

Brigitte Fahse

Bruderstieg 15

38444 Wolfsburg

g.Fahse@gmx.de

Liebe Teilnehmerinnen, es war mir eine große Freude und Ehre mit Euch gemeinsam die Stunde erleben zu dürfen.

Der Youtube Link: https://youtube.com/playlist?list=PLbgNnzjdHCd4jFm0Sxj_W9GubsJkIHxFm

„Hundenapf und Schuhanzieher, für die GeSpoStunde oder „Ich brauch ALLES“

Motiviert mit ungewöhnlichen und günstigen Handgeräten bewegen wir uns gemeinsam durch eine gesamte Gesundheitssportstunde (Präventionsstunde).

Worum geht es: Menschen in Bewegung und zueinander zu bringen, zu motivieren und dabei Freude zu haben, ist mein Motto.


Einstieg: Langsame Musik Hundenapf in beide Hände nehmen, große Bewegungen mit den Armen

Durcheinander gehen, Begrüßung, einmal

Dann eine kleine koordinative Aufgabe: bei der Begrüßung: re, li, Partner, beide 2x eigene Hände, weiter gehen nächsten Partner begrüßen, wenn alle das Bewegungsmuster können – steigern, dazu re. li. Hacken vorsetzen-----

Bei Bedarf einfach mehr Aufgaben anbieten

Eine Aufstellungs-idee: Gemeinsam Wege machen und Bewegungen 4 x wieder holen

0  0 0 0 0
0 0 0 0 0
0 0 0 0 0
0 0 0 0 0

4x4 ist nicht immer 16 Oder „gitti“ = gutgelaunt interessant temperamentvoll interaktiv

Wiederholungen machen Spaß, wir bewegen und trainieren uns durch eine Präventionssportstunde mit der Zahl 4.