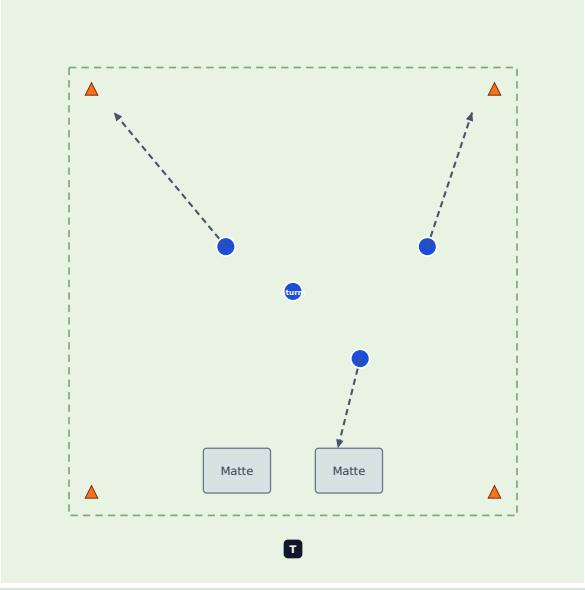
Feuer – Wasser – Sturm

G-Jugend **F-Jugend**

Bewegungsschule | Kognition & Wahrnehmung | Aufwärmen | Kleine Spiele | Schnelligkeit



Team A Team B Ball Hütchen Pass / Schuss Laufweg Dribbling

Feuer – Wasser – Sturm

Die Kinder bewegen sich frei im Feld und reagieren auf drei feste Kommandos mit je einer Aktion. Klassische Bewegungsschule, die sich in der zweiten Runde mit Ball erweitern lässt.

1. Kommandos einführen und einmal gemeinsam durchgehen – erst dann startet das Spiel.
2. „Feuer“ = zur nächsten Hütchenecke sprinten und das Hütchen berühren.
3. „Wasser“ = auf eine Matte springen und dort landen, beidbeinig und weich.
4. „Sturm“ = flach in die Bauchlage gehen und den Boden festhalten.
5. Zwischen den Kommandos bewegen sich die Kinder locker: traben, seitwärts, rückwärts, hüpfen – der Trainer gibt die Fortbewegungsart vor.
6. Acht bis zehn Kommandos pro Durchgang, Reihenfolge bewusst unregelmäßig.
7. Zweiter Durchgang mit Ball: Der Ball wird zum Zielort mitgeführt und dort mit der Sohle gestoppt.

Material	Hütchen, Matten, Bälle
Ziel	Reaktion auf akustische und optische Signale schulen und dabei die motorischen Grundformen Laufen, Springen, Abrollen und Aufstehen vielseitig belasten.
Dauer	8 Minuten

Spaß ★★★★★ Anstrengung ★★★☆☆ Schwierigkeit ★☆☆☆☆