

# Lektion

Thema: Laufspiele

Schulstufe: Sekundarstufe

Ort: Sporthalle

Ziel: Motivation und Freude an der Bewegung erfahren. Spielerisches Konditionstraining.

Zeit	Phase	Thema	Inhalt / Organisation	Material	Bemerkungen
10'	Aufwärmen	Orient Express	<p>Vorbereitung: Jeweils 3 - 4 TN bilden einen Orient Express, indem sie sich hintereinander aufstellen und sich an den Hüften oder an den Schultern des Vordermannes (vorderer Wagon) festhalten.</p> <p>Ablauf: Die verschiedenen Züge bewegen sich frei im Raum. Ein TN (Reisender) ist nun zu spät zum Bahnhof gekommen und läuft hinter den verschiedenen Zügen her, um sich bei einem anzuhängen. Geschieht dies, so wird der vordere TN des Zuges zum neuen Reisenden, der sich wiederum an einen anderen Zug anhängen muss.</p>		
10'	Hauptteil	Dodo-klatsch	<p>Vorbereitung: Zwei Gruppen. Jeweils zwei Matten werden als Haus einer Gruppe nebeneinander gelegt. Die Häuser der beiden Gruppen befinden sich an den gegenüberliegenden Seiten des Raumes. Die TN sitzen jeweils in ihrem Haus nebeneinander und schauen zur Spielfeldmitte. Jeder muss nun seine rechte Hand nach vorne strecken, dass sie abgeklatscht werden kann.</p> <p>Ablauf: Ein TN (A) einer Gruppe läuft zur gegenüberliegenden Gruppe und klatscht einen beliebigen TN (B) auf die Hand ab. Nun beginnt ein Wettlauf zum Platz A. Wenn A wieder zuerst auf seinem Platz sitzt, muss B nun einen anderen TN (C) aus der Gruppe von A abklatschen. Der wiederum versucht dann, schneller auf dem Platz von B zu sein als B selbst. So geht der Wettlauf ständig hin und her. Wenn B jedoch vor A auf seinem Platz ankommt, so muss A noch einmal zur gegnerischen Gruppe laufen und einen anderen TN abklatschen.</p>		
10'		Drei ist einer zu viel	<p>Vorbereitung: Die TN finden sich zu Paaren zusammen. Jedes Paar – bis auf eines – sucht sich einen freien Platz in der Halle und stellt sich nebeneinander. Das Paar, das übriggeblieben ist, einigt sich wer der Fänger und wer der Läufer ist.</p> <p>Ablauf: Der Fänger versucht den Läufer zu fangen. Schafft er dies, tauschen beide die Rollen. Der Läufer kann sich allerdings retten, indem er sich z.B. links neben ein stehendes Paar stellt, so dass hier nun drei TN nebeneinander stehen. In diesem Augenblick wird nun der bisherige Fänger zum neuen Läufer und der rechte TN der stehenden Dreiergruppe wird zum neuen Fänger.</p> <p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Statt Stehen unterschiedliche Positionen wählen (sitzen, liegen, ...)</li> <li>- Bei grossen Gruppen mehrerer Fangpaare einsetzen.</li> </ul>		Fangspiel zur aktiven Erholung, da die TN selbst entscheiden können wie viel sie sich in das Spiel einbringen wollen.
25'		Ernährungsstaffel	<p>Vorbereitung: Die Gruppe wird in zwei Mannschaften eingeteilt. Für jede Mannschaft wird eine Wurfstation aufgebaut: An einer Wand hängen in ca. 30 cm Abstand drei runde Zielfelder (grün, gelb, rot). Im Abstand von ca. 5 m zur Wand wird der Abwurfpunkt markiert.</p>	Zielfelder Pyramiden Lebendmittelkärtchen	Voraussetzung: Den TN ist die Ernährungspyramide bekannt und sie können einzelne Lebensmittel den

