



1) Nudel-Hack

- Mit der AN auf den Hallenboden schlagen.
- versch Lautstärken - versch. Rhythmen
- gem. Rhythmus ("we will rock you", ev. den Song einspielen)
- „Drumcircle“ (zunächst mit Partner oder i.d. Kleingruppe, ev. zwei FN pro Sch.)



2) Nudel-Auflauf (warmlaufen – warmschlagen)

- AN liegen kreuz und quer verteilt in der Halle. Zur Musik AN überspringen, umlaufen, AN nicht berühren.
- Bei Musikstopp eine AN aufnehmen und möglichst viele Mitschüler mit der AN abschlagen.
- Mögliche Trefferzonen: Waden, Po, Oberschenkel, Rücken, Bauch, Arme. Kopftreffer sind verboten.
- Bei erneutem Musikeinsatz, AN ablegen und weiterlaufen.



3) Nudel-Balance

- Die AN auf verschiedenen Körperteilen balancieren. - Sch.-Vorschläge.



4) Nudel-Kick

- Wer kann die AN möglichst weit (hoch) durch die Luft kicken?
- Sch.-Vorschläge.



5) Nudel-Weitwurf

- Wer kann die AN möglichst weit werfen?



6) Nudel-Partnerwurf

- AN gleichzeitig zum Partner werfen, Partner-AN fangen. – weitere Schülervorschläge?