

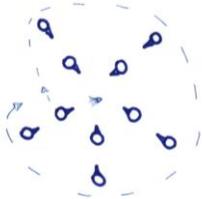
# Lektion

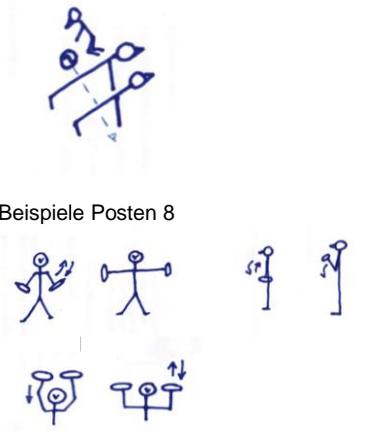
Thema: Outdoorgames

Schulstufe: Sekundarstufe

Ort: Im Freien

Ziel: Ausdauertraining und Krafttraining auf spielerische Art und Weise

Zeit	Phase	Thema	Inhalt / Organisation	Material	Bemerkungen
20'	Aufwärmen	Spass, Einstimmung Herz-Kreislauf anregen	<p>Rundherum-Spiel Jeder TN sucht sich jemanden aus. Auf Kommando umläuft er diese Person 3 Mal.</p> <p>Variation: Um die Person hüpfen, kriechen etc.</p> <p>Erde-Wasser-Luft-Spiel Alle gehen in der Halle umher. Die LP gibt das erste Kommando: Erde, Wasser oder Luft. Bei Erde müssen sich alle TN nebeneinander auf den Boden legen, bei Luft müssen alle TN auf etwas hochsteigen und bei Wasser müssen sie in eine abgemachte Ecke laufen. Der jeweils letzte TN gibt das Kommando für die nächste Runde.</p> <p>Variation: Erschwerung: Die TN joggen zwischen den Kommandos. Es werden weitere Kommandos hinzugefügt (z.B. Feuer = vier verschiedene Gegenstände berühren)</p> <p>HipHop-Kreis: Die TN bilden Paare und stehen in einen Kreis, so dass es zwei Kreise gibt, einen inneren und einen äusseren. Die Partner stehen jeweils hintereinander. In der Mitte des Kreises liegt ein Shuttle (oder Tannenzapfen). Auf das Kommando „Hop“ laufen die TN des inneren Kreises um diejenigen des äusseren und versuchen als erste den Shuttle zu erwischen. Auf „Hip“ läuft der äussere Kreis um den inneren.</p> <p>Variation: Die TN des stehenden Kreises dürfen diejenigen des laufenden Kreises behindern (Achtung: Nicht schlagen oder Hacken stellen, nur Halten ist erlaubt.)</p>	Shuttle oder Tannenzapfen	
35'	Hauptteil	Ausdauer, Kraft und Geschicklichkeit	<p>Leiterlenspiel (Powergame) Die TN bilden 2er- bis 3er-Gruppen. Jede Gruppe erhält eine Spielfigur. Als Spielfeld kann ein beliebiges Leiterlenspiel genommen werden (Beispiel im Anhang). Je nach Zahl die gewürfelt wird, muss die Gruppe eine andere Aufgabe lösen. Hat sie die Aufgabe gelöst, darf wieder gewürfelt werden.</p> <p>Variation: Nach der Nummer 50 werden die Aufgaben gewechselt (mehr Abwechslung).</p> <p>Beispiele für Aufgaben: (Es müssen mindestens 6 Aufgaben aufgestellt werden. Werden bei 50 bzw. in der Hälfte die Aufgaben gewechselt, müssen 12 Aufgaben aufgestellt werden)</p>	Spielbrett Spielfiguren Legende mit den Aufgaben	Erklären und Aufstellen dauert ca. 10 Minuten

