

Lektion

Thema: Handgerät Reifen

Schulstufe: Primarstufe

Ort: Sporthalle

Ziel: Reifen als Spielgerät wahrnehmen und erleben

Zeit	Phase	Thema	Inhalt / Organisation	Material	Bemerkungen		
10'	Aufwärmen	Insel-Fangen	Auf dem Spielfeld sind einige Reifen ausgelegt. Mit Spielbändern gekennzeichnete Fänger versuchen die Mitspielenden zu erwischen. Wer mit den Füßen in einem Reifen steht, befindet sich in Sicherheit. Allerdings darf sich in jedem Reifen höchstens ein Kind aufhalten (maximal 5 Sekunden). Wer gefangen wird, übernimmt das Spielband und wird Fänger.	Reifen Spielbänder	Orientierungsvermögen verbessern, Schnelligkeit fördern.		
10'		Liebesinsel	Verfolgte Läufer können sich vor den Fängern auf eine Liebesinsel retten. Aber: Nur ein Mädchen und ein Junge gemeinsam (als Liebespärchen) sind auf der Insel sicher. Allein oder mit einem Partner des gleichen Geschlechts wirkt der Zauber der Liebesinsel nicht. Die Pärchen können zum Weiterspielen die Insel nach Belieben wieder verlassen. Gefangene Läufer tauschen mit dem Fänger die Rolle.			Schnelligkeit und Kooperation Bei zu grossen Spannungen zwischen Mädchen und Knaben das Spiel abändern, z.B. müssen immer zwei gleichgeschlechtliche Läufer auf einer Insel zusammenfinden, um frei zu sein.	
20'	Hauptteil	Würfel-Parcours	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dem Reifen mit dem Handgelenk einen Rückwärtsdrall geben. Während der Reifen zurückkehrt möglichst viele Hampelmänner ausführen. 2. Hula Hoop: Den Reifen um verschiedene Körperteile kreisen lassen: Hand, Arm, Hals, Taille. Jeder Körperteil 1x möglichst lange ausprobieren. 3. Reifenspringen: Reifen horizontal um Fussgelenk kreisen lassen und mit dem anderen Bein überspringen. 20x pro Bein. 4. Am Leben erhalten: Dem Reifen einen Drall geben. Wer schafft es am häufigsten hinein und hinaus zu springen bevor der Reifen am Boden liegen bleibt? 5. Fliegender Reifen: Reifen mit Schwung hochwerfen und wieder fangen. Reifen kann waagrecht, senkrecht, mit einer oder beiden Händen geworfen werden. 10 Würfe 6. Reifen balancieren: Reifen vertikal auf der Hand eine Hallenlinie entlang balancieren. 	Reifen	Die Posten einzeln vorzeigen. Vor der LP würfeln lassen.		
10'		Drehende Reifen	<p>Auf dem Hallenboden liegen 1 - 3 Reifen mehr als die Anzahl TN. Die Reifen müssen ständig wieder angedreht werden, sodass möglichst viele gleichzeitig rotieren.</p> <p>Variation: Wer kann seinen Reifen immer wieder so in Schwung versetzen, dass dieser ständig dreht und nicht zur Ruhe kommt? Zeit stoppen!</p>			Reifen Uhr	Zusammenarbeit fördern, koordinative Fähigkeiten entwickeln.
10'		Magische Reifen	<p>Es werden Gruppen à 4 - 6 TN gebildet. Die TN stehen in einem Kreis und halten sich an den Händen. Zwischen die Hände werden an zwei Orten je ein Hula-Hoop-Reifen eingefädelt. Nun geht es darum, möglichst schnell den Reifen im Kreis "herum zu geben", ohne die Hände loszulassen.</p> <p>Variation: - Gelingt es auch, dass der eine Reif den anderen einholt? - Zwei Kreise machen und jede Gruppe hat einen Reif. Welche Gruppe hat den Reifen schneller zwei, drei oder mehr Runden herumgegeben?</p>				

5'		Ringender Reifen	3 - 5 TN reichen sich die Hände und bilden einen Kreis. In der Mitte liegt ein Reifen. Nun ziehen alle rückwärts vom Reifen weg. Wer den Reifen betritt oder überspringen muss, erhält einen Minuspunkt.	2 Reifen (verschiedene Farben)	Koordination, Kraft
10'	Ausklang	Führen und Folgen	Ein TN stellt sich in einen Reifen, den der Partner auf Bauchhöhe hält. Der TN im Reifen wird vom anderen im Raum umhergeführt und darf dabei den Reifen nicht berühren. Partnerwechsel. Variation: <ul style="list-style-type: none"> - Das Kind im Reifen bewegt sich frei im Raum und seine Partnerin muss darauf achten, dass es den Reifen nicht berührt. - Die Fortbewegungsart ändern:(Hopserhüpfen, Galopphüpfen, auf einem Bein hüpfen etc. 	Für 2 TN einen Reifen	
	Hausaufgaben		Zu Hause mit den Reifen eigene Kunststücke ausprobieren und in der nächsten Lektion vorzeigen.		Falls jemand keinen Reifen zu Hause hat, kann er evtl. von einem anderen TN oder von der Schule einen ausleihen.