben.
- 2 Die obere Hand fängt immer den Ball und die untere wirft den Ball mit viel Schwung nach oben.
- 3 Die Bälle beschreiben eine gerade Linie nach unten/nach oben, gehen aber seitlich aneinander vorbei.





KV 1 Balancieren auf dem Seil



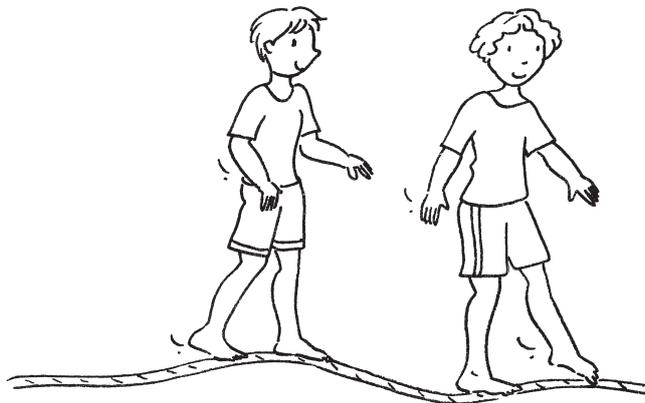
Material

ein Seil/Tau



So geht's

- 1 Ziehe deine Socken und Schuhe aus.
- 2 Balanciere über das Seil/Tau, ohne den Boden zu berühren.
- 3 Beginne von vorne und balanciere rückwärts.



KV 2A Stand



Material

eine Slackline, ein kleiner Kasten, 2 Bodenverankerungen für Reckstangen, 3 Turnmatten



So geht's

- 1 Ziehe deine Socken und Schuhe aus.
- 2 Gehe zur Mitte der Slackline und steige auf.
- 3 Versuche, mit beiden Beinen hintereinander auf der Slackline zu stehen. Dein Partner hält dich an der Hand.



Hilfestellung

Ein Partnerkind gibt durch Handfassung Hilfestellung.



Balancieren auf der Slackline

KV 2B Laufen



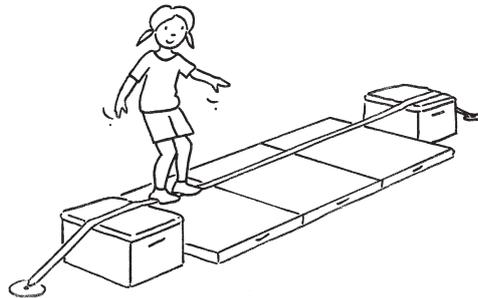
Material

eine Slackline, ein kleiner Kasten, 2 Bodenverankerungen für Reckstangen, 3 Turnmatten



So geht's

- 1 Ziehe deine Socken und Schuhe aus.
- 2 Balanciere über die Slackline, ohne den Boden zu berühren.
- 3 Beginne von vorne und balanciere rückwärts.



Hilfestellung

Ein Partnerkind gibt durch Handfassung Hilfestellung.

KV 3A Drehung



Material

eine Slackline, ein kleiner Kasten, 2 Bodenverankerungen für Reckstangen, 3 Turnmatten



So geht's

- 1 Ziehe deine Socken und Schuhe aus.
- 2 Balanciere bis zur Mitte der Slackline. Deine Füße sind in Schrittstellung.
- 3 Mache im Stand eine halbe Drehung
- 4 Balanciere wieder zum Anfang zurück.



Hilfestellung

Ein Partnerkind gibt durch Handfassung Hilfestellung.



KV 3A Zwillingsrad



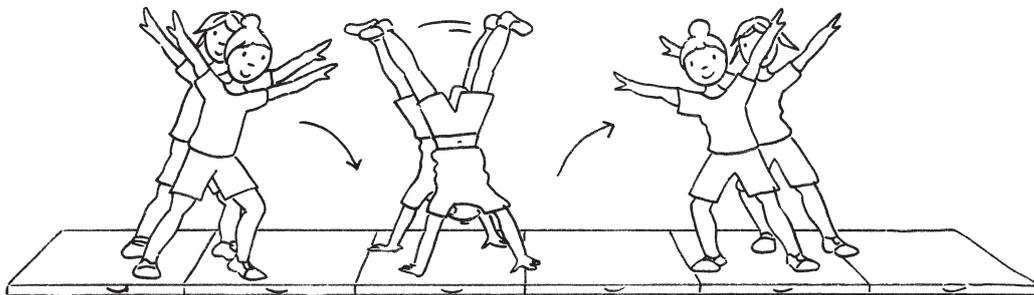
Material

6 Turnmatten quer hintereinander



So geht's

- 1 Stellt euch mit leicht geöffneten Beinen hintereinander.
- 2 Beginnt gemeinsam auf den Matten das Rad zu schlagen.
- 3 Schafft ihr auch mehrere Räder synchron hintereinander?



