

J+S-Kindersport

Lektionstitel: Bewegungsgrundformen Fokus auf Ringen/Raufen

Autor/-in: Muriel Schönbächler

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer: 75 Minuten

Niveau: einfach mittel anspruchsvoll

Alter: Modul Fortbildung Allround

Gruppengrösse: Ca 18 TN

Kursumgebung: 1 Sporthalle



Zielsetzungen/Lernziele:

- Die TN können die Bewegungsgrundformen aufzählen und wissen, dass Kämpfen/Raufen in Ringen/Raufen umgetauft wurde
- Die TN erleben diverse Übungen und Spiele in der Bewegungsgrundform Ringen/Raufen

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5	Begrüssung/Informationen über den Lektionsablauf Repetition Bewegungsgrundformen inkl. Änderung	Im Kreis	mobilesport.ch 02/12 «Kämpfen und Fallen» Flipchart
15	In Kleingruppen; Geschichte mit Bewegungsgrundformen erfinden «Heute morgen bin ich aufgestanden und musste vor lauter Stress auf den Zug rennen (laufen, springen)... . Danach den anderen die Geschichte vorstellen		Geschichte/Kreis mit Bewegungsgrundf.
5	Vollito Dance	frontal	

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
25	Ring- und Raufspiele zu zweit: Bei Musik von Schellenursli (Kunz) wird in der Halle herumgerannt. Bei Musikstopp wird immer eine Idee auf dem Repertoire Ringen/Raufen ausprobiert *Körperkontakt *Kräfte messen *Spiele mit Objekten *Spiele im Raum *Körperlage beibehalten	18 Matten in der Halle verteilt (pro 2 TN zwei Matten) Verschiedene (grosse) Bälle Reifen	Blatt Ideen Ringen/Raufen Blatt klare Regeln
20	Rauf- und Kampfspiele in Gruppen	2 16er Matten, 2 Medizinbälle	

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5	Lektionsablauf reflektieren - Was nehme ich mit? Habe ich noch zusätzliche Ideen, welche für die anderen interessant sein könnten?	Aufräumen der Materialien	Flipchart