			<p>An der gegenüberliegenden Seite der Halle wird für jede Gruppe eine Ernährungspyramide folgendermassen eingerichtet: An der Wand hängt eine rot-gelb-grüne Pyramide, auf der Lebensmittelkärtchen befestigt werden können. Vor der Pyramide sind mindestens 50 Lebensmittelkärtchen mit unterschiedlichen Lebensmitteln ausgelegt.</p> <p>Ablauf: Die TN einer Mannschaft stehen hintereinander an ihrer Wurfstation. Aufgabe des ersten Werfers ist es, eines der drei Zielfelder zu treffen. Gelingt ihm dies, so rennt er sofort zu den Lebensmittelkärtchen und sucht sich eines aus, das der Farbe entspricht, die er mit dem Ball getroffen hat. Das von ihm gewählte Kärtchen soll nun an der richtigen Stelle der Pyramide eingeordnet werden. Der zweite Werfer darf bereits werfen, wenn der erste nach seinem Treffer losgelaufen ist. Trifft ein Werfer nicht, so muss er eine abgesteckte Strafrunde rennen und sich wieder bei den Wurfstationen seiner Gruppe anstellen. Die verschiedenen Lebensmittelgruppen kommen in der Pyramide unterschiedlich häufig vor: 15x Grün, 4x Gelb, 3x Rot. Wenn nun der rote Bereich der Pyramide bereits mit 3 Kärtchen markiert wurde, so gilt ein Treffer auf rot als nicht getroffen (= Strafrunde). Die Gruppe, die zuerst ihre Pyramide richtig und vollständig ausgefüllt hat, gewinnt.</p>	<p>Markierungen Bälle</p>	<p>verschiedenen Gruppen zuordnen.</p>
15'	Ausklang	Pizzamassage	<p>Partnerübung. Einer der TN legt sich bequem auf den Bauch auf eine Gymnastikmatte, der Andere TN ist der „Pizzabäcker“. Danach Rollentausch.</p> <p>Die LP gibt mit ruhiger Stimme Anweisungen zum „Pizzabacken“:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- „Wir nehmen also erst mal ein Stück Teig und kneten es gründlich durch.“ (mit beiden Händen den Rücken durchkneten (aber nicht zu fest!))</li> <li>- „Dann fettet wie das Pizzateigblech mit einem Pinsel ein.“ (mit den Fingerspitzen den ganzen Rücken „einfetten“)</li> <li>- „Nun breiten wir den Teig auf dem Blech aus.“ (mit der Faust von der Mitte her zu den Rändern des Rückens streichen)</li> <li>- „Als erstes kommt Tomatensauce auf die Pizza.“ (mit der Handfläche kreisförmige Bewegungen machen)</li> <li>- „Anschliessens verteilen wir Champignons auf der Pizza.“ (mit einem Finger den Rücken berühren)</li> <li>- „Nun legen wir Salami- oder Schinkenscheiben darauf.“ (den Handballen auf den Rücken drücken und leicht drehen)</li> <li>- „Die Zwiebeln und Paprika schneiden wir erst in kleine Stücke, bevor wir sie drauflegen.“ (mit der Handkante die Messerbewegungen machen)</li> <li>- „Nun kommt noch Oregano dazu.“ (mit Daumen, Zeige- und Mittelfinger leicht auf dem Rücken kneifen, wie wenn man eine Prise eines Gewürzes verteilt)</li> <li>- „Und zum Schluss streuen wir noch geriebenen Käse über die gesamte Pizza.“ (mit den Fingern ganz leicht auf den gesamten Rücken tippen)</li> <li>- „Nun kommt die Pizza in den Ofen und wird ordentlich gebacken.“ (Hände aneinander reiben und dann die Handflächen auf den Rücken drücken)</li> <li>- „Wir nehmen die Pizza wieder aus dem Ofen. Sie sieht herrlich aus!“</li> </ul>	<p>Gymnastikmatten Ruhige Musik</p>	<p>Vor der „Pizzamassage“ ist eine kurze Trinkpause sinnvoll. TN sollen langsam runterkommen und ruhig werden. Wenn möglich den Raum leicht abdunkeln und ruhige Musik im Hintergrund laufen lassen.</p>
5'	Hausaufgabe	Zielsetzung Bewegung	<p>TN sollen zur nächsten Einheit ein konkretes, realistisches und zeitnahes Bewegungsziel formulieren.</p>	<p>Arbeitsblatt Zielsetzung Bewegung</p>	<p>Den TN vermitteln, dass viele kleine Ziele zum gewünschten grossen Ziel führen. Die kleinen Teilziele sollten ständig überprüft und angepasst werden. Deshalb auch mehrere Zeilen auf dem Arbeitsblatt.</p>