



Lektionsvorbereitung

FI_S4_Fit+Kraft_02

FI02

Version

12.10

Abteilung:

Ressort:

Seite 1

Lektionstitel: **Fit und Kraft 11-14 Jahre**

Autor: Beat Ammann

Thema: Grundkondition und Kräftigen Datum: _____ Zeit: 90 Min Halle/Raum: Halle

Schwerpunkte / Zielsetzungen:	Voraussetzungen:
Allgemeine Fitness / Beweglichkeit	Gesundheit
Kräftigen der Muskulatur	

EINLEITUNG				Akzente				
Min.	Stoff (Übungen / Spielformen)	Organisation	Material					
5'	<p>Unihockey umgekehrt:</p> <p>Es werden zwei Gruppen gebildet. Jedes Kind erhält einen Unihockeystock. Dieser wird umgekehrt gehalten, d.h. Griff ist am Boden. In der Halle verteilt stehen drei Tore (2 Malstäbe, 1m).</p> <p>Mit dem Stock wird ein Gummiring gezogen / gestossen. Ziel ist es möglichst viele Tore zu machen. Die Tore können von beiden Seiten durchspielt werden. Es darf nicht zweimal nacheinander auf das gleiche Tor gespielt werden. Um den Gummiring darf mit Körpereinsatz gekämpft werden (Achtung grosse und kleine Kinder)</p>		<p>Jedes Kind hat einen Unihockeystock 3 x 2 Malstäbe 1 Gummiring</p>	x				x
5'	<p>Jasskarten Stafette:</p> <p>Es werden angemessene Gruppen gebildet. Die Gruppen stellen sich an einer Grundlinie auf. Auf der gegenüberliegenden Grundlinie wird pro Gruppe eine Jasskartenfarbe (9Karten) offen verteilt. Die Karten werden von den Läufern einzeln auf/absteigend nacheinander heimgeholt. Wer hat die Karten zuerst der Reihe nach heimgeholt.</p> <p><i>Erschwerte Variante:</i> Die Karten werden verdeckt und wirt auf der Grundlinie verteilt. Die Karten müssen aber der Reihe nach geholt werden.</p>		<p>Pro Gruppe 2 Malstäbe Pro Gruppe eine komplette Jassfarbe (9 Karten)</p>	x	x			x

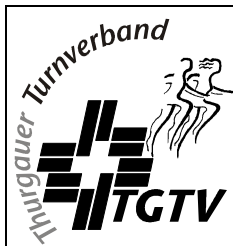
Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt:	Version	2
Projektgruppe	17.12.08	21.01.09	Projektgruppe	21.01.09	Von			
					Grund			

	Lektionsvorbereitung FI_S4_Fit+Kraft_02		FI02
			Version 12.10
Abteilung:		Ressort:	Seite 2

5'	Teppich- Garette: Es werden angemessene Gruppen gebildet. Die Gruppen stehen an der Grundlinie. Pro Gruppe ein Teppichstück umgedreht. Ein Kind im Stütz auf dem Teppich vom Partner als Garette um den Malstab gestossen. Jedes Kind ist einmal Läufer und einmal die Garette. Andere Variante: Beim Malstab liegt etwas das mit dem Teppich transportiert werden kann (Sugus, etc). wer transportiert unter den oberen Bedingungen in bestimmter Zeit am meisten heim. Transportiertes darf behalten werden.		Pro Gruppe 2 Malstäbe, 1 Teppichstück	x x x x
5'	Zusätzliche Idee: Lego Laufen: Es werden angemessene Gruppen gebildet. Die Gruppen stehen an der Grundlinie. Auf der Gegenseite werden die Legosteine deponiert. In Stafettenform die Lego Heim holen. Wenn alle Lego zusammen sind, nach Model (Model wird durch den Leiter vorgängig zusammengestellt und in der Halle deponiert) zusammenbauen. Das Model darf nicht berührt werden! Wer ist zuerst fertig.		Pro Gruppe die gleiche Menge Lego in der gleichen Art.	x x x

HAUPTTEIL				Akzente
Min.	Stoff (Übungen / Spielformen)	Organisation	Material	
5'	Konditions-Parcours einrichten In den Hallenecken wird je ein Malstab gestellt. Über die Halle werden diverse Arbeitsposten verteilt. Beim Planen des Ablaufes auf Abwechslung achten (Arm, Beine und Oberkörper).	Es sollten sicher gleich viele Arbeitsposten eingerichtet werden wie 2er Gruppen vorhanden. Leiter kann auch mitmachen (wirkt motivierend) Gewichte nicht zu schwer nehmen, lieber eine Ausföhrung mehr machen.	4 Malstäbe Material gemäss Planung	
5'	Zeit zum erklären			

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_S4_Fit+Kraft_02

FI02

Version

12.10

Abteilung:

Ressort:

Seite 3


55'	<p>Postenarbeit in 2er Gruppen</p> <p>Nach jedem Posten wird um die Halle gerannt. Variante 1: Nach jedem Posten immer eine Runde. Variante 2: Nach jedem Posten immer eine Runde mehr. Variante 3: Nach jedem Posten die Menge an Runden wie die Postennummer war.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Posten: Steinheben nach Reglement 2. Posten: Rumpfbeugen mit oder ohne drehen des Oberkörpers. 3. Posten Seilspringen 4. Posten Eine Reckstange stemmen, auf einer Langbank sitzend 5. Posten Medizinball über den Kopf an die Wand und ihn wieder auffangen. 6. Posten Über Sprossenwand klettern und auf der Rückseite abspringen. Landung auf 40 Matte. 7. Posten Im Unterhang an der Reckstange, 1m hoch, Klimmzüge ausführen <p>Für weitere Posten die Fantasie walten lassen</p>	<p>Die Anzahl an Wiederholungen an den Posten ist dem Alter und der Kraft (Mädchen und Knaben) anzupassen</p>	<p>Kugel oder Steine</p> <p>Matte</p> <p>Springseile</p> <p>Reckstange Langbank</p> <p>Medizinball</p> <p>Langbank, Sprossenwand 40 cm Matte</p> <p>Reckstange</p>					
------------	---	---	--	--	--	--	--	--

AUSKLANG				Akzente				
Min.	Stoff (Übungen / Spielformen)	Organisation	Material					
10'	<p>Kegelföck:</p> <p>2 Teams. Jedes Kind erhält ein Holzkegel. Der Kegel wird mit den Beinen geschützt. Das Kind in den Ferien hat kein Kegel. Es darf nur auf den Kegel geschossen werden, keine Hochschüsse. Eigene Spielvarianten finden.</p>		Jedes Kind ein Kegel Zwei Volleybälle					

Erläuterungen
Akzente Physis
■ Herz-Kreislauf anregen
■ Muskeln kräftigen
■ Knochen stärken

Literaturverzeichnis

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_S4_Fit+Kraft_02		FI02
			Version 12.10
	Abteilung:	Ressort:	Seite 4

- Beweglichkeit erhalten
- Koordination verbessern

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