

Die Footwork - Rallye

Material: Würfel, Stifte, Blätter, ein Badmintonball

Hinweise zur Durchführung

Es werden mehrere Gruppen gebildet:

- ⇒ Jede Gruppe hat einen Würfel, einen Stift und ein Blatt Papier.
- ⇒ Die Bögen mit den Aufgaben sind in der Halle verteilt.
- ⇒ Ablauf: Der erste der Gruppe würfelt und schreibt die Zahl auf den Bogen.
- ⇒ Anschließend läuft die Gruppe so schnell wie möglich zu den Aufgabenbögen mit der gewürfelten Zahl und führt dort die Aufgabe A aus.
- ⇒ Danach laufen alle zurück zur Würfelstation und der nächste würfelt.
- ⇒ Die gewürfelten Zahlen sofort addieren.
- ⇒ Es darf erst gewürfelt werden, wenn alle wieder sitzen.
- ⇒ Würfelt eine Gruppe mehrfach dieselbe Augenzahl, dann sollte erst Übung A, dann B, dann C durchgeführt werden.
- ⇒ Bei Platzproblemen Rücksicht aufeinander nehmen.
- ⇒ Vor der Rallye die Sprungformen erläutern (S. 3).
- ⇒ Die Gruppen können bei den Wiederholungszahlen auch einen gruppeninternen Ausgleich herbeiführen, d. h. ein Gruppenmitglied kann mehr als die vorgegebene Anzahl an Sprüngen absolvieren, ein anderes Gruppemmitglied dafür entsprechend weniger.
- ⇒ Mögliche Aufgabenstellung: Welche Gruppe hat zuerst 40 Augen gewürfelt?

Sprungformen

- Enge Drehung
- Umsteigen
- weite Drehung
- vor und Zurück
- Schnelle Kreuzschritte
- Schuhplattler
- Hampelmann
- Drehung um 180 oder 360 Grad
- Knoten
- Diagonal springen
- Ausfallschritt
- Springen wie ein Clown

Nr. 1a

- 15 mal: enge Drehung
- Beide Füße geschlossen.
- Immer abwechselnd:
mit Drehung nach rechts und mit Drehung
nach links springen

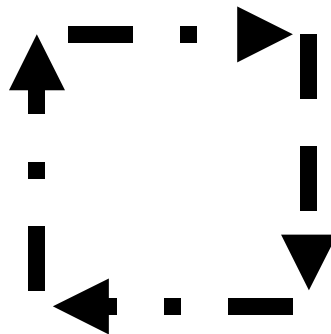


Nr. 1b

- 15 mal: Umsteigen
- Beide Füße schulterbreit auseinander, immer im Wechsel vom rechten Bein auf das linke Bein springen und umgekehrt, Sprungweite etwa 1m

Nr. 1c

- 5 mal: ein Viereck springen
- Beide Füße geschlossen, immer zu den Eckpunkten eines gedachten Vierecks springen

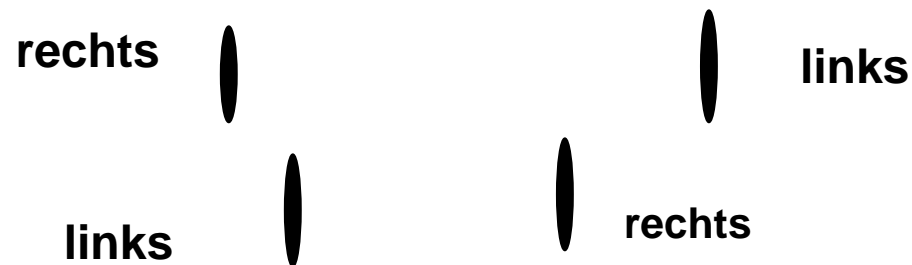


Nr. 2a

- 20 mal: Weite Drehung
- Beide Füße mehr als schulterbreit auseinander
- Immer abwechselnd: Mit Drehung nach rechts und mit Drehung nach links springen

Nr. 2b

- 20 mal: Vor und Zurück
- Aus der Schrittstellung so springen, dass immer abwechselnd der rechte und der linke Fuß nach vorne gesetzt werde

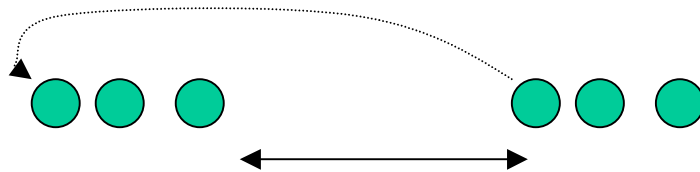


Nr. 2c

- Einen Kreis bilden, Hände auf die Schultern
- Alle gleichzeitig auf dem rechten Bein hüpfen
- Drei Runden nach rechts hüpfen und drei Runden nach links hüpfen

Nr. 3a

- Aufstellung siehe Skizze:



Abstand 3m

Einen Badmintonball mit der flachen Hand spielen.
Anschließend auf die gegenüberliegende Seite
laufen.

