

Lektionstitel: **Geräte Stufe 4 11-12 Jahre**

Autor: Bea Kuratli

Thema: Handstand Datum: _____ Zeit: 90 Min Halle/Raum: Halle

Schwerpunkte / Zielsetzungen:	Voraussetzungen:
Aufbauformen zum Erlernen des Handstand	Stützkraft, Spannung, Orientierungsfähigkeit, Gleichgewicht
	Technische Beschreibung zum Handstand: <ol style="list-style-type: none"> 1. Hochhalte 2. Ausfallschritt 3. Aufschwingen z. Handstand 4. Knöchel, Hüfte, Schultern und Handgelenk auf einer Linie 5. Kopf zwischen den Armen(Ohren berühren die Oberarme)

EINLEITUNG							Akzente			
Min.	Stoff (Übungen / Spielformen)	Organisation	Material							
5	Mattenfangis: Ein Hase kann sich retten, indem er ein mattenhaltendes Kind ablöst. Das abgelöste Kind ist nun Hase. Ein gefangener Hase wird zum Jäger und der Jäger wird Hase.	Je 2-3 Kinder halten eine Matte. 3 Kinder sind Hasen, 2 Kinder Jäger. 	3 Matten 2 Spielbänder	x				x		
5	Pferderennen: Matte (Rutschschutz nach oben), 2 Springseile befestigen. Jedes Kind muss einmal die vorgegebene Strecke gezogen werden.	Drei 4er Gruppen. 2 ziehen, eins ist auf der Matte. 	3 Matten 6 Springseile	x	x			x		
5	Mattenwandern: Die ganze Gruppe muss von einer Hallenseite zur andern, ohne dass jemand den Boden berührt. Wenn jemand den Boden berührt muss die ganze Gruppe zur Startlinie und zurück zur Matte laufen.	Drei 4er Gruppen. Pro Gruppe 2 	6 Matten			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					

AUSKLANG				Akzente				
Min.	Stoff (Übungen / Spielformen)	Organisation	Material					
5	Mattenrutschen: Weichmatte mit Rutschschutz nach oben. Welchem Team gelingt es zuerst, ihre Matte mittels Landungen nach Sprüngen bis zu einer Marke zu rutschen.	2 Gruppen: In der Gruppe können sie alleine oder zu zweit Anlauf nehmen.	2 Weichmatten	x		x		x
10	Sandwich: Die Hälfte der Kinder legt sich in die gleiche Richtung bäuchlings auf eine Weichmatte, darüber wird eine zweite gelegt. Die Köpfe müssen aus den Weichmatten gehalten werden. Die anderen Kinder springen nun auf der oberen Weichmatte auf und ab und massieren so die Sandwich-Insassen.	Am Rand, wo die Köpfe herausragen, muss vorsichtig gesprungen werden, damit niemand verletzt wird.	2 Weichmatten	x	x	x		

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			