Newsletter der DBS-Akademie gGmbH

Ausgabe 07-2014

Tipps aus der Praxis für die Praxis – Teil 1

"Sommerreise" mit gefüllten Wasserflaschen

Ziel: Verbesserung der Ausdauer in Verbindung mit Gleichgewichtstraining

Vorbereitung: pro Person wird eine mit Leitungswasser gefüllte Plastikflasche auf einem abgesteckten Feld verteilt (Wenn die TN es zulassen, können die Flaschen offen gelassen werden...)

Sollte sich der Boden eignen, können die Inhalte sehr gut barfuß durchgeführt werden.

Durchführung:

- die TN gehen kreuz und quer um die Wasserflaschen herum
- ruft der Übungsleiter ein Urlaubsziel, sucht sich jeder TN eine Flasche, die dieses Ziel für ihn symbolisiert, dabei dürfen sich weder Flaschen noch andere Teilnehmer bei verschiedenen Zielen wiederholen

Ziele, die alleine angesteuert werden:

Bayrischer Wald: TN tippen 2x im Wechsel mit den Fußballen ganz leicht auf die Wasserflaschenspitze (Eselsbrücke: auf den Gipfel tippen).

Nordseeküste: TN stehen hinter der Flasche, mit den Füßen 2x im Wechsel die Flaschenaußenkante nachfahren (Eselsbrücke: Sandburg vorsichtig abtasten).

Ostseeküste: TN stehen seitlich zur Flasche, umkreisen sie 2x im Wechsel mit einem Bein - Blick nach vorne gerichtet (Eselsbrücke: kleine Strudel in die Ostsee machen).

Ziele, die mit mehreren angesteuert werden:

Pisa (2 Personen): ein TN steht mit geschlossenen Augen vor einer Flasche, der Partner dahinter - der vordere stellt einen Fuß auf die Flasche, der hintere versucht ihn mit leichtem Fingerdruck 3x aus dem Gleichgewicht zu bringen, dann Beinwechsel, dann Aufgabenwechsel (Eselsbrücke: der schiefe Turm von Pisa).

Paris (3 Personen): alle drei TN stehe in einem engen Kreis um die Flasche herum - mit jeweils einer Fußspitze klemmen sie die Flasche zwischen ihre drei Füße und heben sie ca. 10-20 cm vom Boden ab und stellen sie wieder auf (Eselsbrücke: Fahrstuhl im Eiffelturm).

Letztes Ziel (alleine anzusteuern): (oder nach Bedarf und Wärme auch häufiger ansteuern)

Berlin - Fanmeile: jeder TN nimmt seine Flasche und versucht von diesem Punkt aus, andere TN mit Wasser zu treffen (Eselsbrücke: Champagnerdusche der Weltmeister).

Newsletter der DBS-Akademie gGmbH

Ausgabe 07-2014

Tipps aus der Praxis für die Praxis – Teil 2

"Flunky-Ball" - ohne trinken

Ziel: automatisieren des "Kanadierstandes" bzw. "Ausfallschrittes" im Sinne des gelenkfreundlichen Bückens

Vorbereitung:

- jedes Paar benötigt zwei gefüllte und geöffnete Plastikflaschen
- Gassenaufstellung: je zwei Paare stehen sich im Abstand von 5-9 Metern gegenüber
- die Paare stehen hinter ihren Flaschen, zwischen den Paaren sollte genügend Abstand liegen
- jede Spielpaarung benötigt einen Ball - möglichst wasserfest

(soll es schneller gehen, kann auch jedes Paar einen Ball bekommen)

Durchführung:

- Ziel des Spiels ist es, die Flaschen des Gegners so um zu kegeln, dass sie leer laufen
- die TN kegeln den Ball abwechselnd und mit wechselndem Ausfallschritt, d.h. auch mit wechselndem Arm
- der Ball muss hinter den eigenen Flaschen losgelassen werden
- trifft eine Mannschaft eine Flasche, darf das betroffene Paar diese erst wieder aufheben, wenn sie zuvor den Ball aufgehoben haben.

Variationen - hier gewinnt immer die Mannschaft mit den meisten Wasserreserven:

- **Spiel auf Zeit:** die Mannschaft mit den meisten Wasserreserven in den Flaschen hat gewonnen
- **Jeder gegen Jeden:** nach einer bestimmten Zeitvorgabe wechseln die Paare mit ihren Flaschen den Gegner
- **Euer ist Unser** (am besten in einer Kreisformation aufgebaut): jedes Mal, wenn eine Flasche getroffen wurde, wechseln alle Mannschaften ein Flaschenpaar weiter. Es wird auf Zeit gespielt.