15 Wiederholungen, **wenn der Ball auf den
Boden fällt, darf weitergezählt werden.**

Nr. 3b

- 25 mal: Schnelle Kreuzschritte
 - So schnell wie möglich:
Immer im Wechsel: Einen Kreuzschritt nach rechts und einen Kreuzschritt nach links
- Jeder Kreuzschritt zählt als eine Wiederholung!**

Nr. 3c

- 40 mal: Schuhplattler

- So schnell wie möglich:

Rechte Hand berührt linken Fuß vor dem Körper,

linke Hand berührt rechten Fuß vor dem Körper,

rechte Hand berührt linken Fuß hinter dem Rücken,

linke Hand berührt rechten Fuß hinter dem Rücken,

Beginn wieder vor dem Körper

**Jede Berührung Hand Fuß zählt als eine
Wiederholung!**

Nr. 4a

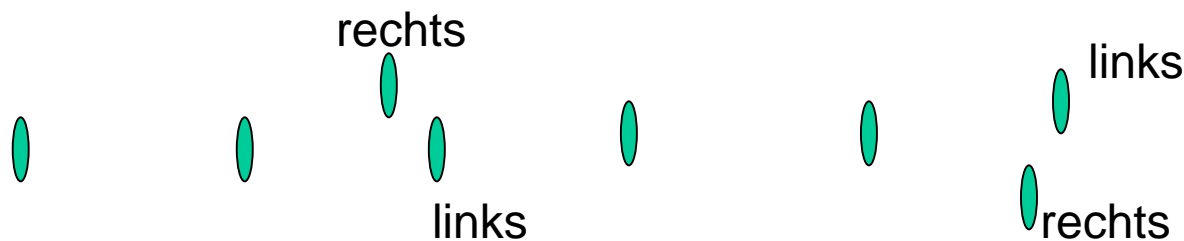
- 30mal: Hampelmann-Sprünge
- Aus der Grätschstellung Füße schließen, dann wieder in die Grätschstellung springen. Arme mitbewegen!

Nr. 4b

- 6 mal: Drehung um 360 Grad
- Immer fünf lockere Sprünge auf der Stelle, dann ein kräftiger Sprung mit einer ganzen Körperdrehung
- Die Körperdrehung abwechselnd nach rechts und links

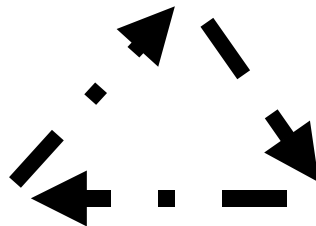
Nr. 4c

- 30 mal: Einen Knoten bilden
- Aus der Grätschstellung so springen, dass der rechte Fuß vor dem linken steht („Knoten“), wieder zurück in die Grätschstellung springen, anschließend so springen, dass der linke Fuß vor dem rechten steht („Knoten“).



Nr. 5a

- 15 mal: Ein Dreieck springen
- So im Kreis springen, dass die Füße auf den Eckpunkten eines gedachten Dreiecks landen



