

Gymnastik mit Keulen

Keulen frei in der Halle verteilt:

- gehen durch den Raum und achten auf die Hindernisse
- gehen mit 1 Keule, verschiedene Armbewegungen
- gehen mit 2 Keulen: Schwingen

an Ort, mit 1 Keule:

- Keule von den Füßen her aufrollen, vorn und seidl.
- Dehnen in HH nach re und li
- Keule von HH hinter Kopf führen
- Über den Rücken von oben nach unten übergeben
- Oberkörper seitlich nach hinten drehen, Keule in Vorhalte
- Keule in einer liegenden 8 um die Beine führen
- Gleichgewicht: Keule aufstellen und mit dem Bein umkreisen

Rhythmische Sequenz ohne Musik mit 2 Keulen

- 1,2 2x Keulen auf Boden schlagen
- 3,4 2x Keulen aufeinander schlagen vor Körper
- 5,6 2x Keulen in HH aufeinander schlagen
- 7,8 2x grosser Aussenkreis frontal zu Keulen vor Körper
- 1,2 2x zu zweit re Keule gegeneinander
- 3,4 2x dito li Keule
- 5,6 2x beide Keulen gegeneinander
- 7,8 2x grosser Aussenkreis frontal, Arme senken

Schwünge mit 2 Keulen in verschiedenen Ebenen (Gymnastikfolge für Choreo)

- 4 Schritte nach vorn und zurück, dabei Keulen in der Vorhalte nach oben und zurück führen, 1/4 Drehung vor der Wiederholung
- Diagonalschwung: re Bein in li Diagonale, re Keule nach vorn, li Keule nach hinten, zurück in Ausgangsposition und gegengleich wdh.
- Keulen in HH side-touch li, side-touch re, wdh, li Keule 1/1Kreis rw, dito re Keule, ausholen nach hinten in HH, Schwung vw. sagital bis unten Rückhalte
- Sagitalschwünge parallel vor mit Wurf re (Keule macht 1/2 Drehung), rück, vor mit Wurf li, rück, alles wdh.

Gymnastikfolge im Puzzlesystem aufbauen (Bsp für 20 TN)

Jede Gruppe (Zahlen 1-4) übt ihren Teil, der auf einem Plakat an der Wand hängt, danach wird jedes Gruppenmitglied auf neue Gruppen (5* Farben) verteilt und übt mit der neuen Gruppe den gelernten Teil.

Jede Gruppe hat nun einen "Experten" für jede Teilübung.
(* Anzahl TN durch 4 geteilt, bei 24 TN 6 Farben,...)

Gymnastik gemeinsam zusammensetzen nach Musik
Jede Teilübung auf 2x8 Zeiten

Gymnastikelemente zu einer Choreo mit Zwischenteilen und verschiedenen Aufstellungen zusammensetzen.

Musik ABBA: "Dancing Queen"

Intro	4x8	Gymnastikfolge im Schwarm
Refrain (you...)	4x8	
Übergang	1x8	Formation zum Kreis
1.Str.	4x8	1.Teilübung nach innen und aussen Keulen nacheinander über HH nach innen führen
2.Str.	4x8	3.Teilübung nach innen Keulen nacheinander über HH nach aussen führen
Übergang	1x8	Formation zu Reihen
Refrain (Dancing)	4x8	Gymnastik in Reihen
Refrain (You...)	4x8	
Übergang	2x8	Formationswechsel zu Zweiergruppen
3.Str.	4x8	Rhythmusteil 2mal
Übergang	1x8	Formationswechsel Gruppen in 4 Ecken
Refrain (Dancing)	4x8	Gymnastik in Gruppen
Refrain (You...)	4x8	
Schluss	2x8	Formationswechsel in einen engen Kreis
	2x8	Keulen nacheinander über HH nach aussen führen
	2x8...	bis alle gedreht haben, dann langsam Keulen in HH

Dehnen, Entspannen, Ausklang

- Keulen über Seithalte nach oben führen EA, gleicher Weg zurück AA (Achtung genügend Platz seitwärts!)
- in HH Seitdehnung, evt. mit gekreuzten Beinen
- 1 Keule hinter Gesäss waagrecht halten und nach hinten ziehen
- Ausfallschritt, Keule diagonal nach oben vorne strecken, hinteres Bein gestreckt, Ferse am Boden
- leichte Grätschstellung: Oberkörper nach unten hängen lassen, langsam aufrichten