

Lektion

Thema: Slackline und Gleichgewichtstraining

Schulstufe: Sekundarstufe

Ort: Outdoor

Ziel: Die Jugendlichen bewegen sich an der frischen Luft und trainieren ihre koordinativen Fähigkeiten (Gleichgewicht). Sie erwerben erste Slackline-Kenntnisse.

Zeit	Phase	Thema	Inhalt / Organisation	Material	Bemerkungen			
10'	Aufwärmen	Herz-Kreislauf anregen	TN bewegen sich in einem definierten Feld balancierend über Springseile, die am Boden liegen - vorwärts, rückwärts, seitwärts - mit geschlossenen Augen	Pro TN ein Seil				
20'	Hauptteil	Slackline	<p>Zwei Gruppen bilden. Gruppe 1: Slackline erwerben, Gruppe 2: Selbständiges Spiel. Wechsel nach der halben Zeit.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sitzen: längs oder quer, leichtes wippen ausprobieren - Liegen: Bauch- oder Rückenlage - Grundposition: Versuchen auf einem Bein 5 - 10 Sekunden zu stehen. Rechts und links üben. <p>Vereinfachen: - Jemand setzt sich in die Mitte des Bandes - Hilfestellung durch Halten an der Hand</p> <p>Erschweren: - Arme verschränken</p> <ul style="list-style-type: none"> - King of the line Zwei TN stehen gleichzeitig auf derselben Slackline. Wer länger oben bleibt, gewinnt. - Zeit addieren Kleiner Gruppenwettkampf. Die TN der jeweiligen Gruppe zählen zusammen, wie lange sie als Gruppe auf der Slackline stehen können. Pro TN 2 - 3 Versuche, der bessere Versuch zählt für das Endresultat. - Gehen üben (Mit Hilfestellung oder alleine) 	Zwei Slacklines	<p>Je nach Gruppengrösse und zur Verfügung stehender Slacklines kann der Spielteil weggelassen und mehr Slackline geübt werden.</p> <p>Je kürzer und straffer die Line gespannt ist, desto einfacher.</p> <p>Draussen ist darauf zu achten, einen Baumschutz (z.B. Teppichreste) zu unterlegen. Der Mindestdurchmesser des Baumes sollte 30 cm sein.</p>			
20'		Spiel	<p>Ultimate Durch geschicktes Zuwerfen der Frisbeescheibe versucht eine Mannschaft die Scheibe in der gegnerischen Endzone zu fangen.</p> <p>(siehe Beilage, Spielregeln für die Schule, sportunterricht.ch)</p>	1 Frisbee Feldmarkierung	<table border="1"> <tr> <td style="background-color: #cccccc;">End-zone</td> <td></td> <td style="background-color: #cccccc;">End-zone</td> </tr> </table>	End-zone		End-zone
End-zone		End-zone						

10'	Ausklang	Sich an der frischen Luft bewegen	Die TN gehen zu zweit auf dem definierten Feld umher und unterhalten sich über Bewegungs- und Sportmöglichkeiten an der frischen Luft. Sie entscheiden sich nach ca. 3 - 5 Minuten für eine Möglichkeit, die sie in der folgenden Woche 3x ausführen werden (zusammen oder alleine). In der Gruppe werden diese Ziele/Aufgaben schriftlich festgehalten.	Notizzettel Stifte	Die LP schreibt sich die Ziele der TN ebenfalls auf, um in der Folgelektion nachfragen zu können.
-----	----------	-----------------------------------	--	-----------------------	---

Literatur:

mobilesport.ch 03/2013

www.slacktivity.ch

www.sportunterricht.ch