

# Lektion

Thema: Unihockey

Schulstufe: Primarstufe

Ort: Sporthalle

Ziel: Stock und Ballgewöhnung, Unihockey kennenlernen

Zeit	Phase	Thema	Inhalt / Organisation	Material	Bemerkungen
5'	Aufwärmen	„Durst“	<p>Wie macht er sich bemerkbar? Die Kinder versuchen sich zu erinnern, wann sie das letzte Mal so richtig Durst gehabt haben. War es beim Spielen oder nach dem Sportunterricht? Wie spürten sie den Durst? (Z.B. durch einen trockenen Mund oder durch Müdigkeit?) Hatten sie vorher geschwitzt oder schon lange nichts mehr getrunken? Wie fühlten sie sich vor und nach dem Trinken? Was haben sie getrunken?</p> <p>Wie viel trinke ich? Die Kinder füllen zu Beginn der Stunde ihre Trinkflasche und schauen am Ende wie viel sie davon getrunken haben.</p>		
5'		Herr und Hund	2 TN mit je einem Ball. Der zweite TN folgt dem ersten und kopiert dessen Bewegungen.	Pro TN ein Stock und ein Ball	Inputs zur Stockhaltung
5'		Stockkünstler	Wer kann auf dem Stock „seiltänzeln“? Vorwärts, Rückwärts, Drehungen usw. Oder den Stock auf der Hand, Fuss, Nase... balancieren?		
10'	Hauptteil	Vorrat sammeln	Alle Unihockeybälle sind in 2 Kastenelemente in der Hallenmitte verteilt. Beide Teams starten hinter ihrer Grundlinie, laufen zur Mitte und versuchen so schnell wie möglich ihr Depot (Reifen) zu füllen (Ball mit dem Unihockeystock führen). Pro Lauf darf nur ein Ball transportiert werden. Verschiedene Fortbewegungsarten zur Mitte: Rw. laufen, Springen, Hüpfen, Einbein etc. (Auf dem Rückweg zum Depot wird der Ball am Unihockeystock geführt.)	Unihockeystöcke Viele (Unihockey-) Bälle 2 Reifen 2 Kastenelemente	
10'		Menschenslalom	Eine Gruppe steht mit etwas Abstand (2-3m) in einer Kolonne hintereinander. Der hinterste TN dribbelt durch den Menschenslalom bis an die Spitze und bildet das nächste Tor.	Pro TN ein Stock und ein Ball	
5'		Tintenfisch (Verteidiger in Reifen)	2 Teams. Die einen versuchen mit dem Ball von einer Seite zur andern zu gelangen, um möglichst viele Läufe zu erzielen. Die anderen stehen in einem Reifen und stören bzw. versuchen den Ball wegzuspielen/zu erobern.	Reifen	
10'		Zonenunihockey	Die Halle wird in 4 Felder eingeteilt. Zuerst dribbeln alle mit ihrem Ball im 1. Feld. Wenn jemand einen gegnerischen Ball erobert, steigt er ein Feld auf, wer den Ball verliert, steigt ab.	Feldmarkierungen	
x'		Spielform: Streetball	Während einer Minute spielen 2:2 auf ein Tor. Nach einem Ballgewinn muss mindestens 1 Pass gespielt werden, bevor wieder aufs Tor geschossen werden darf.	Stoppuhr 2 Unihockeytore Unihockeystöcke mind. 2 Unihockeybälle	Einfache Spielform, falls noch genügend Zeit.

10'	Ausklang	Boccia	2 TN spielen gegeneinander und versuchen mit ihrem Ball möglichst nahe an ein zuvor bestimmtes Ziel zu passen.		
5'		„Durst“	Wie viel haben die Kinder getrunken?		Dabei geht es nicht um einen Wertung, sondern um das bewusste Feststellen der Trinkmenge.