

## Lektion

Thema: Werfen

Schulstufe: Primarstufe

Ort: Sporthalle

Ziel: Vielfältige Wurfspiele mit Ausrichtung auf das gradlinige über Kopf werfen

Zeit	Phase	Thema	Inhalt / Organisation	Material	Bemerkungen
10'	Aufwärmen	Helferball	Beliebig viele Spieler laufen in der Halle durcheinander. Einer von ihnen ist der Fänger, der versucht die anderen Spieler abzuschlagen. Diese haben 3 - 5 Bälle zur Verfügung. Wird ein Spieler vom Fänger verfolgt, so können ihm die anderen dadurch "helfen", indem sie ihm einen Ball zuwerfen. Ein ballbesitzender Spieler darf nicht abgeschlagen werden. Der gefangene Spieler wird zum Fänger.  Regel: Man darf den Ball nicht länger als 5 Sekunden in den Händen halten.	3 - 5 Softbälle	Aktionsschnelligkeit, Reaktionsschnelligkeit, Orientierungsfähigkeit und Kooperation
30'	Hauptteil	Postenarbeit: 1. Zielwurf  2. Wandabpraller  3. Deckenwurf  4. Kastenball	Wer erzielt in einer bestimmten Zeit mehr Treffer auf einem Basketballkorb ab einer definierten Abwurflinie?  Revanche mit anderer Hand werfen.  Eine Matte liegt mindestens drei Meter von einer Wand entfernt auf dem Boden. Ziel ist es den Ball so an die Wand zu werfen, dass der Abpraller auf der eigenen Matte landet.  Mittels Abpraller von einem am Boden liegenden Reifen wird versucht, den Tennisball möglichst nahe an die Hallendecke zu schleudern. Ball beim Herunterkommen wieder fangen.  Mittels Abpraller von der Wand muss versucht werden, die Tennisbälle im Kasten „zu versorgen“.	Tennisbälle  Tennisbälle Dünne Matte  Tennisbälle Reifen  Tennisbälle Schwedenkasten	Kontrolliertes Werfen in die Höhe.  Schleuderbewegung des Armes fördern.
15'		Tontauben-Schiessen	Die LP wirft hinter einer Deckung (z.B. Mattenwagen) einen Gymnastikball in die Höhe. Die TN versuchen den Ball mit Tennisbällen zu treffen. Pro Treffer einen Punkt, auf Zeit.  Variation: - Die Kinder dürfen den Gymnastikball in die Höhe werfen. - Zwei Gymnastikbälle hochwerfen.	Mattenwagen Gymnastikbälle Tennisbälle	
10'		Saujagd	Die Kinder verteilen sich auf der Mittellinie. Die LP versteckt sich hinter dem grossen Mattenwagen und hält eine Matte. Auf der Matte wurde mit Kreide eine Sau gezeichnet. Die LP verlässt ihr Versteck und läuft mit der Matte zum nächsten Versteck (Schwedenkasten). Sobald die Sau sichtbar wird, dürfen die TN sie jagen (Wurf von der Mittellinie). Pro Treffer einen Punkt. Wer hat nach 5 Durchgängen am meisten Punkte?	Kreide (Sau malen) Dünne Matte Mattenwagen Schwedenkasten	Mattenwagen und Schwedenkasten parallel zur Wurflinie als Versteck.    Spannung aufbauen: Erst loslaufen wenn die Kinder still und in Wurfposition stehen.

10'	Ausklang	<p>Süss, süßer, am süssesten - was schmeckt?</p> <p>Vorbereitung: Drei Litermasse mit Wasser füllen:            a. ohne Zucker            b. mit 4 Esslöffel Zucker            c. mit 8 Esslöffel Zucker</p> <p>Die Kinder abwechslungsweise von den drei Getränken probieren lassen. Fragen dazu stellen: Was ist in den Bechern? Welches Getränk hat am meisten Zucker, welches am wenigsten? Wie viel Zucker ist drin? Wie findet ihr die drei Getränke? Zuckeranteil mit Zuckerwürfel darstellen.</p>	<p>3 Litermasse            Becher            Zucker            Esslöffel</p>	<p>8 Esslöffel Zucker = 25 Würfelzucker = Zuckergehalt eines Süßgetränkes wie z.B. Cola, Eistee, Orangina</p> <p>Den Kindern erklären, dass wir das Wasser brauchen und nicht den Zucker.</p>
-----	----------	---	--	---