


Lektion

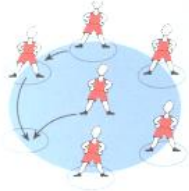

Thema: Schwämme 1

Schulstufe: Sekundarstufe

Ort: Sporthalle

Ziel: Wahrnehmung Füsse, Bewegung mit Alltagsmaterial, Kreativität anregen.

Zeit	Phase	Thema	Inhalt / Organisation	Material	Bemerkungen
5'	Aufwärmen	Wahrnehmung	Die TN stehen auf zwei Schwämmen: - Wie ist das Gewicht verteilt? - Jede Zehe einzeln in den Schwamm sinken lassen („Klavier spielen“) - Leicht in die Knie gehen und das Gewicht von der Ferse auf die Zehen vor und zurück schaukeln („Schaukelstuhl“) - Leicht in die Knie gehen und das Gewicht von links nach rechts verlagern.	2 Schwämme pro TN	Die Autowaschschwämme gibt es z.B. bei Migros "Do it" zu kaufen. Vorher mit dem Schulsportcoach klären, ob die Kosten übernommen werden. 
15'		Koordination	Jeder TN steht auf zwei Schwämmen. Wie auf einem „Stepper“ die Füsse abrollen; die Zehen haben immer Kontakt zum Schwamm. Armbewegung drei Positionen: 1. beide Hände an die Hüfte 2. beide Hände an die Schultern 3. beide Hände in die Luft strecken Schwierigkeit mit Arm kreuzen einbauen: Durchgang 1: 1. Arme an Hüfte kreuzen (re Hand/li Hüfte und li Hand/re Hüfte); 2. beide Hände an die Schultern; 3. beide Hände in die Luft strecken Durchgang 2: Die Arme an den Schultern kreuzen Durchgang 3: Die Arme beim in die Luft strecken kreuzen Und wieder von Anfang beginnen; immer eine Position (Siehe Durchgänge 1 - 3) ist gekreuzt.		
10'	Hauptteil	Paartupf-schwamm	Die Spielenden formieren sich zu Paaren mit je einem Schwamm. Bis auf das Fängerpaar tragen alle ihren Schwamm so, dass er stets von beiden Partnern berührt wird (Verschiedene Tragarten sind möglich). Das Fängerpaar spielt sich Pässe zu (darf sich mit dem Schwamm in der Hand nicht fortbewegen) und versucht ein anderes Paar mit dem Schwamm abzutupfen. Wer erwischt wird, übernimmt die Rolle als neues Fängerpaar. Variationen: <ul style="list-style-type: none"> - Die freien Paare müssen den Schwamm transportieren ohne dabei die Hände zu benutzen. - Zwei TN beginnen die Freien abzutupfen. Wer abgetupft wird, hilft mit, bis alle gefangen sind. 	1 Schwamm pro Paar	
10'		Insel-Fangen	2 - 4 TN sind mit einem Spielband als Fänger gekennzeichnet. Sie versuchen so schnell als möglich ihr Band loszuwerden, indem sie einen TN berühren. Die TN können sich vor den Fangenden in Sicherheit bringen, indem sie mit einem Fuss auf einer Insel (Schwamm) stehen. Sie dürfen so lange auf der Insel bleiben, bis ein anderer TN die Insel betritt.	Schwämme Spielbändel	

10'		Such dir einen Schwamm	Gleich viele Schwämme wie Spielende werden im Kreis ausgelegt. Eine Person steht in der Kreismitte, die anderen je auf einem Schwamm. Die Person im Zentrum muss versuchen auf einem Schwamm Platz zu finden. Die Mitspieler versuchen dies durch geschicktes Nachschieben zu verhindern. Wer nicht verhindern kann, dass der Zentrumsspieler seinen Schwamm besetzt, geht in die Kreismitte.	Schwämme	
10'		Schwammraub	Auf dem Boden wird ein grosser und in dessen Mitte ein kleiner Kreis bestimmt. Zwei Teams werden gebildet: Die Fänger und die Schwammräuber. Die Fänger dürfen sich nur auf der Fläche zwischen den beiden Kreisen bewegen, die Räuber beginnen ausserhalb des grossen Kreises. Sie haben die Aufgabe, in den kleinen Innenkreis vorzudringen, den dort liegenden Schwamm zu stehlen und ihn in die Zone ausserhalb des grossen Kreises zu bringen. Wer dabei gefangen wird, kommt in den kleinen Innenkreis. Die Räuber gewinnen, falls der Schwamm hinausgeschafft werden kann, die Fänger gewinnen, wenn sie alle Schwammräuber erwischen. Variation: Mehrere Schwämme	1 Schwamm	
15'	Ausklang	Wahrnehmung Atmung/Lunge	Tipp: Die Schwämme können als Hilfsmittel bei einem Ausdehnen verwendet werden. Es ist viel angenehmer im Langsitz oder in der Grätsche auf den Schwämmen zu sitzen. Zu zweit im Sitzen. Einen Schwamm auf die rechte Schulterblatthöhe, den anderen auf die rechte Brustkorbhöhe platzieren/halten. Zwischen den beiden Schwämmen breitet sich die Lunge aus. Wo spüre ich eine Bewegung? Eher Rücken oder Brustkorb? Versuche die Atmung gleichmässig in den vorderen und hinteren Schwamm ausdehnen zu lassen. Beim Einatmen dehnt sich der Brustkorb auseinander, bei der Ausatmung nähern sich die Schwämme. Wähle eine ruhige Atmung, keine grosse Anstrengung. Es gibt kein richtig oder falsch. Zeit lassen! Vor dem Wechsel zur anderen Seite sollen die TN die rechte und die linke Seite vergleichen. Merke ich einen Unterschied? Wie fühle ich mich?	2 Schwämme pro Paar	Die TN müssen sich vertrauen. Die zweite Person hält die Schwämme, gibt aber keinen Druck oder Rhythmus vor. Natürlich kann der vordere Schwamm auch selbst gehalten werden. Es kann ein Schwindelgefühl auftreten. Deshalb sollen die TN sitzen. Keinen Druck ausüben, wenn jemand keine Worte zur Beschreibung findet oder auch keinen Unterschied feststellt.