



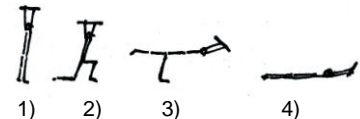
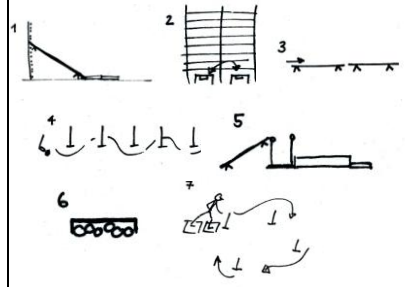
Lektion

Thema: Winterspezial

Schulstufe: Sekundarstufe

Ort: Sporthalle

Ziel: Vorfreude auf den Winter und auf die Skisaison wecken. Knochen stärken, Muskeln kräftigen und Geschicklichkeit verbessern.

Zeit	Phase	Thema	Inhalt / Organisation	Material	Bemerkungen
5'	Aufwärmen	Lametta aufrollen und Ski auspacken	Die TN gehen zu zweit zusammen (A und B).	Springseile Teppichstücke	Füsse wechseln. 
5'			a. A versucht ein Springseil während einer Minute mit dem Fuss möglichst oft ein- und auszurollen. B dreht in dieser Zeit möglichst viele Runden auf zwei Teppichstücken. Danach wechseln sie die Rollen.		Füsse auf den Teppichstücken. ("Langlauf") 
5'			b. A springt eine Minute lang mit dem Springseil. B dreht in dieser Zeit wiederum möglichst viele Runden auf zwei Teppichstücken. Danach wechseln sie die Rollen.		Markierungskegel
5'			c. Stafette Langlauf: Vier TN bilden ein Team. Die erste Person startet mit den Teppichstücken unter den Füssen und legt eine bestimmte Strecke zurück. Danach folgen die restlichen TN der Gruppe. Welche Gruppe ist am schnellsten?		
5'			d. Kräftigungs-/Dehnübungen mit dem Springseil:		
10'	Hauptteil	Winterposten	Posten aufstellen und erklären.	4 Langbänke 2 Minitrampoline 13 Malstäbe 2 Unihockeyschläger 2 Unihockeybälle 1 Schwedenkasten- deckel ca. 5 Basketbälle 4 Teppichstücke 1 dicke Matte dünne Matten	Postendetails: 
			<ol style="list-style-type: none"> Skispringen: Zwei Langbänke an der Sprossenwand einhängen. Seitlich und vorne mit dünnen Matten absichern. Auf den Teppichstücken stehend (sitzend) versuchen, herunterzurutschen. Buckelpiste: Zwei Minitrampoline vor der Sprossenwand hinstellen. Hin- und herspringen. Mit oder ohne Hilfe der Sprossenwand (Halten an der Sprossenwand). Eisklettern: Sich zwei Langbänken entlang mit den Armen vorwärts ziehen. Eishockey: Slalom mit Unihockeystock und Ball. Schanzenspringen: Eine Langbank am Barren einhängen, von der Bank über den Barren auf die dicke Matte springen. Snowboardfahren: Gleichgewicht auf einem instabilen Kastenoberteil suchen. Langlauf: Auf Teppichstücken eine bestimmte Route abfahren. 		

20' 10'			<p>1. Durchgang: A arbeitet an den Posten (1min 30 s) und B versucht in dieser Zeit möglichst viele Runden zu joggen (oder zu walken).</p> <p>2. Durchgang: A und B arbeiten gleichzeitig an den Posten (1min).</p>	Musik	Zusätzlich eine Laufrunde zum Joggen mit vier Malstäben abgrenzen.
5' 10'	Ausklang	Wer findet das Gemüse auf der Menukarte?	<p>Posten aufräumen.</p> <p>Die TN lesen die Menubeispiele durch. Dabei versuchen sie herauszufinden, in welchen Gerichten Gemüse enthalten sind (z.B. Tomaten auf Pizza, Gemüse in Suppen) und markieren jede Gemüsesorte. Am Schluss werden die Anzahl Gemüse gezählt und die Ergebnisse vorgestellt.</p>	Menuangebote Stifte	Z.B. die Menukarte eines Restaurants für jeden TN kopieren.