

Lektionsvorbereitung

FI_S1_Fitness_04

F104

Version

12.10

Abteilung:

Ressort:

Seite 1

Lektionstitel: **Fitness 5 - 6 Jahre**

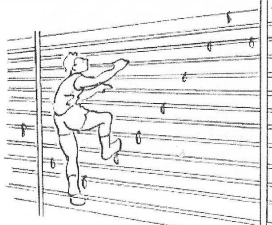
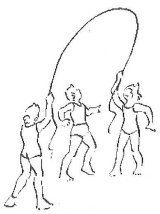
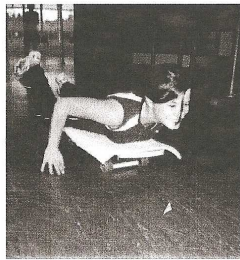
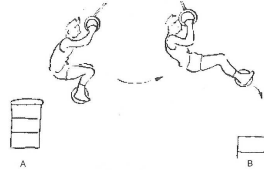
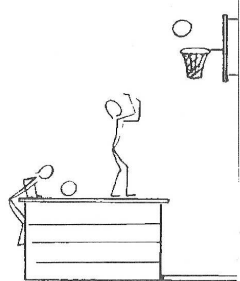
Autor: Petra Haeberlin

Thema: Fitness Datum: _____ Zeit: 60 Min. Halle/Raum: _____

Schwerpunkte / Zielsetzungen:	Voraussetzungen:
Koordination, Kooperation, Ausdauer	

EINLEITUNG				Akzente			
Min.	Stoff (Übungen / Spielformen)	Organisation	Material				
5	Klüpperli-Fangis Jeder erhält ein Klüpperli hinten am T-Shirt. Wie beim Bändelfangis dürfen die Klüpperli gefangen werden. Wer es hat darf es behalten und vorne an das T-Shirt festmachen, wer keines mehr hat, darf sich am Rand ein neues holen und hinten festmachen.		Genügend Klüpperli				
5	Klüpperli- Laufwettkampf 4er Gruppen bilden. Die Gruppen werden je zu einer Hallenecke zugeteilt. Klüpperli in die Mitte der Halle verteilen. Auf Kommando geht der Wettkampf los. Wer hat am meisten Klüpperli. <i>Andere Variante:</i> Klüpperli in 4 Farben aufteilen. Jeder Haufen hat gleichviele Klüpperli. Klüpperli in der Mitte der Halle mischen und verstreuen. Wer hat zuerst seinen Farben-Hauben zusammen.		4 Malstäbe als Startzeichen an je einer Hallenecke positionieren Viele Klüpperli ev, 4 Farben Haufen, gleichviel in der Anzahl				
5	Klüpperli Federball Je eine Gruppe zu einer Hallenecke aufstellen. Auf Kommando starten zwei Kinder mit einem Schläger auf dem das Klüpperli auf und ab hüpfen. Kind geht, läuft zum Gegenüber und übergibt Schläger mit Klüpperli. Solange hin- und her laufen bis die Gruppen wieder an Ihrem Ausgangspunkt steht.		4 Malstäbe als Startzeichen an je einer Hallenecke positionieren 4 Federball-Schläger oder andere Modelle verwenden 4 Klüpperli				

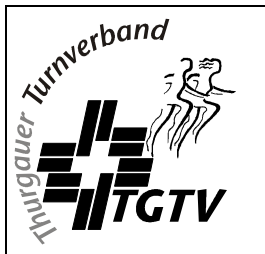
Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt:	Version	2
Projektgruppe	17.12.08	21.01.09	Projektgruppe	21.01.09	Von			
					Grund			

