

Lektion

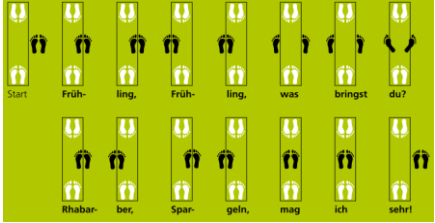

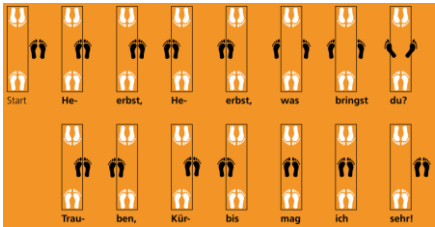
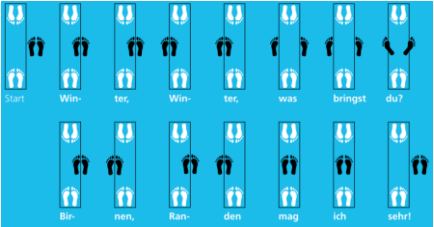
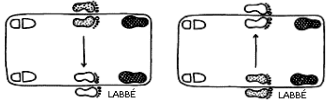
Thema: Gummitwist

Schulstufe: Primarstufe

Ort: Sporthalle

Ziel: Rhythmusgefühl schulen und eine Hüpfkombi erwerben

Zeit	Phase	Thema	Inhalt / Organisation	Material	Bemerkungen
10'	Aufwärmen	Elastisches Fangen	Die TN mit dem Gummiband sind Fänger. Hat ein Fänger jemanden gefangen, berühren beide das Gummiband mit den Händen und versuchen einen dritten Läufer zu fangen. Gelingt ihnen dies, berühren alle drei das Gummiband. Wenn alle Läufer gefangen sind, ist das Spiel zu Ende.	Gummiband	Um den Abstand zwischen den das Gummiband berührenden TN nicht zu gross werden zu lassen (Hindernis für die Läufer), können die Fänger das Gummiband geviertelt in der Hand halten.
10'		Verschiedene Hüpfformen	<p>Die Hälfte der TN steht in der Sporthalle verteilt zu zweit in einem Gummitwist. Die andere Hälfte bewegt sich frei in der Halle und versucht die Gummitwists auf verschiedene Arten zu überspringen. Jeweils nach 1 - 2 Minuten Rollenwechsel. Es können mehrere Serien gemacht werden. Dabei kann durch die Höhe der Gummitwists die Aufgabe erschwert werden.</p> <p>Variation:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Alle TN machen ihre eigenen Formen. 2. Ein TN gibt eine Form vor, die anderen machen diese nach. 3. Die LP gibt Formen vor. <p>Beispiele:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beid-/einbeinig über Gummitwist springen - Drehungen in der Luft (1/4 bis 1 1/2) - Rückwärts/seitwärts springen - Auf beide Gummizüge stehen 		<p>Die verschiedenen Schwierigkeitsstufen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Um den Schwierigkeitsgrad zu steigern, wird der Hüpfgummi von Mal zu Mal höher gespannt: Knöchel - Knie - Oberschenkel - Hüfte - evtl. Achselhöhe. - In der Breite werden meist vier Schwierigkeitsstufen gewählt: breit (die Fussstellung beträgt etwa 60 - 70 cm) - normal (die Füsse stehen ca. 30 cm auseinander) - Baumstamm (die Füsse stehen eng beisammen) - Einbein (das Band wird lediglich um einen Fuss gespannt)
10'	Hauptteil	Hüpfen	<p>Die TN stehen in der Halle verteilt mit Blick zur LP. Diese zeigt die folgenden Positionen vor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - „Baumstamm“: Die TN stehen mit parallelen Füßen hüftbreit da. - „Grätsch“: Die TN stehen im Grätsch da, d.h. mehr als hüftbreit. <p>Danach springen, tanzen oder hüpfen die TN zur Musik in der Halle umher. Wenn die Musik stoppt, ruft die LP eine der zwei Positionen durch die Halle und die TN nehmen die gewünschte Position ein.</p> <p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Als Baumstamm an Ort hüpfen - Im Grätsch an Ort hüpfen - Als Baumstamm durch den Raum hüpfen - Im Grätsch durch den Raum hüpfen - Die Positionen abwechselnd hüpfen, an Ort oder in der Fortbewegung 	Musik	Das Gesäss und der Bauch sind angespannt. Die TN nehmen eine aufrechte Haltung ein.
5'		Schattenspiel	Ein TN zeigt eine Bewegungsfolge von "Baumstamm" und "Grätsch" vor und der andere soll diese nachhüpfen. Nach jeder Bewegungsfolge die Rollen tauschen.		

20'		<p>„Jahreszeiten-Springen“</p>	<p>Frühling</p>  <p>Sommer</p>  <p>Herbst</p>  <p>Winter</p> 		
10'		<p>- ohne Gummitwist</p> <p>- mit Gummitwist</p> <p>Gummitwist-Gummigeschichte</p>	<p>Drei TN wählen eine Jahreszeit (Vorlage) aus und versuchen diese Hüpffolge ohne Gummitwist.</p> <p>Drei TN nehmen jeweils einen Gummitwist, verteilen sich in der Halle und versuchen die zuvor geübten Hüpffolgen mit dem Gummitwist.</p> <p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Erschwerung durch Höhe und Weite - Eine andere Jahreszeit auswählen - Weitere Hüpffolgen (Siehe Hausaufgabe) <p>Während die Standspieler bei dem Spiel "Eine Gummi-Gummi-Geschichte" das Gummi in "Baumstammbreite" spannen, stellt der Springer einen Fuss ins Sprungfeldinnere und wartet. Nun wird eine Geschichte erzählt, sobald die Wörter "Gummi- Gummi" auftauchen muss der Springer schnell hin und her springen, um dann wieder still auf den Text zu achten:</p> <p>Geschichte: „Auf einem Gummi-Gummi-Berg steht ein Gummi-Gummi-Zwerg, kratzt sich am Gummi-Gummi-Kopf, bindet den Gummi-Gummi-Zopf, trinkt aus dem Gummi-Gummi-Krug, winkt einem Gummi-Gummi-Zug, beisst von dem Gummi-Gummi-Brot, wartet aufs Gummi-Gummi-Abendrot.“</p>	<p>Vorlage</p> <p>Gummitwist</p>	
10'	Ausklang	Spinnennetz	<p>Je zwei TN der 4er-Gruppe halten den Gummitwist in den Händen. Sie verwickeln diesen nun (auch mit Hilfe der Füße) möglichst kompliziert. Der Rest der Gruppe versucht durch oder über den Gummitwist zu gelangen, ohne diesen zu berühren. Rollenwechsel.</p>	Gummitwist	
		Hausaufgabe	<p>Auf dem Zusatzblatt sind weitere Hüpfformen zu finden. Die TN sollen diese zu Hause ausprobieren, eine auswählen, üben und in der nächsten Lektionen vorzeigen</p>	Vorlage „Hüpffolgen“	Bezug zu Alltagsaktivitäten schaffen.