

Lektion

Thema: Gleichgewicht

Schulstufe: Primarstufe

Ort: Sporthalle

Ziel: Gleichgewichtsfähigkeit entwickeln

Zeit	Phase	Thema	Inhalt / Organisation	Material	Bemerkungen
10'	Aufwärmen		<ol style="list-style-type: none"> 1. Kreuz und quer durch die Halle rennen und dabei über die Bänke springen. Bänke umgekehrt. 2. Zur Musik herumspringen. Wenn sie stoppt, so schnell wie möglich auf einer Bank stehen bleiben. 3. Dito, jedoch auf der Bank kauern 4. Dito, jedoch auf die Bank sitzen, die Füsse in der Luft 5. Dito, zu zweit auf die Bank und Hände halten 	Mind. 4 Langbänke Musik	Alle Kinder turnen barfuss (Bessere Wahrnehmungsfähigkeit).
10'	Hauptteil	Langbank-Arena	<p>Langbänke mit der schmalen Seite nach oben im Viereck aufgestellt.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Auf den Bänken laufen, im Rundgang. Jeweils ein Strecksprung zum Niedersprung 2. Dito, mit Blick nach vorne (Bankende anschauen) 3. Rückwärts gehen 4. Seitwärts gehen 5. Kreuzschritte seitwärts 6. Steinspiel: Die Musik läuft und die Kinder bewegen sich auf den Langbänken. Auf Kommando (die Musik stoppt) erstarren sie zu einem Stein. Die Kinder, die sich bewegen müssen die Arena verlassen und den Flamingo Stand (Einbeinstand) mit offenen oder geschlossenen Augen üben (10 Sekunden pro Bein). Danach können die Kinder wieder zurück. 	Mind. 4 Langbänke	
10'		Kreuzende Wege	<p>Stets 2 TN suchen Lösungen, wie sie auf der Langbankkante den Platz tauschen können, ohne herunterzufallen.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wer findet die optimale, sicherste Lösung? 2. Wer findet die schnellste Variante? 3. Welches Paar findet die originellste Lösung? 4. Wie oft können 2 TN während 1 Minute den Platz tauschen? <p>Erleichterung: Langbänke mit der breiten Seite oben.</p>		Mehrere Paare pro Langbank.
10'		Seiltanzakrobatik	<p>Die TN balancieren mit verschiedenen Körperteilen auf der Langbankkante: Auf den Knien, dem Gesäss, dem rechten Fuss usw.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Alle Formen auch mit geschlossenen Augen. 2. Ideen der TN einbeziehen. 3. Die TN versuchen die verschiedenen Stellungen miteinander zu verbinden. 		
15'		Wippende Bank	<p>Eine Langbank wird mit ihrer Sitzfläche so auf ein Kastenoberteil gelegt, dass eine Wippe entsteht. Die Langbankenden werden mit Matten unterlegt. Durch langsames Überqueren neigt sich die Wippe von der einen auf die andere Seite.</p>	Langbänke Kasten Matten Unterschiedliche Bälle (Tennisbälle,	

			<ol style="list-style-type: none"> 1. Über die Wippe laufen: alleine vw., rw. 2. Zu zweit: vw., rw., 3. Zu dritt: vw., rw. 4. 2 TN versuchen, die Wippe ins Gleichgewicht zu bringen. 5. Das Gleichgewicht soll blind gefunden werden. 6. Gelingt ein Platzwechsel (Wege kreuzen) in der Schwebelage, ohne das Gleichgewicht zu verlieren? 7. Wer kann über die Wippe gehen und einen Ball fortlaufend hochwerfen oder auf den Boden prellen? 8. Balltransport: Jede Gruppe versucht verschiedene Bälle von der einen zur anderen Seite zu transportieren. 9. Räuberjagt: Welche Gruppe schafft es innerhalb von 5 Minuten möglichst viele Bälle von A nach B über die Wippe zu transportieren. 	Basketball, Medizinbälle usw.)	
10'	Ausklang	<p>Wer findet das Gemüse auf der Menükarte?</p>	<p>2 Langbänke nebeneinander in ca. 3 m Distanz. Es können 2 - 4 Kinder auf jeder Bank stehen. Die Kinder stehen vis-à-vis auf den Bänken und passen sich einen Ball 10x hin und her.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Beide TN haben einen Ball und werfen ihn gleichzeitig. 2. Welches Team kann am längsten fehlerfrei hin- und her passen? 3. Dito, nur auf dem rechten oder linken Bein stehend. <p>Die TN lesen die Menubeispiele durch. Dabei versuchen sie herauszufinden, in welchen Gerichten Gemüse enthalten sind (z.B. Tomaten auf Pizza, Gemüse in Suppen) und markieren jede Gemüsesorte. Am Schluss werden die Anzahl Gemüse gezählt und die Ergebnisse vorgestellt.</p>	<p>Pro zwei Kinder einen Ball Mind. 4 Langbänke</p> <p>Menuangebote Stifte</p>	<p>Z.B. die Menükarte eines Restaurants für jeden TN kopieren.</p>