

Lektion

Thema: Spielerische Ausdauer

Schulstufe: Sekundarstufe

Ort: Sporthalle

Ziel: Jugendliche trainieren ihre Ausdauerfähigkeit und haben Spass an der gemeinsamen Bewegung.

Zeit	Phase	Thema	Inhalt / Organisation	Material	Bemerkungen
15'	Aufwärmen	Zeitschätzläufe Würfelspiel	<p>Eine Bahn-Runde laufen und versuchen möglichst nah an einer bestimmten Zeit zurück zu sein (z.B. 60 Sek.). 2. Runde -10 Sek., 3. Runde nochmals -10 Sek., 4. Runde 60 Sek...</p> <p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tempo und Weg selbst suchen und möglichst nach z.B. 4 Min. wieder zurück sein. - Eine Strecke wird 2x möglichst im selben Tempo gelaufen. <p>Eine kleine Runde wird mit vier Markierungshüte gekennzeichnet (ca. 80 - 100 Meter). Auf der Seite wird mit einem Markierhut die Würfelzone festgelegt. Alle TN befinden sich zu Beginn in der Würfelzone. Immer zwei Schüler treten gegeneinander an. Wer die höhere Zahl würfelt, hat gewonnen. Der Gewinner darf eine Anzahl (Differenz der beiden gewürfelten Zahlen) Runden joggen (pro Runde erhält er ein Spielband). Der Verlierer würfelt mit einem anderen Verlierer. Gewonnen hat, wer nach 5 Minuten am meisten Spielbänder sammeln konnte.</p>	<p>Musik</p> <p>Ca. 8 Würfel 45 Markierhüte Spielbänder Evtl. Musik</p>	
45'	Hauptteil	<p>Lauftechnik</p> <p>Seilspringen gegen Hindernislauf</p> <p>Roboterjogging</p>	<p>Gemeinsam wird eine Strecke gejoggt. Immer wieder wird zurück ins Gehen gewechselt und ein Technikscherpunkt angesehen. Durch Gegensatzerfahrungen wird an die richtige Technik herangeführt.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arme schwingen seitlich mit - Fersen abrollen - Körperhaltung aufrecht - Atmung durch die Nase (Wenn möglich oder durch Nase ein- und durch Mund ausatmen) <p>Bilden von 2er-Teams. Ein TN läuft auf einem vorgesteckten Hindernislauf 3 Runden. Während dieser Zeit springt der zweite TN mit einem Springseil so viele Wiederholungen wie möglich. Anschliessend wird gewechselt. 2-3 Mal wiederholen. Wer am meisten Sprünge gesammelt hat, gewinnt.</p> <p>Parcours:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hüpfparcours durch die Reifen 2. Langbänke: beidbeiniges darauf/darüber springen 3. Von Matte zu Matte springen (immer zwei Matten zusammen) 4. Slalom durch die Markierhüte 5. Strecke rückwärts bewältigen <p>2er-Teams laufen dicht hintereinander. Das vordere Kind ist der Roboter und das hintere der Steuermann. Durch taktile Kommandos wird der Roboter gesteuert.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Auf Rücken klopfen = vorwärts - Tippen der linke Schulter = abbiegen links, Tippen der rechten Schulter = abbiegen rechts - Flache Hand auf den Kopf = halt - Doppelklopfen auf Rücken = einen Gang schneller 	<p>Reifen 4 Langbänke Dünne Matten Markierungshüte</p>	<p>Beispiele Gegensatzerfahrungen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arme: Hängend oder seitwärts schwingend oder gleichzeitig - Füsse: Zehengang, ganzer Fuss gleichzeitig absetzen - Körperhaltung: gebückt, Rücklage <p>Zwischen den Durchgängen Trinkpausen einlegen und Atmung thematisieren: Nach der Belastung auslaufen bis sich der Atem beruhigt hat. Atemberuhigende Stellung lernen.</p>

			Variation: Ein Steuermann versucht zwei Roboter zusammenzubringen.		
15'	Ausklang	Zuckerstafette	Jede Gruppe hat dieselben Trink- und Esswaren und eine Anzahl Würfelzucker auf der anderen Hallenseite. Aufgabe: Möglichst schnell alle Zucker zu den Esswaren bringen (1 Zucker pro Laufweg) und schätzen, wie viele Würfelzucker jeweils enthalten sind. Erster Gewinner, wer alle Zucker zugeteilt hat. Zweiter Gewinner, wer am Besten geschätzt hat. Die Lösung wird gemeinsam besprochen.	Diverse Trink- und Esswaren, Blatt mit Zuckerangaben	Die Jugendlichen sollen sich bewusst werden, wie viel Zucker in Lebensmittel stecken können. 4g Zucker entsprechen einem Würfelzucker.