

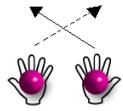
Lektion

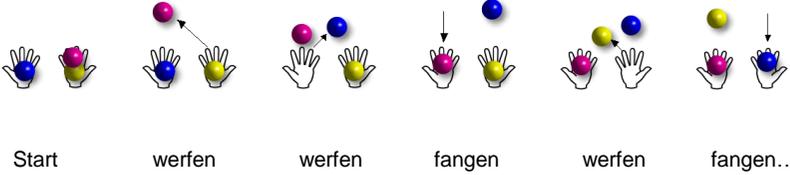
Thema: Jonglieren und Badminton

Schulstufe: Sekundarstufe

Ort: Sporthalle

Ziel: Jonglieren erwerben

Zeit	Phase	Thema	Inhalt / Organisation	Material	Bemerkungen
15'	Aufwärmen	Linienlauf Linienfangis Linienfangis mit Erlösen	<p>Sich einen Weg auf den Hallenlinien suchen. Gehend, allmähliche Temposteigerung. Wenn man jemanden trifft „Handklatsch“ und um 180° wenden.</p> <p>Man darf sich nur auf den Linien fortbewegen. Wer gefangen wird, bekommt den Bündel des Fängers und wird neuer Fänger.</p> <p>Man darf sich nur auf den Linien fortbewegen. Wer gefangen wird, wird ein „Stein“. Erlöst wird man, indem jemand über einen „Stein“ springen kann.</p>	Bündel	
25'	Hauptteil	Erwerben Jonglieren	<ul style="list-style-type: none"> - 1-Ball-Jonglage: re und li Hand, hinter Rücken, unter Bein, Trickli - 2-Ball-Jonglage: gleichzeitig, versetzt, hinter Rücken, unter Bein, übers Kreuz, 2 Bälle in einer Hand, ... - 3-Ball-Jonglage: Kaskade <ol style="list-style-type: none"> 1. Den (Tennis-)Ball aufwerfen, in die Hände klatschen und den Ball wieder fangen. Wie oft gelingt es zu klatschen, dass der Ball noch gefangen werden kann? 2. Den Ball mit der rechten Hand 20x aufwerfen. Wenn der Ball runterfällt, wieder von vorne beginnen zu zählen. 3. Den Ball mit der linken Hand 20x aufwerfen. Wenn der Ball runterfällt, wieder von vorne beginnen zu zählen. 4. Zwei Bälle gleichzeitig mit beiden Händen aufwerfen und wieder fangen. Mindestens 30x probieren. 5. Zwei Bälle versetzt mit beiden Händen aufwerfen und wieder fangen. Mindestens 30x probieren. 6. Jongliere mit zwei Bällen  7. Jongliere mit drei Bällen 	Jongliermaterial	<p>Übers Kreuz werfen. Rhythmus: Werfen - werfen - fangen - fangen - ... Hände möglichst an der gleichen Stelle lassen.</p> <p>Merkpunkte 3-Ball-Jonglage (Kaskade) Mit der Hand, in der 2 Bälle liegen beginnen. Es wird immer abwechselnd geworfen: Rechts - links - rechts - ...</p>

20'		Badminton - Einspielen - Rundlauf - Liga-Turnier	 <p>Start werfen werfen fangen werfen fangen...</p> <p>Einspielen zu zweit: Möglichst viele Pässe, rechte und linke Hand</p> <p>Rundlauf in 4er- oder 5er-Gruppen. Wer ausscheidet, macht eine Zusatzaufgabe wie z.B. Rumpfstabilisations-Übung, Rumpfbeugen o.ä.</p> <p>Badminton 1:1, Spieldauer jeweils ca. 3'.</p>	Racket Shuttles	Den nächsten Ball erst werfen, wenn der vorhergehende seinen höchsten Punkt erreicht hat. Übers Kreuz werfen!
15'	Ausklang	Wie sehe ich aus? Hausaufgabe	Die TN beantworten die Fragen des Arbeitsblattes „So sehe ich im Moment aus?“ (Zahl ankreuzen) und „So möchte ich später aussehen?“ (Zahl ankreuzen). Anschliessend Reflexion in der Grossgruppe: „Wie seht ihr euch selber?“, „Wie möchtet ihr gerne aussehen?“, „Was gefällt euch gut an euch?“ Erweiterung: Paararbeit: „Wie siehst du mich? (Zahl des andern geben lassen) Während zwei Wochen täglich 5 - 10 Minuten Jonglieren üben.	Arbeitsblatt Stifte Arbeitsblatt	Die TN sollen erkennen, dass jeder ein individuelles, einzigartiges Aussehen hat und lernen mit Selbst- und Fremdeinschätzungen umzugehen.