

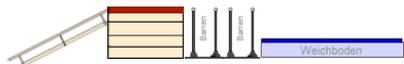
# Lektion

Thema: Im Zoo (Schwingen, Hangeln und Stützen)

Schulstufe: Primarstufe

Ort: Sporthalle

Ziel: An verschiedenen Geräten schwingen und sein eigenes Körpergewicht in hangender Position tragen und stützen können.

Zeit	Phase	Thema	Inhalt / Organisation	Material	Bemerkungen
5'	Aufwärmen	Vor und nach dem Sport	Die TN bekommen den Fragebogen „Vor und nach dem Sport“ und die Aufgabe die Fragen vor dem Sport auszufüllen.	Arbeitsblatt	Erkennen, dass Bewegung Einfluss auf das Wohlbefinden hat, Stimmungen sich verändern können und dass Sport auch einen positiven Einfluss auf die Stimmung hat.
10'		Zoofangis	Es werden Fänger (Zoowärter) bestimmt und mit einem Bändel markiert. Sobald ein TN vom Zoowärter berührt wird, verwandelt er sich in ein Tier. Der TN stellt dieses Tier pantomimisch dar, er darf nicht sprechen und auch keine Laute von sich geben. Sobald ein anderer, freier TN vorbei kommt und errät, um welches Tier es sich handelt, ist der Gefangene befreit und darf wieder mitspielen.	Bändel	
30'	Hauptteil	Stationen: - Kletteräffchen - Tiger - Schlange - Hase - Faultier - Papagei	Stationen erklären und gemeinsam mit den TN aufstellen.  Von einem Objekt zum anderen schwingen und auf die Matten niederspringen.  Variation: - Mit Schwedenkasten, dicken Matten - Bälle transportieren - In ein Ziel springen  Über die Anlage bestehend aus Langbank, Schwedenkasten, Stufenbarren (Holmen evtl. gekreuzt) klettern und auf eine Matte niederspringen.  Kopfhohe Schaukelringe. Die Schaukelringe durch Drehen des Körpers ein- und dann wieder ausdrehen. Die Füße bleiben dabei an Ort.  Variation: An den Ringen hängen und die Beine kreisen.  Hasenhüpfer: Die Langbank der Länge nach mit Stützsprünge überqueren.  Mattenschaukel: An den Schaukelringen mit zwei Springseilen eine Matte fixieren (Seile müssen durch die Tragvorrichtung und unter der Matte durchlaufen). Die TN können sich in die Schaukel setzen und hin und her schwingen.  Variation: - Alleine oder zu zweit - Im Sitzen oder Liegen  Das Trapez bei den Schaukelringen einhängen. Die TN können sich auf das Trapez setzen und hin und her schwingen.	Klettertau Langbank Matten  Langbank Schwedenkasten Stufenbarren Matten  Schaukelringe  Langbank  Schaukelringe Matte Springseile  Trapez	     

10'		Hochfangis	1-2 Fänger. Wer an einem Gerät hängt, kann nicht gefangen werden.  Variation: - Pro Gerät darf max. ein TN hängen. - Nur wenn 2 TN sich im Hangen berühren sind sie sicher.	Bündel	
5'	Ausklang	Aufräumen	Kreis bilden und auf zwei nummerieren. Alle Kinder geben sich die Hände. Alle „1“ lehnen sich in die Kreismitte und alle „2“ gleichen mit gegen aussen lehnen aus. Wechseln.  Die TN füllen den Fragebogen „Vor und nach dem Sport“ aus. Anschliessend können die Antworten gesammelt, diskutiert und die Unterschiede herausgearbeitet werden.	Arbeitsblatt	
5'		Jurtenkreis			
10'		Vor und nach dem Sport			