



Lernen heisst Vernetzen

Rahmenbedingungen:

Lektionsdauer 45 – 90 Minuten
Die Lektion kann auf jüngere (5-8 Jährige) oder ältere Kinder (7-10 Jährige) ausgerichtet werden

Literatur: J+S-Broschüre „Lernen im Sport - Bewegungslernen“
Dokument „Lernen im Kindersport - Bewegungslernen“

EINLEITUNG

	Thema/Übung/Spielform	Ziele/Organisation/Skizze	Material
	<p>Begrüssung und Lektionsziele</p> <p>Alle Teilnehmenden (Tn) erhalten zwei rote und zwei grüne Bänder. Mit den roten Bänder werden die stärkere Hand und der stärkere Fuss markiert. Mit dem grünen Bänder werden die schwächere Hand und der schwächer Fuss markiert.</p> <p>Ritual: Mit der ganzen Gruppe wird im Kreis ein Ritual/Rhythmikspiel durchgeführt. „Mier chlopfed met de rächte Hand, mier chlopfed met de lenge Hand, met beidne sägemer salü metenand.“</p> <p>Flamingofangis: Es darf nur mit der schlechteren Hand (roter Bänder) gefangen werden. Wer gefangen wird, bleibt auf dem schwächeren Bein (roter Bänder) stehen. Variante: Wenn ich vom Fänger mit der Hand mit grünem Bänder gefangen werde, dann muss ich auf meinem grünem Bein balancieren, wenn mit roter Hand berührt, dann Flamingo auf dem roten Bein.</p> <p>Erlösung: Die freien Kinder können das Spiegelbild des gefangenen machen und dann ist der Gefangene auch wieder frei.</p>	<p>Ziel: Verbesserung der Koordination durch Überkreuzbewegungen, Vernetzung der beiden Gehirnhälften, Training der Hand-Augen-, Hand-Fuss-, Augen-Fusskoordination.</p> <p>Organisation: Im Kreis</p>	<p>Rote und grüne Bänder/Bänder</p> <p>Spielbänder</p>

HAUPTTEIL

	Thema/Übung/Spielform	Ziele/Organisation/Skizze	Material
	<p>Lernen durch Anknüpfen und Vernetzen mit Bekanntem</p>	<p>Methodisches Ziel: Zeit und Raum geben für eigene Kreativität und Ergänzungen, um Vernetzung selber machen zu können.</p>	<p>1.5 Hacky-Sack / Jonglierball pro Tn</p>

Jonglieren zu zweit: Einen Ball pro Tn

Jeder Tn erhält einen Hacky-Sack. Aufstellung siehe Foto unten. Die Bälle mit einer Hand werfen und mit einer Hand fangen.

Würfe zu zweit:

1. A wirft mit roter Hand zur grünen Hand von B. Danach B zu A.
Variation: Gleichzeitig werfen
2. Tn erfinden zu zweit eine eigene Variation.
3. Eine Variation vorzeigen und von allen üben lassen.



Flamingofangis:

Freie Spielsequenz (bekanntes Spiel). Spiel wie oben.
Erschwerung: Becher auf den Kopf 5 Sekunden balancieren. Dann ist man wieder frei.

Jonglieren zu zweit: Drei Bälle zu zweit

Würfe zu zweit:

1. A wirft mit roter Hand zur roten Hand von B. B wirft beide Bälle gleichzeitig zu A.
2. Tn erfinden zu zweit eine eigene Variation.
3. Eine Variation vorzeigen, von allen üben lassen.

Diese Unterrichtsform kann mit verschiedensten Inhalten und Geräten durchgeführt werden

Ziel:

Verbesserung der Koordination durch Überkreuzbewegungen, Vernetzung der beiden Gehirnhälften, Training der Hand-Augenkoordination.



