

Lektion

Thema: Pet-Flaschen

Schulstufe: Sekundarstufe

Ort: Sporthalle

Ziel: Kräftigung mit Alltagsmaterialien

Zeit	Phase	Thema	Inhalt / Organisation	Material	Bemerkungen
15'	Aufwärmen	Flaschen sammeln Flaschen aufstellen/ umwerfen	<p>Alle Pet-Flaschen auf der Mittellinie der Turnhalle aufstellen. Die TN stellen sich am Turnhallenende auf. Jeder TN hat einen Reifen am Boden (seine Insel). Die TN müssen, so viele Pet-Flaschen in den Reifen holen, bis keine mehr in der Mitte stehen. Es darf pro Weg nur eine Flasche mitgenommen werden. Wer hat die meisten Flaschen im Reifen?</p> <p>Nun müssen alle Flaschen auch wieder zurück gestellt werden. Wer ist am schnellsten? Gewonnen hat, wer am Ende wieder alle Flaschen zurückgestellt hat und in seinem Reifen steht.</p> <p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Das Spiel kann auch in zwei Teams gespielt werden. Die eine Gruppe steht in der oberen Hallenhälfte, die andere in der unteren. - Verschiedene Fortbewegungsarten wie z.B. rückwärtslaufen, hüpfen, kriechen usw. <p>Die Pet-Flaschen in der Halle verteilen. Die Hälfte der Flaschen liegt auf dem Boden, die andere Hälfte steht. Es werden zwei Gruppen gebildet; Gruppe A ist verantwortlich, dass alle Pet-Flaschen stehen, Gruppe B, dass alle Flaschen liegen. Die Flaschen dürfen nur mit der Hand und nicht mit dem Fuss umgeworfen werden. Nach gewisser Zeit das Spiel stoppen. Wie viele Flaschen liegen und wie viele stehen? Gruppe B übernimmt nun die Aufgabe alle Flaschen hinzustellen und Gruppe A ist fürs Umwerfen verantwortlich.</p>	Mit Wasser gefüllte Pet-Flaschen Reifen	<p>Mind. drei Mal so viele Pet-Flaschen wie TN (evtl. mit Keulen aufrüsten)</p> <p>Auch schwächere Teilnehmer haben bei diesem Spiel eine Chance zu gewinnen.</p> <p>Das Umwerfen ist einfacher als das Aufstellen.</p>
40'	Hauptteil	Krafttraining mit Pet-Flaschen - Ausfallschritt - Kniebeugen - Rücken/ Schultern	<p>Aus dem Stand einen grossen Schritt nach vorn machen. Den vorderen Fuss flach aufsetzen, der hintere steht nur auf dem Ballen. Das Knie des hinteren Beins in Richtung Fussboden absenken, der vordere Oberschenkel ist etwa waagrecht, das vordere Knie steht über dem Fuss (ragt nicht über die Zehenspitzen hinaus). Kurz halten und dann dynamisch wieder nach hinten abdrücken, um in die Ausgangsposition zurückzukehren. Hände an der Hüfte einstützen.</p> <p>Variation: Bei jedem Ausfallschritt beide Arme (jede Hand hält eine Pet-Flasche) seitwärts nach oben führen.</p> <p>Hüftbreit stehen und die Knie beugen (wie auf einen Stuhl absitzen). Den Oberkörper aufrecht halten. Bei jeder Kniebeuge (Absitzbewegung) 1 oder 2 Pet-Flaschen vom Oberkörper nach vorne strecken.</p> <p>Im Vierfüsserstand abwechselnd einen Arm gestreckt vom Boden heben (nicht höher als der Oberkörper). Rücken gerade halten.</p>	1-2 Pet-Flaschen mit Wasser gefüllt	Alle Kraftübungen können ohne, mit einer oder mit zwei Pet-Flaschen ausgeführt werden.

