

# Lektion

Thema: Kleine Zweikämpfe und Reaktion

Schulstufe: Sekundarstufe

Ort: Sporthalle

Ziel: Sich im sportlichen Duell messen, Spass im Wettkampf erleben, Aktion und Reaktion schulen.

Zeit	Phase	Thema	Inhalt / Organisation	Material	Bemerkungen
5'		Vor und nach dem Sport	Die TN bekommen den Fragebogen „Vor und nach dem Sport“ und die Aufgabe diesen vor dem Sport auszufüllen.	Arbeitsblatt	Erkennen, dass Bewegung Einfluss auf das Wohlbefinden hat, Stimmungen sich verändern können und dass Sport auch einen positiven Einfluss auf die Stimmung hat.
5'	Aufwärmen	Menschenslalom	Die TN eines Teams von ca. 4-6 Personen stellen sich hintereinander in eine Reihe. Dann setzt sich die Schlange gehend in Bewegung. Der jeweils hinterste muss im Slalom um die anderen TN herum joggen und sich anschliessend an die Spitze der Schlange stellen. Bis jeder TN zwei Mal seinen Weg durch die Schlange gebahnt hat.  Variation: Die Schlange bewegt sich joggend vorwärts.		Die Lücken zwischen den TN sollten weit genug sein.
10'		3-Mann-hoch	Die Spieler stehen in Paaren verteilt nebeneinander. Ein Fänger verfolgt einen Verfolgten. Dieser kann sich retten indem er sich links oder rechts neben ein Paar hinstellt. Der entfernter stehende TN des Paares muss nun flüchten.  Variation: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die TN liegen paarweise nebeneinander in Bauchlage.</li> <li>- Der entferntere TN des Paares wird neuer Fänger (Rollenwechsel).</li> <li>- Legt sich der Flüchtende auf der rechten Seite neben das Paar, so muss der Spieler auf der Aussenseite flüchten. Legt sich der Flüchtende auf der linken Seite neben das Paar, wird der Spieler auf der Aussenseite zum Jäger und der bisherige Jäger wird zum Flüchtenden (Rollenwechsel).</li> </ul>		
5'	Hauptteil	Reaktion - „Schere-Stein-Papier“	Je zwei TN stellen sich in der Mitte der Halle, rechts und links der Mittellinie auf. Sie verstecken ihre Hände hinter dem Rücken und rufen gleichzeitig "Schere-Stein-Papier". Nun müssen beide gleichzeitig ihre Hand nach vorne strecken und ein Symbol formen: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Schere schneidet das Papier</li> <li>- Der Stein zerstört die Schere</li> <li>- Das Papier umschliesst den Stein</li> </ul> Der Verlierer flüchtet nun in die Richtung der Ziellinie, der Gewinner versucht den Flüchtenden zu fangen.		
5'		- „Catch me if you can“	A steht mit dem Rücken zu B auf einer Linie. Er darf erst flüchten wenn B seine Schulter berührt. B muss zuerst eine abgemachte Linie hinter sich berühren und kann dann die Verfolgung aufnehmen.  Variation: A sitzt oder liegt		

5'		- Zu zweit hintereinander	<p>A und B stehen hintereinander mit ca. 3m Abstand. Auf ein Kommando laufen beide los zur Ziellinie und B versucht A einzufangen.</p> <p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Liegen in Bauch- oder Rückenlage</li> <li>- Augen geschlossen</li> <li>- Kommando variieren, z.B. Schlüssel fallen lassen</li> </ul>		Die Ziellinie muss genügend Abstand zur Hallenwand haben. Alle TN müssen geradlinig laufen, damit es nicht zu Zusammenstößen kommt.
20'		Zweikämpfe an Stationen	<p>Zu zweit an verschiedenen Stationen fair kämpfen üben:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Armdrücken Die TN stehen sich vis-à-vis eines Schwedenkastens gegenüber. Ein Punkt wird erzielt, wenn der Handrücken des Gegners den Kasten berührt. Darauf achten, dass der Körper immer aufrecht ist (keine Neigung) und die zweite Hand flach auf dem Kastenoberteil liegt. Nach einem Versuch jeweils die Hand wechseln.</li> <li>2. Bündelraub Ein Bündel liegt zwischen zwei Gegnern. Auf Kommando (z.B. „eins, zwei, dreil“) versuchen beide den Bündel zu greifen und sich mit ihm bis hinter die Markierung zu „retten“ bevor man vom Gegner berührt wird. Der Bündel wird nach jedem Versuch wieder in die Mitte gelegt.</li> <li>3. Güggelkampf Zwei TN stehen sich auf einem Bein stehend gegenüber, die Hände sind hinter dem Rücken verschränkt. Wer zuerst mit dem Fuss den Boden berührt, verliert den Punkt. Wer ausserhalb des markierten Vierecks den Boden berührt, verliert ebenfalls den Punkt. Schubsen und Drücken mit dem Oberkörper sind erlaubt.</li> <li>4. Basketball-Wurf Beide TN versuchen so viele Treffer wie möglich auf einen Basketballkorb zu erzielen. Die Würfe müssen von ausserhalb des Trapezes erfolgen. Die Position darf bei jedem Wurf gewechselt werden.</li> <li>5. Gleichgewicht halten Beide Gegner sitzen auf je einem Physioball, Füsse am Boden. Auf Kommando heben sie Füsse vom Boden ab und „schweben“. Wer zuerst den Boden berührt, hat verloren</li> </ol>	Schwedenkasten  Bündel  „Markierung“  2 Basketbälle  2 Physiobälle	
10'	Ausklang	Tag und Nacht	<p>Die TN sitzen in der Hallenmitte vis-à-vis. Die eine Gruppe ist „der Tag“, die andere Gruppe ist „die Nacht“. Die LP erzählt eine Geschichte. Kommt der entsprechende Begriff vor, müssen die TN dieser Gruppe zur Wand in ihrer Hallenhälfte rennen, die TN der andern Gruppe sind die Fänger. Wer sich ohne Berührung seines Gegenspielers über die Ziellinie/ an die Wand retten kann, erhält einen Punkt und wer es schafft den Partner zu berühren, erhält auch einen Punkt.</p> <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rücken an Rücken sitzen</li> <li>- Bauchlage, die Arme flach am Boden</li> <li>- Rückenlage, Augen geschlossenen</li> <li>- Auf einem Bein stehen</li> </ul>		
10'		Diskussion  Vor und nach dem Sport	<p>Welches war der Lieblingsposten? Welche Erfahrungen konnten gemacht werden?</p> <p>Die TN füllen den Fragebogen „Vor und nach dem Sport“ nach dem Sport aus. Anschliessend können die Antworten gesammelt, diskutiert und die Unterschiede herausgearbeitet werden.</p>		