

Titel:	Gymnastik Mau-Mau
Motorische Eigenschaft:	Beweglichkeit, Schulter-Nacken, Tiefenmuskulatur
Klassenstufe:	7-13
Material:	Trainingskarten (s. Anlage)
Zeitbedarf:	Von 1 UE als Abwechslung bis zu einer kurzen Reihe
Raumbedarf:	Indoor und Outdoor möglich
Hinweise:	Auch mit Maske und ohne Sportbekleidung durchführbar

Beschreibung und Organisation:

- ✓ Grundlage der UEs sind die Trainingskarten www.steffen-verlag.de
- ✓ Es sind jeweils 55 Spielkarten, mit Fotos und Beschreibungen der einzelnen Übungen
- ✓ Variation 1: SuS verteilt in der Halle, eine bestimmte Anzahl von SuS erhält eine Karte und erklärt die darauf abgebildete Übung, macht sie vor und der Rest der Klasse macht nach. L. gibt Wiederholungszahl bzw. Dauer an.
- ✓ Variation 2: s. Var. 1, jedoch wird die Übung noch von den SuS bzgl. ihrer Funktion erklärt (eher für MSS)
- ✓ Variation 3: s. Var 1, jedoch erhalten alle SuS eine Karte und die Reihenfolge der Übungen wird nach dem Alphabet, Geburtsdatum ohne Aufruf des Nächstfolgenden festgelegt (wer einen SuS aufruft, der bereits eine Übung erklärt hat, erhält eine weitere Karte).
- ✓ Variation 4: s. Var.1 u. 3; Wer erklärt hat, erledigt anschließend eine Zusatzaufgabe, z.B. über eine aufgebaute Slackline balancieren.
- ✓ Eigene Ideen

