

## Ideen mit Teppichresten



### Kickboard

Benutz den Teppichresten als Kickboard.

- Wechsle jeweils nach drei Antrieben das Bein.



### Sitz-Antrieb

Setz dich auf den Teppichresten und treib dich an. Geht das für dich vorwärts oder rückwärts besser?

- Fordere jemanden zu einem Wettrennen auf, wenn du dazu Lust hast.



### Liege-Antrieb

Leg dich mit dem Bauch oder dem Rücken auf den Teppichresten und treib dich an. Wie geht es besser?

- Fordere jemanden zu einem Wettrennen auf, wenn du dazu Lust hast.



### Pirouetten

Stell einen Fuss auf den Teppichresten und dreh eine Pirouette.

Schaffst du genau eine Drehung? Schaffst du es in beide Drehrichtungen?

- Dreh möglichst schöne Pirouetten. Zeig und berichte der Lehrperson, wie dir diese gelingen.
- Setz dich auf den Teppichresten. Heb die Beine vom Boden ab und treib dich mit den Händen an, sodass du wie ein Kreisel drehst. Gelingen dir zwei Drehungen?



### Zwei-Füsse-Antrieb

Stell dich mit beiden Füßen auf den Teppichresten und beweg dich fort. Schaffst du eine Hallenbreite?

- Schaffst du das auch rückwärts?



### Stütz-Antrieb

Stütz dich mit beiden Händen auf den Teppichresten und beweg dich fort ohne mit jemandem zusammenzustossen.

- Such eine Person, die mit dir Wettrennen von einer Linie zu einer andern macht.



### Stütz-Kreisel

Stell dich mit den Füßen auf den Teppichresten und stütz dich mit den Händen ab. Beweg dich im Kreis, bis du eine ganze Drehung gemacht hast. Mach eine Kreis-Drehung in die andere Richtung.

- Mach Drehungen im Kreis, bei denen der Bauch gegen die Decke gerichtet ist.



### Abschleppdienst

Sitz oder stell dich auf den Teppichresten und lass dich von jemandem abschleppen. Sag wohin du gezogen werden möchtest und wechselt dann die Rollen.

- Erfindet weitere Abschleppformen oder fordert ein anderes Paar zu einem Wettkampf auf.