

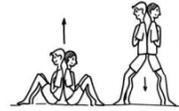
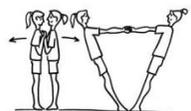
# Lektion

Thema: Spannung - Entspannung

Schulstufe: Primarstufe

Ort: Sporthalle

Ziel: Den Körper spannen und entspannen können

Zeit	Phase	Thema	Inhalt / Organisation	Material	Bemerkungen
10'	Aufwärmen	Musikstopps	<p>Die LP lässt Musik laufen und alle TN bewegen sich in der ganzen Halle dazu. Immer wieder stoppt die Musik für einige Sekunden. Die LP gibt die Aufgaben jeweils neu bekannt. Mögliche Aufgaben für die Pausen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Auf einem Bein stehen</li> <li>- Einfrieren (momentane Körperposition beibehalten)</li> <li>- Kniestandwaage machen</li> </ul> <p>Variation: Aufgaben während der Musik: Nur auf Linien, rückwärts gehen etc.</p>	Musik	
5'	Hauptteil	Im Zauberwald-Fangis	<p>2-3 Fänger sind mit einem Bündel gekennzeichnet. Sie versuchen die anderen TN zu berühren. Wenn die TN berührt werden (verzaubert), müssen sie sich wie ein Baum hinstellen (Körper gespannt, Arme bilden Krone). Sie können befreit werden indem ein anderer TN 3x um den Baum rennt und dabei einen Zauberspruch sagt (z.B.: Simalabim, Abrakadabra...).</p> <p>Zwischendurch oder wenn alle TN zu Bäumen geworden sind neue Fänger bestimmen.</p>	Bündel	
10'		Baumstamm rollen	<p>In der ganzen Halle sind dünne Matten verteilt. Die TN laufen/hüpfen/rennen in der Halle umher. Jedes Mal, wenn sie an einer Matte vorbeikommen, legen sie sich daneben auf den Boden, spannen den ganzen Körper an und rollen wie ein Baumstamm über die Matte. Anschliessend stehen sie wieder auf und laufen weiter.</p> <p>Variation: 2 TN sind zusammen unterwegs. Der eine legt sich neben die Matte, der andere rollt ihn darüber.</p>	Dünne Matten	
20'		Spannungs- und Stützübungen	<p>Die LP zeigt eine Übung nach der anderen vor und die TN versuchen sie nachzumachen.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;">  <p>Kniestandwaage</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Rücken an Rücken sitzend ohne Mithilfe der Hände aufstehen</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Füsse auf gleicher Höhe, Hände festhalten und mit dem Körper langsam auseinander</p> </div> </div>	Dünne Matten	

			 <p>A in Rückenlage gespannt, Arme am Körper, B hebt A an den Füßen an bis Hüfthöhe. A bleibt gerade und gespannt.</p> <p>Erleichterung: Im Stehen Erschwerung: Leichtes Schütteln oder nur noch ein Bein halten.</p>	 <p>Der Ball rollt von A zu B durch Streckung der Hüfte</p>	 <p>Auf den Armen abstützen und mit den Beinen zappeln</p>		
10'		Fall der Mauer	<p>Ca. 5 TN stehen auf einer Langbank an der Wand und werden vom Leiter mit einer dicken Matte (aufstellen) „eingeklemmt“. Auf 3, 2, 1, los lassen sich die TN nach vorne in die Matte fallen und machen sich steif wie ein Baumstamm (die Matte fällt nach vorne um).</p> 			Langbank Dicke Matte	Mit jüngeren TN das Aufstellen der Matte üben, sodass sie dies anschliessend alleine können.
10'		Aktionen-Parcours	<p>Variation: Die Augen schliessen</p> <p>Einmal vor den Bildschirm kommen Kinder und Jugendliche häufig nicht mehr so schnell davon los. Die Zeit vergeht im nu und es bleibt häufig wenig Platz für Freunde, Spiel, Sport und Musik. Die folgenden Übungen schärfen das Bewusstsein für das Zeitempfinden und für einzelne Aktivitäten.</p> <p>Experiment: Die Kinder führen nacheinander verschiedene Aktivitäten aus. Immer wenn der Gong ertönt, beginnen sie eine Aktion, beim zweiten Gong hören sie damit auf. Jede Aktivitätensequenz dauert gleich lang. Am Schluss müssen sie abschätzen was wie lange gedauert hat und eine Rangliste erstellen. Die Kinder sprechen über ihre Erfahrungen miteinander. Sie überlegen sich Konsequenzen für den Alltag.</p>			Stoppuhr „Gong“ Musik Stifte	
10'	Ausklang	Velo pumpen	<p>Die TN bilden 2er- Gruppen. Ein TN liegt auf dem Boden und stellt einen Velopneu dar. Dieser ist zuerst ganz leer. Dann wird er langsam Luft gefüllt (die Körperspannung wird aufgebaut und soll kurze Zeit beibehalten werden).</p> <p>Die LP zeigt vor, wie nun mit der „Handpumpe“ Luft in den Pneu gefüllt wird. Dabei wird an der Nase (Ventil) die Handpumpe „angeschraubt“, der Körper (Pneu) vorsichtig aufgepumpt und das Ventil geschlossen. Nach dem Aufpumpen prüft der Partner, ob auch wirklich alle Teile des Pneus voll Luft (gespannt) sind. Danach wird das „Ventil“ wieder geöffnet und die Spannung baut sich langsam ab (die Luft entweicht). Am Schluss prüft der Partner, ob alle Körperteile entspannt sind. Anschliessend Rollenwechsel.</p>				