Becher

2 / 3 (verschiedene) Bälle

<p>Die Bewegungsgrundformen</p> <p>Zu einigen ausgewählten Bewegungsgrundformen wird ein Posten aufgestellt. Die Teilnehmenden probieren alle Posten aus.</p> <p>Laufen, Springen: Rote und grüne Kieselsteine auf eine Linie legen. Liegt ein roter Stein zu vorderst muss das Kind auf dem „grünen Fuss“ nach vorne Hüpfen, mit dem „roten Fuss“ den Kieselstein krallen und auf dem „grünen Fuss“ wieder zurückhüpfen. So weiter bis alle Steine eingesammelt sind. Variation: Daraus eine Stafette mit allen Kindern machen.</p> <p>Balancieren: Über Langbank gehen + Stoffsäckchen auf dem Kopf balancieren + Ball auf dem Kopf balancieren + Becher auf dem Kopf balancieren + Becher auf dem Kopf und auf beiden Händen balancieren</p> <p>Klettern und Stützen: Über Sprossenwand klettern. Zu gebrauchende Sprossen mit roten und grünen Spielbänder markieren</p> <p>Werfen und Fangen: 6 Verschiedene Posten Mit dem Würfel den Posten welcher gemacht werden muss bestimmen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. mit „rotem Fuss“ Fussball durch den Slalom führen 2. mit „roter Hand“ Handball 5x an die Wand werfen und mit „grüner Hand“ wieder abfangen 3. mit „roter Hand“ Basketball durch den Slalom prellen 4. Ball mit „roter Hand“ aufwerfen, 1/1 Drehung und Ball mit „roter/grüner/beiden Händen“ wieder auffangen 5. mit „rotem Fuss“ Fussball an die Wand kicken und mit beiden Händen abfangen 6. wählen von 1-5 <p>Variation: als Lottospiel durchführen</p>	<p>Im Reifen beim Posten liegen der Postenbeschrieb und 4 – 6 Jonglierbälle. Jeder Tn wandert mit seinem Becher von Posten zu Posten. Will er beim Posten spielen, so stellt er seinen Becher über einen Jonglierball. Sind alle Jonglierbälle zugeeckt, ist der Posten voll belegt.</p>	<p>Pro Posten 1 Reifen und 2-4 Jonglier-/Tennis-bälle</p> <p>Rote und grüne Kieselsteine</p> <p>Stoffsäckchen Becher Bälle</p> <p>Spielbänder</p> <p>Verschiedene Bälle Würfel Postenbeschrieb</p> <p>Becher Kasten</p>
---	--	---

	<p>Kämpfen und Raufen: Zwei Kids halten sich an einem Seil oder gegenseitig an den Händen fest und versuchen den Becher, welcher hinter ihnen auf einem Kasten steht zu ergattern</p> <p>Rutschen und Gleiten: Mit beiden / einem Bein auf dem Skatboard / Teppichreste / „Bänkliwägali“ stehen und sich von einem anderen Kids ziehen lassen</p>		<p>Skatboard Teppichreste „Bänkliwägali“</p>
	<p>Becherstafette 2 Gruppen mit gleichvielen Bechern. Wer kann den höchsten Turm bauen! Variation: Nur mit der „grünen Hand“ bauen lassen, nur mit der „roten Hand“ bauen lassen.</p> <p>Emotionsstafette Mehrere Teams. Auf ein Signal laufen die ersten Kids los und holen sich eine Emotionskarte. Die Emotion wird nun pantomimisch dargestellt und die Gruppe muss diese erraten. Bis es keine Karten mehr hat.</p> <p>Variation: nach 3x raten darf das nächste Kind eine Karte holen, auch wenn die Emotion nicht erraten wurde.</p>	<p>Es gewinnt das Team mit den meisten Karten.</p> <p>Pro Team 2 Reifen. Im einen reifen werden die Karten mit den erratenen Emotionen deponiert im anderen die nicht erratenen. Es gewinnt das Team mit den meisten erratenen Karten.</p>	<p>Becher</p> <p>Emotionskarten Reifen</p>

AUSKLANG

	Thema/Übung/Spielform	Ziele/Organisation/Skizze	Material
	<p>Abschluss: Ritual Ritual aus Einleitung repetieren. „Mier chlopfed met de rächte Hand, mier chlopfed met de lenge Hand, met beidne sägerner ade metenand.“</p>	<p>Organisation: Im Kreis</p>	

Quelle:
Bundesamt für Sport BASPO
Jugend- und Erwachsenensport