

Lektionsvorbereitung

FI_S2_spielend Kräftigen_03

FI03

Version

12.10

Abteilung:

Ressort:

Seite 1

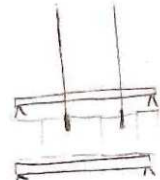
Lektionstitel: **Fitness Stufe 2 7 – 8 Jahre**

Autor: Irene Bürgi


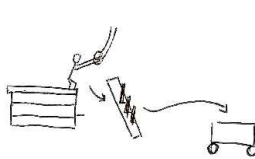
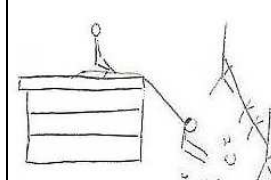
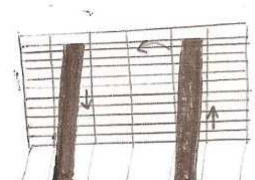
Thema: spielend kräftigen Datum: _____ Zeit: 60 Min. Halle/Raum: Halle

Schwerpunkte / Zielsetzungen:	Voraussetzungen:
Muskuläre Kräftigung r	Stützkraft, Grundbegriffe Spannung

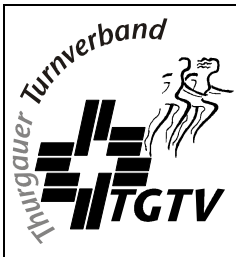
EINLEITUNG				Akzente				
Min.	Stoff (Übungen / Spielformen)	Organisation	Material	Red	Green	Blue	Orange	Yellow
5'	Mattenball: 2 Mannschaften; Jede Mannschaft versucht den Ball durch zuwerfen auf die gegnerische Matte zu legen. Es darf mit dem Ball nicht gelaufen werden	Zu zweit 1 Matte	6 Matten, Ball	X				X
5'	Übungen auf der Matte: -die Kerze ohne Hände aufzustützen -ein TL im Liegestütz, ein anderer kriecht unten durch und springt über zweiten TL -im Grätschsitz versuchen in den Grätschstand zu kommen oder (schwimmen)		Halb so viele Matten wie TL	X		X		
5'	Stierkampf: Je zwei sind im Liegestütze vis à vis. Mit den Schultern versuchen sie sich zu einer Linie zurück zu stossen.		Vis à vis im Liegestütz		X	X		X

HAUPTTEIL				Akzente				
Min.	Stoff (Übungen / Spielformen)	Organisation	Material	Red	Green	Blue	Orange	Yellow
5'	Fluss überqueren Auf einem Langbank stehen und sich wie Tarzan ans andere Ufer zu schwingen	Taue zwischen zwei Langbänken 	Langbänke, Matten, Tau,	X				X

Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt:	Version	05.10
Projektgruppe	17.12.08	21.01.09	Projektgruppe	21.01.09	Von			
					Grund			

5'	Kokos Ernte: Im Napoleon Hang am ca. schulterhohen Reck versuchen, Kokosnüsse aufzulesen und sie über die Stange zu werfen oder in einen Sack zu legen		1 Reck, Matten, verschiedene Bälle	X			
5'	Rollender Baumstamm: Im Liegestütz sich um 180° zu wenden. Vorsicht, Hüfte hoch bleiben es hat Krokodile im Fluss	Zwei Kastenoberteile stehen ca. einen Meter auseinander	2 Kasten Oberteile	X			
5'	Wasserträger: Teilnehmer schwingt sich im Beugehang zu den in der Mitte stehenden Wasserflaschen und fasst sie mit den Füßen. Wirft sie danach in den Behälter. Beim Rückschwung Beine anziehen, sonst wirft es die Flaschen um. Als Erleichterung kann eine Flasche (oder ein Ball) schon zu Beginn eingeklemmt werden.		SR, Bänkli, Matten, Wasserflaschen (Keulen), 3 Kasten Elemente, Ballwagen	X		X	
5'	Partner Übungen - Wäsche: Ein Teilnehmer A liegt bäuchlings bis zur Hüfte auf dem Kasten. Teilnehmer B fixiert die Beine. A liest die Wäsche (Bündel) auf und hängt sie an die Wäscheleine. Als Variante kann versucht werden, sich selber am Kastenrand zu stabilisieren		Kasten, Hochsprungständer, Gummiseil, Wäscheklammern, Bündel	X		X	X
5'	Wasserfall: Teilnehmer ziehen sich an der schrägen Langbank hoch, überqueren die Sprossenwand und rutschen auf der anderen Langbank runter. Die Zeit kann in Minuten oder Anzahl Übungen festgelegt werden.		Matten, Teppichresten Langbänke	X		X	X

Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt:	Version	05.10
Projektgruppe	17.12.08	21.01.09	Projektgruppe	21.01.09	Von			
					Grund			



Lektionsvorbereitung

FI_S2_spielend Kräftigen_03

FI03

Version

12.10

Abteilung:

Ressort:

Seite 3

AUSKLANG				Akzente				
Min.	Stoff (Übungen / Spielformen)	Organisation	Material					
5'	<p>I heisse Jim und schaffe inere Chnopffabrik. I ha e Frau und 2 Chind und e Sau – wow. Do chunt de Chef und seit: hi Jim. I säge jo, er seit: Stress? I säg nei - ok, denn drucked mir no en Chnopf mit de linke Hand...</p> <p>A tschu a tscha, a tschu a tscha, a tschu a tscha, a tschu a tscha – a aha A tschu a tscha, a tschu a tscha, a tschu a tscha, a tschu a tscha – a aha</p> <ul style="list-style-type: none"> - rächte Fuess - linke Fuess - Kopf - Andere Körperteile.... <p>Das "Gschichtli endet: Er seit: Stress? I säg jo – denn isch es gut du bisch entlo</p>	Alle stehen im Kreis					X	X

Erläuterungen

Akzente Physis

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

Literaturverzeichnis

aus Kids – Lektionen Magglingen

Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt:	Version	05.10
Projektgruppe	17.12.08	21.01.09	Projektgruppe	21.01.09	Von			
					Grund			