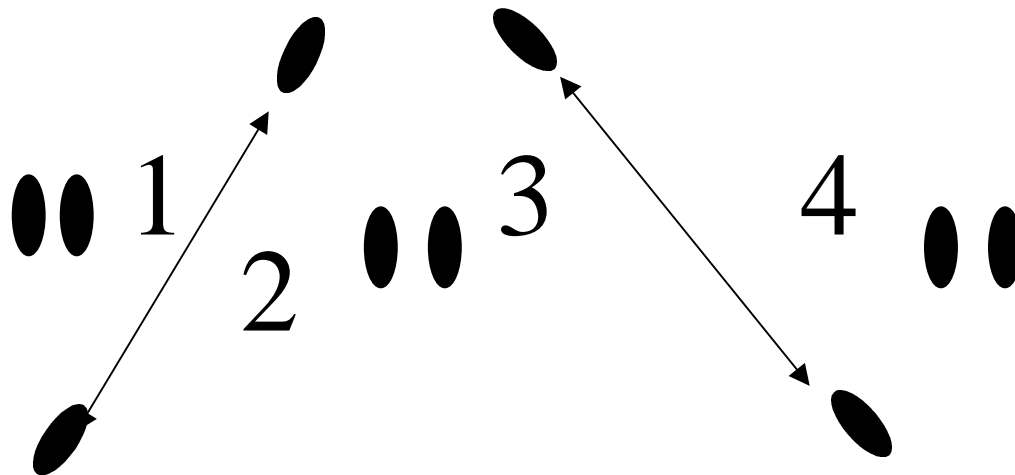
Nr. 5b

- 8mal: Beine anhocken
- Immer fünf lockere Sprünge auf der Stelle, dann ein kräftiger Sprung, bei dem die Knie angehockt werden

Nr. 5c

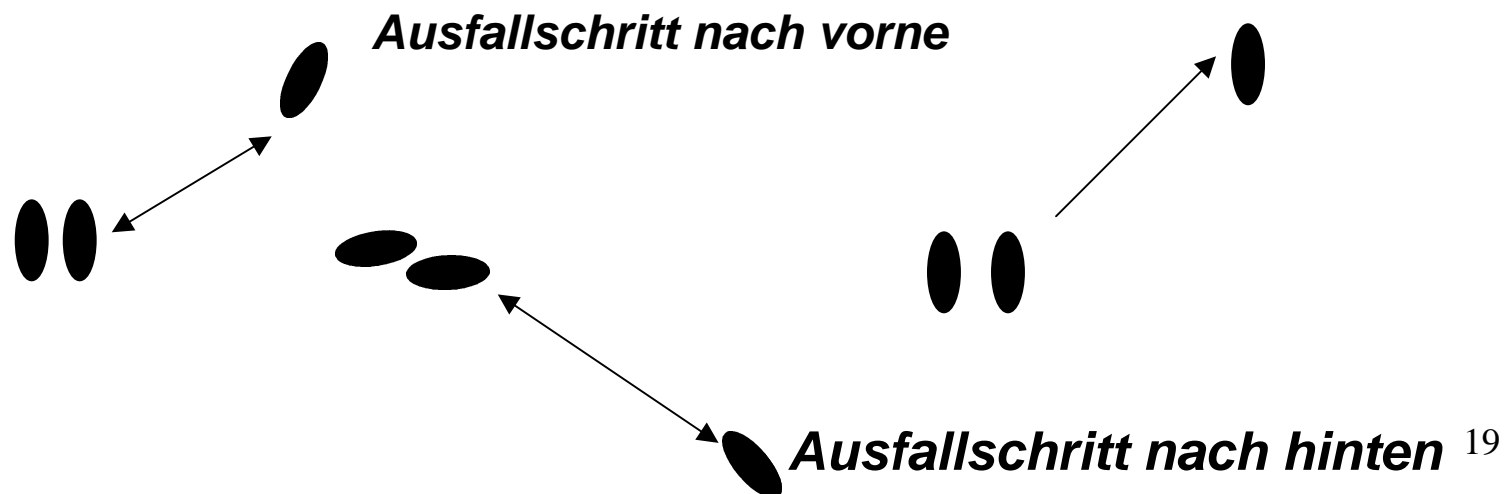
- 30 mal: Diagonal springen
- So springen, wie es die Skizze zeigt:
- **1. Sprung:** Aus der geschlossenen Fußstellung in Pfeilrichtung springen.
- **2. Sprung:** Wieder zurück in die geschlossene Fußstellung springen.
- **3. Sprung:** In die andere Pfeilrichtung springen.

Nur der Sprung in die Diagonale gilt als Wiederholung



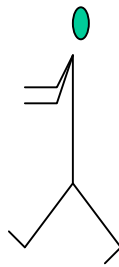
Nr. 6a

- 30 mal: Ausfallschritte
- So schnell wie möglich:
- Immer im Wechsel: Einen Ausfallschritt nach vorne (mit rechts), Abdruck zurück in die geschlossene Fußstellung, sofort drehen und einen Ausfallschritt nach hinten (mit rechts)



Nr. 6b

- 30 mal: Springen wie ein Clown
- Senkrecht hochspringen, dabei während des Sprunges bei **geschlossenen Knien** einen Fuß nach vorne und den anderen nach hinten schleudern (siehe Skizze), anschließend wieder mit geschlossenen Füßen landen.



Nr. 6c

- 20 mal: Sprung über den Partner
- Paare bilden: A legt sich auf den Boden, B springt 20 mal: seitlich über B, anschließend wird gewechselt.