		<ul style="list-style-type: none"> - Arme - Schultern - Parcours 	<p>Variation: Die Pet-Flasche in der Hand halten. Den Arm gestreckt vom Boden heben und wieder senken. Die Seite wechseln.</p> <p>Rückenlage, die Beine sind aufgestellt. Beide Arme gerade zur Decke strecken. Die gestreckten Arme nun langsam seitlich zum Boden senken und wieder zurück zur Decke (mit oder ohne Pet-Flaschen).</p> <p>Variation: Arme Richtung Kopf zum Boden senken und wieder zurück.</p> <p>Bauchlage, Blick zum Boden. Die Arme auf dem Boden nach vorne strecken. Die Arme 2 cm vom Boden heben und wieder senken (Gleichzeitig oder nacheinander).</p> <p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eine Pet-Flasche mit beiden Händen halten oder je eine Pet-Flasche in jeder Hand halten. Die Arme 2 cm vom Boden heben und wieder senken. - Erschwerung: Beide Arme abheben und eine Flasche von der einen zur anderen Hand übergeben. <p>5 Kraftübungen auswählen (5 Pet-Flaschen-Posten). Zwischen jedem Kraftübungsposten wird eine Matte platziert (abwechselnd dünne, 16er- oder dicke Matte). Auf den Matten wählen die TN aus zwischen z.B. Seilspringen auf den dünnen Matten, Hüpfen auf den 16er-Matten und Laufen/Joggen auf den dicken Matten. Im 2 Minuten-Takt wechseln die TN von den Pet-Flaschen-Posten zu den Matten-Posten usw.</p>	<p>div. Matten Pet-Flaschen Musik</p>	<p>Die TN wählen die Wiederholungen selber. Sie haben 2 Minuten Zeit, es kann aber jederzeit auch eine Pause eingelegt werden.</p> <p>Musik unterstützt und motiviert.</p>
10'	Ausklang	Pet-Flaschen-Massage	<p>Nacken- Rückenmassage zu zweit</p> <p>Nackentherapie im Sitzen: Die Pet-Flaschen mit warmem Wasser füllen und auf die Nackenmuskulatur legen. Die Wärme wirken lassen. Mit dem Flaschenboden die Muskulatur leicht andrücken (massieren).</p> <p>Rückenmassage im Liegen: Die Flasche zwischen dem Schulterblatt und der Wirbelsäule legen und die Wärme wirken lassen. Die Flasche auf verschiedene Stellen des Rückens platzieren und immer wieder die Wärme wirken lassen. Die Rückmuskulatur mit dem Flaschenboden leicht andrücken (massieren).</p> <p>Variation: Im Sommer ist es sehr angenehm z.B. die Beine mit einer Pet-Flasche mit kaltem Wasser zu kühlen.</p>	<p>Mit warmem Wasser gefüllte Pet-Flaschen</p>	<p>Wenn sich die TN nicht so gut kennen, empfiehlt es sich z.B. nur die Nackenmuskulatur-Massage auszuprobieren. Wenn sich die TN vertrauen und sich gut verstehen kann man eine Fusssohlenmassage anbieten. Mit dem Flaschenboden leicht die Fusssohle andrücken.</p>
10'		Wasser trinken macht Spass	<p>Auf verschiedene Arten Wasser trinken: Zum Beispiel direkt vom Wasserhahn, mit dem Strohhalm, aus dem Becher, Mineralwasser mit und ohne Kohlensäure. Die Kinder erleben dabei Wasser mit allen Sinnen und überlegen sich was sie dabei empfinden.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tasten: Die TN halten einen Finger in einen Behälter mit Wasser ohne und mit Kohlensäure. Merken sie einen Unterschied? Spüren sie die Kohlensäurebläschen? - Sehen: Die TN schauen die verschiedenen Wasserbeispiele an. Wirkt das Wasser anders, ob es in einem Becher ist, aus der Leitung kommt oder Kohlensäure hat? Was passiert, wenn die Kinder mit dem Trinkhalm ins Wasser blasen? - Hören: Hören die TN die Kohlensäurebläschen? Wie tönt es, wenn Wasser aus dem Hahn plätschert? Wie kann Wasser sonst noch tönen? - Schmecken: Die TN probieren vom Wasser. Mineral- und Leitungswasser schmeckt je nach Mineralienzusammensetzung anders. 	<p>Trinkhalm Becher Verschiedene Wasser</p>	