



# Lektion

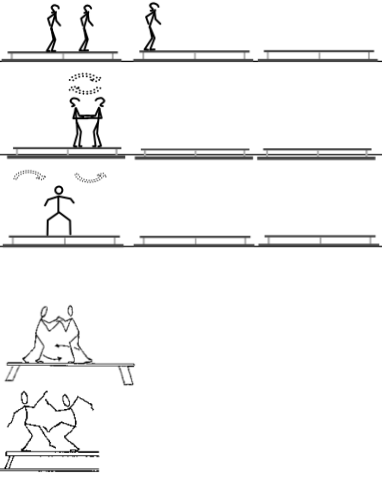
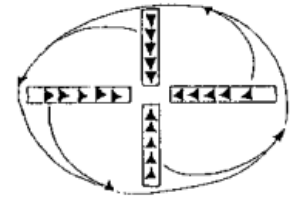
Thema: Langbänke

Schulstufe: Primarstufe

Ort: Sporthalle

Ziel: Die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten von Langbänken wahrnehmen und erleben

Zeit	Phase	Thema	Inhalt / Organisation	Material	Bemerkungen
10'	Aufwärmen	Hühnerstallfangis	Die Langbänke werden in der Halle verteilt (evtl. mit der schmalen Seite nach oben). Der Fuchs (1 Bündel) und der Mäusebussard (2 gekreuzte Bündel) versuchen die Hühner/Hähne zu fangen. Die Hühner/Hähne können sich vor dem Fuchs auf die Langbänke in Sicherheit bringen, der Mäusebussard kann sie jedoch überall, also auch auf den Langbänken, fangen. Wird ein TN gefangen, werden die Rollen getauscht.	4 Langbänke	
15'	Hauptteil	Aufwärmen mit Langbank	<p>3-5 TN hinter den längs gestellten Langbänken am Boden sitzend. Die Übungen als Wettspiel durchführen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jeder TN läuft zwei Runden um die Langbank, per Handschlag darf der nächste TN starten. Welche Gruppe hat die Aufgabe am schnellsten gelöst?</li> <li>- Durchnummerieren: Die vorderste Person ist die Nr. 1, die zweite die Nr. 2 usw. Immer wenn eine Zahl gerufen wird, müssen die entsprechenden TN im Uhrzeigersinn um die Langbank rennen und sich wieder setzen. Wer ist am schnellsten?</li> <li>- Welches Team krabbelt am schnellsten auf allen Vieren um ihre Langbank?</li> <li>- Bänklitransport: Im Team die Langbank von A nach B transportieren und wieder darauf stehen.</li> <li>- Hüpfen: Mit den Händen aufgestützt beidbeinig von links nach rechts über die Langbank springen mit Vorwärtsbewegung.</li> <li>- Stützeln: Die TN stellen ihre Füße auf die Bank und die Hände auf den Boden (Liegestützposition). Die Hüfte sollte höher sein als die Schultern. Die TN verschieben sich im Stütz sw. Der Rückweg kann zu Fuss zurückgelegt werden.</li> <li>- Reifentransport: Die TN stehen auf der Bank und halten sich an den Händen. Ohne die Hände zu lösen muss ein Reifen durch die Kette. Die Bank darf nicht verlassen werden. Welches Team ist am schnellsten?</li> <li>- Ägyptisches Transportrennen: Pro Gruppe 4 bis 6 TN. Eine umgedrehte Langbank, auf der ein "König" sitzt, wird mittels 6 Stäben zum anderen Ende der Halle befördert. Die freigewordenen Stäbe werden laufend wieder nach vorne gebracht. Die Bank darf den Boden nie berühren. Jeder soll einmal transportiert werden. Welche Gruppe ist zuerst fertig?</li> </ul>	<p>2-3 Langbänke</p> <p>Reifen</p>	  