HAUPTTEIL				Akzente				
Min.	Stoff (Übungen / Spielformen)	Organisation	Material					
30	<p>Kinder in 3er Gruppen einteilen</p> <p>1. Posten Sprossenwand</p> <p>Die Sprossenwand 3x klettern querem. (Markierung mit Händen bez Füßen berühren)</p> <p>2. Posten Seilspringen</p> <p>Abwechslungsweise im Team 10x Seilspringen und richtig Schwingen. Wenn zu schwer Seil nur hin und her schwingen, Kinder darüber hüpfen.</p> <p>3. Posten Skateboard</p> <p>Abwechslungsweise im 3er Team je 5x bäuchlings auf einem Skateboard zwischen den Markierkegeln hin und her fahren.</p> <p>4. Posten Ring</p> <p>Abwechslungsweise im 3er Team je 5x einen Ball von A nach B transportieren.</p> <p>5. Posten Korbball</p> <p>Abwechslungsweise 3x auf den Schwedenkasten steigen und einen Korb werfen.</p>	    	<p>Sprossenwand, Bündel, Matten</p> <p>1 Schwungseil 1 Leiter</p> <p>1 Skateboard, Teppichreste, Markierkegel</p> <p>1 Schwedenkasten 1 Paar Ring, Ball, Matten</p> <p>Basketball-Korb, Ball, 1 Schwedenkasten, Matten ev 16er Matte</p>					

Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt:	Version	2
Projektgruppe	17.12.08	21.01.09	Projektgruppe	21.01.09	Von			
					Grund			

<p>6. Posten Gletscherspalte Die Gletscherspalte 5x oberhalb der Mitte durchqueren.</p>		<p>2 Weichmatten, 1 Barren, 2 Matten</p>	
<p>7. Posten Ben Hur Als Ben Hur 3x abwechslungsweise in Achterform um die Markierung rutschen.</p>		<p>2 Teppichreste, 1 Seil</p>	
<p>8. Posten Pedalo Mit dem Pedalo mit Hilfe und abwechslungsweise 3x zwischen 2 Markierkegeln hin und her fahren</p>		<p>Pedalos, 2 Markierkegel</p>	
<p>9. Posten Moonhopper Mit dem Moonhopper 3x mit Hilfe abwechslungsweise zwischen den Markierungen hin und her hüpfen</p>		<p>Moonhopper, 2 Kegel als Markierung</p>	
<p>10. Posten Liegestütz Abwechslungsweise 5x im „Liegestütz“ auf einen Teppichresten zum Partner rutschen.</p>		<p>Teppichreste, 2 Markierungskegel</p>	

Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt:	Version	2
Projektgruppe	17.12.08	21.01.09	Projektgruppe	21.01.09	Von			
					Grund			



Lektionsvorbereitung

FI_S1_Fitness_04

FI04

Version

12.10

Abteilung:

Ressort:

Seite 4

AUSKLANG				Akzente				
Min.	Stoff (Übungen / Spielformen)	Organisation	Material					
15	<p>Grosser Frisbee</p> <p>2 Gruppen, Fänger und Werfer, Matten zu je einer Hallenecke. Malstab ca. beim Start hinlegen. Aufstellung wie beim Mattenlauf. Ein Werfer wirft den Frisbee. Es dürfen beliebig viele Werfer pro Wurf loslaufen. Wichtig ist nur, dass immer ein Werfer in der Wurfzone für einen weiteren Wurf da ist. Ist kein Werfer mehr da, ist Spiel-Seitenwechsel. Verbrannt ist man, wenn man nicht auf einer Matte steht, wenn der Frisbee bei den Fängern über einen Malstab gelegt worden ist.</p> <p>Pro Runde mit Pause: 1 Klüpperli auf eine Leine hängen, Runde ohne Pause: 2 Klüpperli.</p> <p>Wer hat nach 15 Min die meisten Klüpperli</p>		<p>4 Matten 1 Malstab Viele Klüpperli um die Läufe zählen zu können</p>					

Erläuterungen

Akzente Physis

- Herz-Kreislauf anregen
- Muskeln kräftigen
- Knochen stärken
- Beweglichkeit erhalten
- Koordination verbessern

Literaturverzeichnis

Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt:	Version	2
Projektgruppe	17.12.08	21.01.09	Projektgruppe	21.01.09	Von			
					Grund			