

# Lektion

Thema: Schwämme 2

Schulstufe: Sekundarstufe

Ort: Sporthalle

Ziel: Kräftigung mit Alltagsmaterialien und Mobilisation der Wirbelsäule

Zeit	Phase	Thema	Inhalt / Organisation	Material	Bemerkungen
15 - 20'	Aufwärmen	Reaktionsspiele	<p>Kreisauftellung. Einen Schwamm kreuz und quer durch den Raum den TN zuwerfen. Mehrere Schwämme kommen zum Einsatz (schnelles Abgeben). Dadurch, dass die Schwämme so leicht sind, ist es auch nicht schlimm, wenn auf eine Person mehrere Schwämme geworfen werden.</p> <p>Ein Schwamm wird im Uhrzeigersinn von TN zu TN abgegeben. Mehrere Schwämme einsetzen, bis jeder TN einen Schwamm hat, und die Schwämme gleichzeitig weiter gereicht werden. Gute Kommandoführung ist gefragt. Richtungswechsel.</p> <p>Jeder TN hat einen Schwamm. Den Schwamm „gerade“ in die Luft werfen. Die TN verschieben sich „eine Position weiter nach rechts“ und versuchen den neuen Schwamm zu fangen. Kann ich auch zwei Positionen weiter gehen und den Schwamm noch fangen? Ausprobieren. Richtungswechsel.</p>	Schwämme	<p>Die Autowaschschwämme gibt es z.B. bei Migros "Do it" zu kaufen. Vorher mit dem Schulsportcoach klären, ob die Kosten übernommen werden.</p> 
30'	Hauptteil	Reaktionsspiele zu zweit  Kraftübungen zu zweit	<p>Eine Person hält je einen Schwamm in der rechten und in der linken Hand hinter dem Rücken versteckt. Abwechselnd (oder zusammen) einen Schwamm in diversen Höhen zeigen, die zweite Person muss versuchen die Schwämme zu berühren.</p> <p>Ein Schwamm liegt zwischen zwei Gegnern. Auf Kommando (z.B. „eins, zwei, drei!“) versuchen beide den Schwamm zuerst zu berühren. Wer den Schwamm zuerst berührt, versucht sich dann bis hinter eine Markierung zu „retten“, bevor er vom Gegner berührt wird.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li> <b>Wadentraining</b>            Zwei TN stehen sich gegenüber. Beide stehen auf zwei Schwämmen, die Hände auf die Handflächen des Gegenübers stützen. Die Zehen in den Schwamm sinken lassen und die Fersen vom Schwamm heben. Langsam zusammen in den Zehenstand und wieder zurück. Die Handflächen müssen sich immer berühren.         </li> <li> <b>Bizeps-/Brusttraining</b>            Wie viele Schwämme kann ich vor meinem Brustkorb mit den Handflächen zusammendrücken? Zwei? Drei? Vier?         </li> <li> <b>Trizeps-/Rückentraining</b>            Wie viele Schwämme kann ich hinter dem Rücken zusammendrücken?            Eine Person dient als Assistenz, dann wird gewechselt. Rücken gerade halten, die Schultern tief lassen, Becken nicht nach Vorne kippen.         </li> </ol>	Schwämme	<p>Die Teams immer mal wieder neu zusammenstellen.</p>

		Schwedenkasten-Schwamm	<p>4. Stützkraft/Oberkörper Zwei TN stellen sich gegenüber im Vierfüßerstand auf. Aufgabe: Die Knie leicht von den Schwämmen heben; Bauchnabel in die Körpermitte ziehen. Die TN müssen versuchen eine Hand des Gegenübers zu berühren. Das Gegenüber kann sich retten indem er die Hand wegzieht. Die Knie müssen immer in der Luft sein.</p> <p>5. Krabbenwettlauf (Beintraining) Zwei TN stehen Rücken an Rücken, zwei Schwämme werden auf Schulterblatthöhe zwischen den TN eingeklemmt. Die TN gehen in die Knie (sie könne ihre Arme ineinander einhaken) Sie müssen so schnell wie möglich seitwärts vom einen zum anderen Hallenende gelangen (wie eine Krabbe).</p> <p>Es werden zwei Teams gebildet. Das angreifende Team muss den Schwamm in den gegnerischen Kasten (ohne Deckel) werfen. Ein Gegenspieler darf den Kasten der Grundlinie des Spielfeldes entlang verschieben. Ein Wurf auf den Kasten darf vom Spieler, der den Kasten führt, nicht mit der Hand abgewehrt werden. Regeln: Mit dem Schwamm in der Hand höchstens drei Schritte ausführen, kein Körperkontakt, den Schwamm höchstens drei Sekunden halten.</p> <p>Variation: Vor dem Kasten wird eine Torlinie markiert, welche die Feldspieler nicht übertreten dürfen.</p>	2 Schwedenkasten Schwamm	<p>Zwei Schwämme können als Hilfsmittel unter die Knie gelegt werden. Bei Pausen ist es angenehm die Knie auf die weichen Schwämme sinken zu lassen.</p> <p>Wettlauf alle zusammen. Auch hier die Teams wechseln und mehrere Durchläufe starten.</p>
10 - 20'	Ausklang	<p>Mobilisation Wirbelsäule zu zweit</p> <p>Mobilisation Wirbelsäule allein</p>	<p>Zu zweit sitzend, Rücken an Rücken. Zwischen den Rücken zwei Schwämme der Wirbelsäule entlang platzieren. Ein TN übernimmt die Führung. Der zweite TN muss reagieren. Verschiedene Abschnitte der Wirbelsäule in den Schwamm (bzw. in den Rücken) schmiegen, z.B. die Lendenwirbelsäule gegen den Schwamm drücken. Diese Übung kann auch ohne Schwämme ausgeführt werden.</p> <p>Rückenlage: Zwei Schwämme längs unter die Wirbelsäule legen, ein dritter Schwamm dient als Kopfkissen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Den Lendenwirbelsäulenbereich in den Schwamm sinken lassen (wie ein leichter Stempelabdruck).</li> <li>- Die unteren Brustwirbel in den Schwamm sinken lassen.</li> <li>- Die oberen Brustwirbel (Wirbel zwischen den Schulterblättern) in den Schwamm sinken lassen.</li> <li>- Wirbel für Wirbel (von den Lendenwirbel her) aufrollen (so hoch wie die TN mögen), Wirbel für Wirbel wieder zurück in die Schwämme sinken lassen.</li> </ul>	Schwämme	<p>Wenn sich die TN nicht zu nahe kommen wollen, ist der Schwamm ein gutes Hilfsmittel. Ohne Schwamm ist es einfacher die Bewegungen der Wirbelsäule zu spüren.</p> <p>Vorstellung: Ein Stempelabdruck ist ca. 5 cm. Wie viele Stempel-Abdrücke kann ich machen?</p>