

Zirkusmanege

Spielerische Schulung koordinativer Fähigkeiten

Copyright

Alle Unterrichtsmaterialien und Lehrunterlagen von "sportunterricht.ch" stehen allen Personen kostenlos (mit Ausnahme der Angebote unter "Shop") zum persönlichen Gebrauch und zu Unterrichtszwecken an Schulen zur Verfügung. Hierfür genügt die Quellenangabe. Jede weitere Nutzung - insbesondere das Speichern und Kopieren der Daten und Dateien zum Zwecke der Weiterverbreitung - bedarf der ausdrücklichen schriftlichen Genehmigung von sportunterricht.ch.

Zirkusmanege

Akzent

Koordinative Fähigkeiten: Gleichgewicht, Reaktion, Orientierung, Differenzierung, Rhythmisierung

Stichwort

Zirkus, Team, Posten, Wettkampf

Stufe

Mittelstufe, (Oberstufe)

Inhalt

Die Klasse wird in 4er Gruppen aufgeteilt. Jede Gruppe stellt einen Posten auf, probiert ihn aus und stellt ihn der ganzen Klasse vor.

Nun wird während 2-3 Minuten an den verschiedenen Posten Punkte gesammelt. Die Punkte werden auf die Punktekarte notiert. Die Postenwechsel werden in vorgegebener Reihenfolge durchgeführt. Wer sammelt am meisten Punkte?

Die Zirkusmanege kann auch ohne Punkte sammeln durchgeführt werden. Durch das Punkte sammeln wird die Motivation erhöht.

Material

- Taue
- 2 (4) Schwedenkästen
- Matten zwischen den Schwedenkästen
- mehrere Teppichreste oder Frottiertücher
- Gummischläuche
- 2 dicke Schaumstoffmatten
- 2-3 Langbänke
- Slackline und oder ein Tau (auf den Boden legen)
- 4 Physiobälle (Petziball, Gymball, Swissball)
- 1 Schaumstoffball
- Schaukelringe
- Matten unter den Schaukelringen
- Matten für die Akrobatik
- Akrobatik Figuren Vorlagen
- Jongliermaterial

Wichtiger Hinweis / Haftungsausschluss

Alle Inhalte wurden nach bestem Wissen erarbeitet und haben sich in der Praxis bewährt. Sportunterricht.ch übernimmt aber keine Garantie dafür, dass die vermittelten Informationen fehlerfrei und vollständig sind. Sportunterricht.ch haftet in keinem Fall für allfällige direkte oder indirekte Schäden oder Nachteile, welche durch die praktischen Hinweise in dieser Broschüre resultieren können. Sie entscheiden selber, ob und inwieweit Sie diese Vorschläge umsetzen wollen und können.

Tanzbär

Balanciere auf dem Ball von Markierung zu Markierung, ohne den Boden zu berühren!



Akrobaten

Macht möglichst viele verschiedene [Figuren](#) und haltet diese 5 Sekunden!



Seehundbecken

Rutsche möglichst viele Male die Langbank hinunter!



Affenwald

Quere die Halle mit Hilfe der Schaukelringe!



Tarzan

Schwinge von Kasten zu Kasten und fange den Ball mit den Füßen!



Achtung: Schaumstoffmatten zwischen die Schwedenkästen auslegen!

Kamelrennen

Ziehe deinen Partner von Markierung zu Markierung und wieder zurück!



Clown

Jongliere mit zwei oder drei Gegenständen!



Seiltanz

Balanciere über die Slackline oder über das Tau am Boden!



Zirkusmanege

Punkte Karte

Namen: _____

Station	Wie erhalte ich 1 Punkt	Anzahl Punkte
1 "Tanzbär" (Gymball balancieren) 1 Länge ca 3 Meter	Pro Länge balancieren ohne den Boden zu berühren gibt es 1 Punkt	
2 Akrobaten (Akrobatik zu viert) Akrobatik Beispiele beilegen	Pro Figur welche 5 Sekunden gehalten werden kann 1 Punkt	
3 Seehundbecken (Langbank Rutschen)	Pro 1 Langbank rutschen mit Landung auf der Matte 1 Punkt	
4 Affenwald (Schaukelring)	Pro halbe Hallenbreite Ringe "hängen/klettern" ohne abzustehen 1 Punkt	
5 Tarzan (Tau) Distanz Schwedenkasten ca. 5m	Pro Tarzan Schwung mit Ball Fangen zwischen Füßen 1 Punkt	
6 Kamelrennen 1 Runde = Hallenbreite hin und zurück um Malstab	Pro Runde gibt es 1 Punkt Kamel und Kameltreiber wechseln ab	
7 Clown Bälle, Keulen, Tücher, jonglieren	Pro 10x Jonglieren mit 3 Gegenständen 1 Punkt, Pro 20x jonglieren mit 2 Gegenständen 1 Punkt	
8 Seiltanz (Slackline und oder ein Tau auf dem Boden)	Pro halbe Länge ohne Hilfe 1 Punkt	
Total	Total Punkte	