		<p>Ausdauer/Herz-Kreislauf und Knochen stärken</p> <p>Kraft (Muskeln kräftigen)</p> <p>Geschicklichkeit/Koordination</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Jeder TN der Gruppe muss eine vorgegebene Runde joggen.</li> <li>2) Jeder TN der Gruppe läuft 5x die Treppe hoch und runter (je nach Treppe)</li> <li>3) Jeder TN läuft 5x einen Slalom ab. Mit dem Basketball prellen.</li> <li>4) Die Gruppe muss zusammen 100x Seilspringen. Wer wie viel macht, ist der Gruppe überlassen.</li> <li>5) Jeder TN sucht sich drei Gegenstände in der Umgebung, über welche er hüpfen kann. Er muss über jeden Gegenstand mindestens 5x hüpfen.</li> <li>6) Brücke (ganzer Körper): Zwei TN der Gruppe nehmen nebeneinander eine Liegestützposition ein, der dritte TN rollt einen Fussball unter den TN durch. Danach nimmt er ebenfalls die Liegestützposition ein und einer derjenigen, welcher in der Liegestützposition war, rollt den Ball wieder unten durch. Der Ball muss mindestens 2x unter jedem Teilnehmer durchgerollt werden.</li> <li>7) Rumpfbeugen (Bauchmuskulatur): Die Gruppe muss zusammen 40 Rumpfbeugen machen. Wer wie viele macht, ist der Gruppe überlassen.</li> <li>8) Schulter- und Armmuskulatur: Der TN hat in jeder Hand eine 1,5 Liter Trinkflasche und hebt sie mit gestreckten Armen 10x seitlich hoch (evtl. auch noch 1 Literflaschen oder 0.5 Literflaschen bereitstellen).  Variation: Erschwerung: Flaschen mit kleinen Steinen oder Sand füllen. Erleichterung: Flaschen nicht ganz mit Wasser füllen</li> <li>9) Prellen mit mehreren Bällen: Die TN legen mit zwei Bällen prellend eine gewisse Distanz zurück. Die TN sollen die Aufgabe mindestens 3x versuchen bevor sie wieder zum Würfeln kommen.  Variation: - Erschwerung: Je unterschiedlicher die Bälle sind, desto schwieriger wird das Prellen. Anstatt zu laufen, kann die Distanz auf einem Pedalo zurückgelegt werden. - Erleichterung: Nur mit einem Ball prellen. Mit einer Hand prellen, aber mit der schwächeren Hand.</li> <li>10) Balancieren: Über einen Baumstamm balancieren (oder Slackline)  Variation: Erschwerung: Rückwärts über den Baumstamm laufen.</li> <li>11) Bälle fangen: Ein TN nimmt einen Plastiksack, die anderen TN der Gruppe werfen von einer gewissen Distanz (mit Hütchen markierent) aus Tennisbälle. Diese müssen mit dem Sack gefangen werden. Es müssen 3 Bälle gefangen werden, bevor wieder gewürfelt werden darf.</li> <li>12) Rollbretttransport: Ein TN sitzt auf einem Rollbrett (oder auf 2), die anderen schieben ihn eine vorgegebene Runde. Jeder TN muss einmal auf dem Brett gesessen haben.</li> </ol>	<p>Hütchen (Markierungen)</p> <p>Hütchen Basketbälle Springseile</p> <p>Fussball</p> <p>Verschiedene Pet-Flaschen gefüllt mit Wasser, Sand oder Kies</p> <p>Verschiedene Bälle</p> <p>Baumstamm oder Slackline</p> <p>Plastiksack Tennisbälle Hütchen</p> <p>Rollbrett/Rollbretter</p>	
--	--	--	---	--	---

15'	Ausklang	<p>Spass und Geschicklichkeit</p> <p>Trinken</p> <p>Spass, Ausdauer</p>	<p>Nur möglich bei sehr schönem und warmen Wetter.</p> <p>Stafette 1: Zwillingstafette Es spielen zwei Teams gegeneinander. Die Teams bilden jeweils Paare, welchen je ein Fuss zusammengebunden wird. Jede Gruppe bekommt einen Plastikbecher und einen grösseren Massbecher. Auf Kommando rennt das erste Paar zu einem Wasserhahn (oder Brunnen) und füllt den Plastikbecher. Danach läuft es wieder zu der Gruppe zurück und füllt das Wasser vom Becher in den Massbecher. Jedes Paar darf 3x rennen. Gewonnen hat das Team, welches mehr Wasser sammeln konnte.</p> <p>Thema: Trinken Es spielen zwei Teams gegeneinander. Jeder TN bekommt Wasserballone. Die Teams stehen bei einer Markierung. Etwa 5 m vor den TN steht ein Eimer. Der erste TN versucht seinen Wasserballon in den Eimer zu werfen. Trifft er, bekommt er von der LP ein Kärtchen (Siehe Beilage). Gewonnen hat diejenige Mannschaft, welche zuerst alle Kärtchen hat (insgesamt 8 Kärtchen).</p> <p>Die Kärtchen werden nun mit der ganzen Gruppe angeschaut. Die TN sollen die Kärtchen nach den folgenden Kriterium ordnen: - Getränke, von denen ich so viel trinken kann, wie ich will - Getränke, bei denen ich aufpassen muss</p> <p>Sport und Trinken: Die TN fragen, wie es sich im Sport verhält.</p> <p>Alternativer Ausklang: 15nerle gilt-Versteckis Ein TN ist Fänger. Er schliesst die Augen und zählt von 15 bis Null. In dieser Zeit verstecken sich die anderen. Ist er bei Null, macht er die Augen auf und macht sich auf die Suche nach den anderen. Er darf aber nur drei Schritte machen. Sieht er niemanden mehr, schliesst er die Augen wieder und zählt diesmal von 14 herunter bis Null. In dieser Zeit müssen alle TN aus ihren Verstecken kommen, den Fänger berühren und sich wieder verstecken. Dann macht er die Augen wieder auf, darf drei Schritte machen etc. Danach zählt er von 13 bis Null usw.</p> <p>Diejenigen, welche ausgeschieden sind, bekommen entweder eine Aufgabe (Jonglieren, Körbe werfen, Seilspringen etc.) oder sie bekommen einen Punkt (Bündel). Wer am Schluss am meisten Bündel hat, hat verloren. Mit dem Punktesystem können aber alle bis zum Schluss mitspielen.</p>	<p>Springseile Brunnen oder Wasserhahn Plastikbecher Massbecher</p> <p>Wasserballone Eimer Kärtchen mit den Getränken</p> <p>Material für Aufgaben Bündel</p>	<p>Wasserballone bereits vor der Stunde füllen. Theorie für das Thema Trinken auf dem Extrablatt.</p> <p>Achtung: Der Fänger darf nicht zu schnell zählen! Diejenigen, welche sich verstecken, dürfen den Fänger nur berühren und nicht schlagen.</p>
	Hausaufgabe		<p>Versuche in der nächsten Woche an Stelle von Süssgetränken vermehrt Wasser und Früchtetee zu trinken. Welcher ist dein Lieblingstee? Nimm eine Flasche mit in die Schule und in den Sportunterricht.</p>		