

# Lektion

Thema: Sommergames (Rückschlag- bzw. Wurfspiele)

Schulstufe: Sekundarstufe

Ort: Im Freien (oder in der Sporthalle)

Ziel: Reaktionsfähigkeit, Geschicklichkeit und Ballgefühl (mit Schlaginstrument)

Zeit	Phase	Thema	Inhalt / Organisation	Material	Bemerkungen
15'	Aufwärmen	Würfellotto	<p>Jedes 2er-Team erhält einen Lottozettel und versucht möglichst rasch alle Zahlen auf dem Zettel durchzustreichen. Die TN würfeln, lösen die entsprechende Aufgabe und streichen die Zahl, die sie gewürfelt haben, auf dem Lottozettel durch.</p> <p>Wenn die TN mehrmals dieselbe Zahl würfeln, müssen sie jedes Mal die dazugehörige Aufgabe lösen. Gewonnen hat, wer zuerst alle Zahlen auf dem Lottozettel gestrichen hat.</p> <p>1: 2 Runden joggen 2: 1 Runde gehen 3: 20x Seilspringen 4: Alle 4 Hallenwände (oder entsprechende Gegenstände im Freien) berühren 5: 1 Breite Froschhüpfen 6: 1 Runde rückwärts joggen/laufen</p>	Schreibzeug Vorlagen Würfel Markierungen Springseile	
30'	Hauptteil	<p>Beispiele Stationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Indiacca</li> <li>- La Cross</li> <li>- Beachball</li> <li>- Beachvolleyball</li> <li>- Frisbee</li> <li>- Baseball</li> <li>- Speedminton</li> <li>- Tischtennis</li> <li>- Heuler</li> <li>- etc.</li> </ul>	<p>5 Stationen aus den Beispielen auswählen. Ca. 3 Minuten pro Posten, dann zum nächsten Posten wechseln.</p> <p>Spielt euch das Indiacca hin und her: Mit Hand, Kopf, Fuss u.a.</p> <p>Spielt euch den Ball hin und her, von Körbchen zu Körbchen.</p> <p>Spielt euch den Ball hin und her, Distanz ca. 5-7 m. Variation: Versucht mit der schwächeren Hand zu spielen</p> <p>Spielt euch den Ball hin und her, Distanz ca. 3-5 m (Oberes Zuspiel, Manschette, Fuss usw.)</p> <p>Spielt euch den Frisbee hin und her, Distanz ca. 12 m und mehr (verschiedene Varianten). Variation: Versucht eigene Tricks einzuüben</p> <p>Spiel euch den Softbaseball hin und her, Distanz ca. 12 m und mehr (verschiedene Varianten). Variation: Versucht ganz verschieden Wurfvarianten: (Bogenwurf, Bodenwurf, Aufsetzer u.a.)</p> <p>Spielt euch den speziellen Shuttel hin und her, Distanz ca. 15 m und mehr.</p> <p>Werft euch den Heuler hin und her, Distanz ca. 30 m und mehr, und versucht ihn jeweils zu Fangen.</p>	<p>Indiacca</p> <p>La Cross-Körbchen Ball Beachballschläger &amp; -ball</p> <p>Beachvolleyball</p> <p>Frisbee</p> <p>Softbaseball Fanghandschuhe</p> <p>Speedmintonschläger &amp; -shuttle Tischtennisschläger, -ball, -tisch Heuler</p>	<p>Diese Stationen sind Vorschläge. Sie können beliebig ausgewählt und angepasst werden.</p>

20'		Hindernislauf vs. Menschliche Uhr	<p>Die TN wählen einen Posten. 2 TN treten gegen den Rest an. Sie spielen sich z.B. 100 Pässe über eine vorgegebene Distanz zu. In dieser Zeit versuchen die anderen TN möglichst viele Runden zu laufen.</p> <p>Variation: 2 Teams, die Runden laufen. Welches Team schafft während den 100 Pässen mehr Läufe?</p>		Das Gruppenresultat zählt.
10'	Ausklang	Meine Sonnenseiten	<p>Lie LP erläutert, dass jeder Mensch viele Stärken besitzt, die uns aber häufig gar nicht bewusst sind oder über die wir nicht gerne sprechen. Unsere Schwächen kennen wir dagegen oftmals viel besser.</p> <p>Die TN werden von der LP ermutigt, sich ihrer eigenen Stärken und positiven Eigenschaften bewusst zu werden und diese auf dem Arbeitsblatt „Meine Sonnenseiten“ zu notieren. Dabei dürfen auch Kleinigkeiten hervorgehoben werden. Von der LP können auch Beispiele gegeben werden, z.B. „Ich bin ...“ oder „Mit mir kann man ...“. Jeder TN sollte mindestens zwei Stärken nennen können.</p> <p>Wenn die TN keine eigenen Stärken benennen können, kann die LP zur Hilfestellung auch diejenigen benennen, die sie beim einzelnen TN beobachtet hat. Zum Erkennen der eigenen Stärken kann es sehr hilfreich sein, zu benennen, was anderen TN an dem jeweiligen TN gefällt.</p>	Arbeitsblatt	Positive Definition der eigenen Persönlichkeit über Stärken und positive Eigenschaften.