

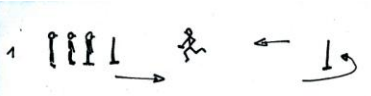


Lektion

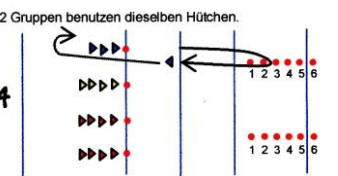
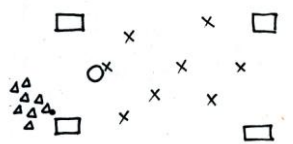
Thema: Leichtathletik: Stafetten und ausdauernd laufen

Schulstufe: Sekundarstufe

Ort: Im Freien oder Sporthalle

Ziel: Herz-/Kreislauf anregen, wetteifern und schnell reagieren

Zeit	Phase	Thema	Inhalt / Organisation	Material	Bemerkungen	
8'	Aufwärmen	Reaktionsspiele	Namenball Alle stehen im Kreis. Ein TN steht mit einem Wasserball in der Hand in der Kreismitte. Er schlägt den Ball mit flacher Hand auf, nennt einen Namen und begibt sich dann auf die Kreislinie. Der aufgerufene TN kommt in den Kreis, fängt den Ball und spielt ihn weiter. Variation: <ul style="list-style-type: none"> - Zwei TN sind im Kreis / Zwei Gruppen machen / Ball im Sitzen fangen. - Wer den Ball nicht fangen kann, rennt einmal um das Volleyballfeld. 	2 Wasserbälle	Einstimmen in die Lektion, Körper aufwärmen und schnell reagieren.	
4'			Schnell reagieren 2er-Gruppen. A steht hinter B und prellt einen Ball auf den Boden. Sobald B den Aufprall hört, dreht er sich und versucht den Ball zu fangen.			
4'			Ball schnappen 2er-Gruppen. A steht hinter B und rollt den Ball zwischen den gegrätschten Beinen von B durch. Sobald B den Ball sieht, versucht er ihn möglichst rasch zu stoppen.	Bälle		
4'			Schere-Stein-Papier A und B stehen sich gegenüber und spielen "Schere-Stein-Papier". Der Gewinner versucht den Verlierer einzufangen.	Bälle		
3'	Hauptteil	Stafetten	1. Einmal um den Malstab Jeder vom Team läuft um einen Malstab und kommt zurück. Mittels Übergabe eines Staffelstabes kann der nächste starten. Variation: Das Siegerteam verlängert im nächsten Durchgang die Laufstrecke.	8 Malstäbe 4 Staffelstäbe 12 Markierungskegel 4 Würfel 1 Jasskartenset		
3'			2. Pendelstafette Das Team teilt sich auf. Die Hälfte startet beim einen Malstab, die andere Hälfte gegenüber beim zweiten Malstab. A startet und übergibt den Staffelstab B, dieser rennt zurück und übergibt C. Es geht solange, bis jeder wieder an seiner ursprünglichen Position ist.			
4'			3. An- und Abhängen A läuft eine bestimmte Strecke und zurück, dann nimmt A B mit auf die Strecke, dann hängen sie C und am Schluss D an. Ist die Schlange komplett, wird zuerst A, dann B, dann C abgehängt und D läuft die Strecke am Schluss alleine.			

<p>5'</p> <p>10'</p> <p>20'</p>			<p>4. Würfelstafette A startet zum Umlaufen der gewürfelten Markierung. B würfelt und macht sich zur Stabübergabe bereit. Welche Gruppe hat zuerst zwei Durchgänge absolviert?</p> <p>Variation: - Nummerierung der Malstäbe umkehren, so dass 6 am nächsten und 1 am entferntesten ist. - Welches Team hat zuerst eine gewisse Würfelpunktezahl (z.B. 50) erreicht?</p> <p>5. Jasskarten-Lauf A startet und deckt eine Jasskarte auf. Wenn es das Symbol ist, das seine Gruppe sammeln muss, nimmt A die Karte mit ins Depot und B macht sich auf den Weg. Wenn A ein anderes Symbol aufdeckt, wird die Karte wieder gedreht, zurückgelaufen und B darf starten. Das Team, welches als erstes seine Jasskarten im Depot hat, gewinnt.</p> <p>Spiel: Brennball Zwei Teams bilden. Die Laufpartei wirft einen Ball ins Feld und versucht möglichst schnell eine Runde zu rennen. Die Feldpartei versucht den Ball abzufangen und ihn möglichst schnell in einem Reifen "abzubrennen". Die Läufer, die auf der Laufstrecke "verbrennt" werden, müssen eine Matte zurück und dürfen weiterrennen, sobald der nächste Ball geworfen wird.</p>	<p>4 dünne Matten 1 Reifen 1 Softball Spielbündel 1 Stoppuhr</p>	<p>2 Gruppen benutzen dieselben Hütchen.</p>  <p>Alternative zum Thema Ernährung: Anstelle der Jasskarten bekommt jede Gruppe 14 laminierte Karten "Nährstoff-Check". A startet und holt eine Karte, B holt die nächste. Die Kinder müssen danach die Karten richtig zuordnen.</p> <p>Spielerisch lange laufen.</p> 
<p>10'</p>	<p>Ausklang</p>	<p>Ausdauer</p>	<p>Würfelduell Zwei TN würfeln gegeneinander. Derjenige mit der höheren Augenzahl hat gewonnen, der andere rennt die Differenz in Runden. Der Gewinner würfelt weiter mit dem nächsten in der Kolonne. Wer vom Rennen zurückkommt, reiht sich in der Kolonne ein.</p>	<p>4 Malstäbe 2 Würfel</p>	