

Lektion

Thema: Rotationen

Schulstufe: Primarstufe

Ort: Sporthalle

Ziel: Die Kinder erleben, erfahren und erproben Rotationen um die Quer- und Längsachse.

Zeit	Phase	Thema	Inhalt / Organisation	Material	Bemerkungen
10'	Aufwärmen	Robben-Fangis	Wird man vom Hai (= Fänger) gefangen, muss die Robbe auf eine Insel (= Matte) und auf dem Rücken im Päckli schaukeln, bis eine andere Robbe sie durch Berührung erlöst und sie wieder ins Wasser (= Spielfeld) darf. Wer kann alle/die meisten Robben fangen? Fänger nach ca. 1 Minute wechseln.	Bündel Dünne Matten	Die Matten als Inseln in die Ecken des Volleyballfeldes legen.
10'		Schildkröte	Es werden 3er-Teams gebildet. Alle Teammitglieder legen sich nebeneinander unter ihre Matte. Sie rollen in die gleiche Richtung um die Längsachse und transportieren so ihre Matte vorwärts. Der hinterste TN schliesst jeweils vorne an, sobald er nicht mehr unter der Matte liegt. Welches Team erreicht die Ziellinie zuerst?	2 dünne Matten	
10' 20'	Hauptteil	Vorbereitung Postenarbeit - Schaukelringe 1 - Schaukelringe 2 - Schiefe Ebene - Reck	Alle TN für sich auf einer dünnen Matte: - auf dem Rücken liegend schnell ins Päckli und wieder strecken - im Päckli vor und zurück rollen - aus dem Rollen im Päckli aufstehen (möglichst ohne Hände) Die TN sitzen in den Schaukelringen oder auf dem Trapez (ohne Schwung) und lassen sich von einem anderen TN eindrehen. Dann lassen sie sich ausdrehen. Variation: Stehend oder hängend. „Rolle vw.“ an den Ringen Die Schaukelringe werden circa auf Bauchhöhe eingestellt. Der TN hält die Ringe und führt sie hinter seinen Rücken (Vordrehen). Dann taucht er mit dem Kopf vorne hinunter und springt ab. So rotiert er an den Ringen vorwärts und landet auf den Füßen. Eine schiefe Ebene, bestehend aus zwei Matten, die auf an der Sprossenwand eingehängten Langbänken liegen, aufstellen. Die TN legen sich ausgestreckt auf die Matten. Sie drehen sich wie eine Walze und Felgumschwung vw. am Reck Die TN springen in den Stütz und rotieren über die Reckstange. Erst loslassen, wenn die Füsse wieder auf dem Boden sind. Variation: Rotation rw. ausprobieren, evtl. mit Hilfe der LP.	Dünne Matten Schaukelringe Trapez Dünne Matten Schaukelringe Dünne Matten 2-3 Langbänke 2 16er-Matten Seile Reck Dünne Matten	Korrekte Rolle vw. und die wichtigsten Merkmale:  - Arme stützen - Über Nacken/Schultern (nicht Kopf!) abrollen - Rundes „Päckli“ bleiben   

15'		Fett-Quiz	Jedes Team erhält die 30 Bilder des "Fett-Quiz". A startet und holt ein Bild, B holt das nächste. Die TN müssen danach die Bilder richtig zuordnen. In welchen Lebensmitteln ist Fett versteckt? Die Bilder werden in Produkte, die wenig oder gar kein Fett enthalten und fettreiche aufgeteilt. Das Team, welches als erstes die Lebensmittel richtig geordnet hat, gewinnt.	Fett-Quiz	
10'	Ausklang	Erdbeben	Alle TN verteilen sich um die 40er-Matte, die mit ca. 10 Basketbällen unterlegt ist. Ein TN darf auf die Matte stehen und sich die Erdbebenstärke wünschen (1=schwach bis 5=stark). Je nach Stärke bewegen die TN die Matte, wobei der TN auf der Matte versuchen muss, während 6 Sekunden zu überleben (= stehen bleiben)	10 Basketbälle 40er-Matte	