



Lektionsvorbereitung

GETU_S1_für Handstand_03

GE03

Version

12.10

Abteilung:

Ressort:

Seite 1

Lektionstitel: **Für Handstand Geräte Stufe 1 5-6 Jährige**




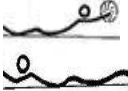
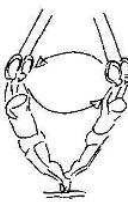
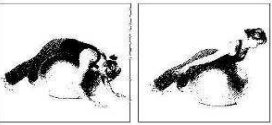

Autor: Bea Kuratli

Thema: Voraussetzungen für den Handstand Datum: _____ Zeit: 60 Min Halle/Raum: Turnhalle

Schwerpunkte / Zielsetzungen:	Voraussetzungen:
Kräftigung Rumpf und Stützkraft	
Beweglichkeit Schultergürtel und Rumpf	
C I S	

EINLEITUNG				Akzente				
Min.	Stoff (Übungen / Spielformen)	Organisation	Material	Red	Pink	Blue	Orange	Green
5	Schlangen schlängeln: Die Leiterperson schwenkt mit einem Kind ein langes Seil, sodass eine Schlangenbewegung entsteht. Ca. drei Kinder springen über die Schlange, ohne diese zu berühren.	2-3 Schlangen (Seile) in der Halle verteilen. Wer gebissen wird löst ein Kind am Seil ab.	2-3 lange Seile	X		X		X
5	Schlangenstrasse: Die Hand stellt den Schlangenkopf dar und liegt auf dem Oberschenkel. Die Lehrperson gibt den Weg vor, den die Schlange kriecht. Kann sie bis zu den Zehen und sogar zur Fußsohle und wieder zurück kriechen? Die Schlange kann auch weit nach oben auf einen Baum kriechen ect.	Alle Kinder sitzen im Langsitz auf dem Boden. Varianten: Verschiedene Sitz- und Stehpositionen vorgeben.					X	
5	Schlangenstarre: Die Lehrperson gibt vor, ob A eine „starre Schlange“ (ganzer Körper ist angespannt) oder eine „geschmeidige Schlange“ (alle Muskeln sind locker und entspannt) ist. Dann wird gewechselt.	Zu Zweit: A liegt auf dem Rücken und schliesst die Augen. B hebt mit geradem Rücken beide Beine von A.		X				

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					
3-4	Schlangengrube: Auf allen Vieren vw, rw, seitwärts die Schlangengrube passieren. Varianten: im Krebsgang vw, rw, seitwärts, oder wie ein Seelöwe ect.		2 Langbänke Spielbänder =Schlangen		X			X
3-4	Schlangenbrücke: A und B liegen nebeneinander auf dem Rücken. Beide heben die Hüften zur Brücke an. A rollt der Ball unter beiden Brücken durch. B stoppt den Ball. Beide rollen auf zum Langsitz. B rollt den Ball um die eigenen Füße und übergibt ihn an A. Anschliessend heben A und B erneut die Hüften zur Brücke an, ect.		1 Ball		X			X
3-4	Schlangenbaum: Wie hoch kommt die Schlange? Die Füße an der Sprossenwand einhängen und eine Sprosse um die andere höher gehen.		1 dünne Matte		X			
3-4	Wer will die Schlange? : Die Kinder legen sich vis a vie auf den Bauch und rollen einen Ball (Schlange) hin und her. Erschwerung: sich eine Ball zuspielen.		1 Ball		X			X
3-4	Kreisende Schlange: Die Kinder stehen unter den Ringen und halten sich daran fest. Sie lassen sich nach hinten fallen, dann gehen sie auf die rechte Seite, nach vorn, zur linken Seite und wieder nach hinten usw. Die Füße bleiben immer an derselben Stelle.		2 Paar Schaukelrin ge, 2 dünne Matten		X			X
3-4	Schlangenei: Die Kinder versuchen sich auf das Ei (Gymnastikball, 65cm) zu legen. Zu erst vw, dann rw und wer kann gestreckt. C+, C- und I		2 Gymnastik- Bälle, 4 dünne Matten		X			X
3-4	Am Boden nah!: Zu zweit Bäuchlings auf den leeren Mattenwagen liegen und mit den Armen rückwärts stossen.	Strecke vorgeben. 	Leerer Mattenwag en.		X			

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

AUSKLANG				Akzente				
Min.	Stoff (Übungen / Spielformen)	Organisation	Material	Red	Pink	Blue	Orange	Green
5	Schlangenbiss- Fangen: Die Schlangen versuchen die Touristen zu beissen (fangen). Wer gebissen wird, sinkt benommen zu Boden. Die immunen Ärzte schleppen die gebissenen ins Spital (Feld mit 4 dünnen Matten), geben ihnen dort eine Therapie(durch das rote Ärzte-Spielband schlüpfen) und entlassen die Genesenen wieder.	3 Schlangen (Fänger) mit grünem Spielband und 3 Ärztinnen mit rotem Spielband.	3 grüne und 3 rote Spielbänder 4 dünne Matten	X				X
5	Stilles Schlangen Land: Die Kinder dürfen keine Geräusche oder Worte von sich geben. Die Lehrperson zeigt die Posen C+, C-, I und S vor. Die Kinder beobachten die Leiterperson und imitieren die vorgezeigte Pose so schnell wie möglich nach.						X	
5	Schlangenschlaf: Die Kinder stellen sich unter der Anleitung der Lehrperson vor, dass sie die Schlangen sind, welche gerade gut gegessen haben. Mit vollem Magen legen sich die Schlangen auf einen grossen, warmen Stein und geniessen die Sonnenstrahlen vom Kopf bis zum Schwanz Fuss). Als die Sonne unter geht erwacht die Schlange langsam und kriecht nach Hause.	Alle Kinder liegen in einer entspannten Position auf dem Rücken.						

Erläuterungen

Akzente Physis

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

Literaturverzeichnis

- J+S-Kids Praktische Beispiele
- Mobile praxis
- Top-Spiele für den Sportunterricht

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