KV 3B Rad am Partner



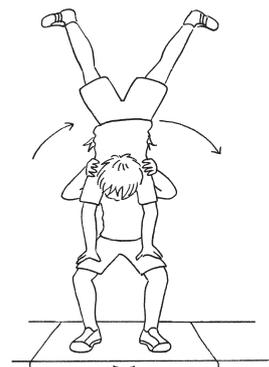
Material

6 Turnmatten quer hintereinander



So geht's

- 1 Ein Kind stellt sich mit leicht gegrätschten Beinen und Körperspannung auf den Matten hin.
- 2 Das andere Kind macht ein Rad:
Es stützt seine Hände dabei auf jeweils einen Oberschenkel seines Partners.
- 3 Das stehende Kind gibt Hilfestellung durch Handfassung am Oberkörper.





KV 1A Schiefer Turm



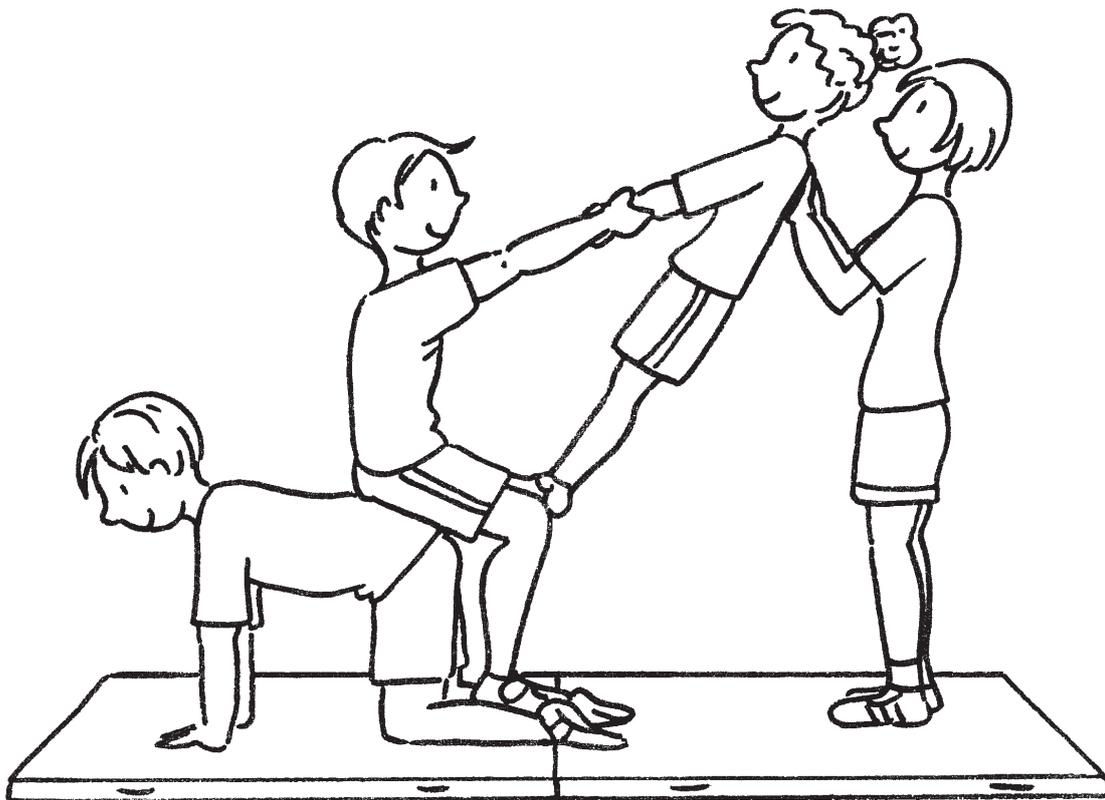
Material

2 Turnmatten



So geht's

- 1 Ein Kind geht auf den Matten in die Bankstellung.
- 2 Da zweite Kind setzt sich auf die Hüftlinie und grätscht die Beine.
- 3 Das dritte Kind stellt sich dem zweiten gegenüber. Sie fassen sich im Ellenbogengriff.
- 4 Dann stellt das dritte Kind ein Bein auf den Oberschenkel des zweiten Kindes.
- 5 Jetzt steigt es auf, indem es mit dem anderen Bein auf den zweiten Oberschenkel steigt.
- 6 Es streckt seine Beine und Arme und richtet seinen Körper auf.
- 7 Die Hände des zweiten und dritten Kindes rutschen dabei vom Ellenbogengriff in den Handgelenksgriff.
- 8 Das vierte Kind stützt das dritte Kind am Rücken.



Hilfestellung

Der Partner, der die aufsteigende Person stützt, hilft durch Handfassung beim Aufsteigen.