15'		<p>Balancieren - Bänklitanz</p> <p>- Weg kreuzen</p> <p>- Sumo-Ringer</p> <p>- Artist</p> <p>- Langbank-Kampf</p> <p>- Fusskampf</p>	<p>Die TN laufen über die Langbänke, die mit der schmalen Seite nach oben hintereinander angeordnet sind. Verschiedene Fortbewegungsarten wie sw., rw., geschlossene Augen etc.</p> <p>Auf der Langbank stehend, versuchen zwei TN die Position zu wechseln ohne herunterzufallen. Drehen und ins Gleichgewicht gelangen.</p> <p>Stand breitbeinig seitwärts auf der schmalen Seite der Langbank. Versuchen, fortlaufend in Sumoring-Position via drehen auf der Fussballe auf die andere Seite zu blicken. Drehen und ins Gleichgewicht gelangen.</p> <p>Auf einer Langbank gehen und dabei Zusatzübungen ausführen: - Einen Ball oder zwei Bälle gleichzeitig prellen - Jonglieren etc.</p> <p>Zwei TN geben sich gegenseitig auf der Langbank die rechte Hand und versuchen den anderen von der Bank zu ziehen.</p> <p>Zu zweit auf der Schmalkante gegenüber: Wer bringt den anderen mit den Füßen aus dem Gleichgewicht?</p>	<p>Bälle</p>	
10'		Kreuz-Stafette	<p>4 Langbänke sind sternförmig aufgestellt, die Teams sitzen darauf.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Je die Hintersten laufen um die Langbänke herum und übergeben dem nächsten den Bändel (und setzen sich zuvorderst auf die Bank wieder hin).</li> <li>- Das ganze Team muss gemeinsam 1, 2, ... Runden zurückzulegen.</li> <li>- Die TN sind von der Mitte her durchnummeriert. Auf Zuruf einer Ziffer rennen die entsprechenden TN eine Runde um die Langbänke, bis sie wieder an ihrem Platz sitzen. Punkte für das Team des Siegers.</li> </ul> <p>Variation: Alle Nummern, gerade Nummern, ungerade Nummern, 1-2, etc.</p>	Spielbändel	
15'		Bankball	<p>Es werden zwei Teams gebildet. Diese spielen in einer Hallenhälfte gegeneinander. Jedes Team hat einen „Bankspieler“, der im gegnerischen Feld auf einer etwa zwei Meter von der Wand entfernten Langbanksteht. Ziel ist es, in Ballbesitz zu gelangen und der eigene Bankspieler mit einem Pass via Boden anzuspielen. Wer mit seinem Zuspiel einen Punkt erzielt, löst den Bankspieler ab.</p> <p>Regeln: Niemand darf über die Bänke springen. Prellen ist nicht erlaubt. Mit dem Ball in der Hand dürfen keine Schritte gemacht werden. Kein Körperkontakt. Den Ball höchstens drei Sekunden halten.</p> <p>Variation: - Spiel mit Dribbling - Der Bankspieler muss den Ball mit einem Kegel auffangen.</p>	<p>Handball 2 Langbänke Spielbändel Evtl. 2 Kegel</p>	
10'	Ausklang	Das Gewicht spüren	<p>Rucksack mit Sandsäckchen oder gefüllten Pet-Flaschen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eine Runde ohne Rucksack gehen.</li> <li>- Eine Runde mit Rucksack gehen. Wie fühlt sich das an?</li> <li>- Eine Runde ohne Rucksack gehen. Wie fühlt sich das an?</li> </ul> <p>Die LP fragt die TN nach dem Sinn dieser Übung und sammelt die Antworten. Die LP erläutert, dass die Gewichtszu- und abnahme normalerweise schleichend über Jahre geschieht. Und es wird deshalb nicht so deutlich, welche Last das Übergewicht darstellt.</p>	<p>Rucksäcke Sandsäckchen oder Pet-Flaschen</p>	<p>Über-/Gewicht spüren, Veränderungsmotivation fühlen.</p>