

Lektion

Thema: Füsse Teil 2 (Kräftigung)

Schulstufe: Sekundarstufe

Ort: Draussen oder in der Sporthalle

Ziel: Die TN machen verschiedene Erfahrungen zum Thema Füsse kräftigen.

Zeit	Phase	Thema	Inhalt / Organisation	Material	Bemerkungen
10'	Einstimmung, Aufwärmen	Füsse mobilisieren Kräftigen der Füsse durch Balancieren	Bündeltransport Die Gruppe steht in einem Kreis. In einer vorgegebenen Zeit (z.B. 2 Min.) muss die Gruppe nun möglichst viele Bündel nur mit einem Fuss im Kreis herumgeben. Die letzte Person im Kreis macht einen Haufen mit den transportierten Bündeln. Welche Gruppe kann mehr Bündel im Kreis herumgeben ohne abzustehen? Steht eine Person ab, muss der Bündel wieder zu der ersten Person gegeben werden. Variation: - Die Übung auf einer instabilen Unterlage machen (Durchgang 1: dünne Matte, Durchgang 2: 16ner Matte, danach die dicke Matte. Sind die Schüler schon stark gefordert auf der dünnen Matte, dann nicht weiter auf die dicke wechseln, da die Gefahr des Übertretens zunimmt) - Andere Gegenstände transportieren (wie Stifte, Tücher, etc.)	Bündel Stifte oder Tücher	
10'		Geschicklichkeit und Wahrnehmung	Figuren bilden Jeder TN bekommt ein Springseil. 1) Die TN versuchen nur mit den Füssen eine Schnecke zu formen. 2) Die TN formen das Seil zu einer Figur und versuchen diese danach abzulaufen, ohne den Boden zu berühren. 3) Die TN versuchen die Figur rückwärts abzulaufen. 4) Die TN gehen zu zweit zusammen. TN A bildet mit seiner Figur einen Buchstaben. TN B schliesst während dieser Zeit die Augen und läuft den Buchstaben jetzt blind ab (TN A stützt ihn dabei, falls notwendig). Danach muss er raten, welcher Buchstabe vor ihm liegt.	Für jeden TN ein Springseil	
30'	Hauptteil	Füsse kräftigen	Fussfitnessstudio Es werden verschiedene Posten zum Thema Füsse kräftigen gemacht. Pro Posten haben die TN zwei Minuten Zeit, danach wird gewechselt. 1) Fusstrecker: Der TN steht mit beiden Beinen auf einem Schwedenkastenoberteil. Er hebt und senkt die Ferse, ohne dass der Fuss nach aussen kippt oder er mit der Ferse absteht. 3 Serien à 20 bis 30 Wiederholungen Hilfestellung: an der Sprossenwand halten. Erschwerung: gleiche Übung nur mit einem Fuss und/oder ohne Halten an der Sprossenwand. 2) Schwedenkastensurfer: Etwa 5 - 6 Basketbälle unter ein Schwedenkastenoberteil. Versuche die Balance zu halten. Erschwerung: Gleichzeitig mit Bällen jonglieren.	Schwedenkastenoberteil Schwedenkastenoberteil 5-6 Basketbälle	10 Minuten Aufstellen und Erklären. Falls möglich das Material vor der Stunde bereit stellen.  

			<p>3) Blindgehen: Einem TN werden die Augen verbunden. Er läuft nun einen kleinen Parcours ab. Der zweite TN hilft ihm dabei. Erschwerung: Den Parcours rückwärts ablaufen, den Parcours nur auf den Zehen/Fersen ablaufen.</p> <p>4) Gangarten: Überlege dir eine Gangart und laufe in dieser Gangart von einem Hütchen hin und wieder zurück. Dein Partner soll erraten, was du dargestellt hast. (Beispiele: Adjektive: fröhlich, gelangweilt, betrunken, etc. Nomen: Tänzerin, Pinguin, Elefant, etc.)</p> <p>5) Kippbrettchen: Schaffst du es auf dem Kippbrettchen zu stehen? Erschwerung: mit geschlossenen Augen Variante: Ein Seil auf den Boden legen und darüber laufen (vorwärts, rückwärts, blind, etc.)</p> <p>6) Seilspringen: Wie oft kannst du Seilspringen in den 2 Minuten? Erschwerung: Auf einer dünnen oder dicken Matte</p> <p>7) Mit den Füßen schreiben: Schaffst du es etwas auf ein Blatt zu schreiben nur mit deinen Füßen (z.B. deinen Namen, eine Einkaufsliste)? Kann dein Partner es entziffern?</p> <p>8) Ballmassage für die Füße: Füße massieren mit Tennisbällen, Igelbällen oder Händen</p> <p>Aufräumen: Jede Gruppe räumt den Posten auf, welchen sie zuletzt gemacht hat. Ist sie fertig, hilft sie den anderen.</p>	<p>Springseile 2 dünne Matten 2 Schwedenkastenteile 3 Yogamatten</p> <p>2 Hütchen</p> <p>Kippbrettchen</p> <p>Springseile</p> <p>Blatt und Stifte</p>	<p>Anstelle von Basketbällen, können auf Medizinbälle genommen werden.</p> <p>Der Parcours kann beliebig aufgestellt werden.</p>
15'	Ausklang	Füße kräftigen durch Springen, Spass	Mattensandwich: Es legt sich jeweils die Hälfte der Gruppe auf eine dicke Matte, dann wird die zweite dicke Matte darauf gelegt (Sandwich). Der Kopf und die Arme dürfen nicht von den Matten bedeckt sein, Füße gerade. Nun springt der Rest der Gruppe vom Schwedenkasten auf das Sandwich und hüpf nach Belieben auf der Matte herum.	2 dicke Matten 1 Schwedenkasten	Material vom Parcours übernehmen.
10'	Hausaufgabe	Schlussbesprechung	Repetieren, wie Füße gekräftigt werden können. (Gehen, Aufheben von Sachen nur mit den Füßen, Springen oder Balancieren) Such dir eine Übung zum Thema „Füße kräftigen“ aus und führe sie dreimal in der Woche durch.		