

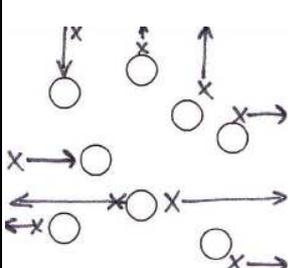
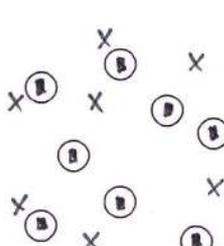
	<b>Lektionsvorbereitung</b> <b>GYM_S3_Gymnastik mit Reif_03</b>		<b>GY03</b>
			Version <b>12.10</b>
	Abteilung:	Ressort:	Seite 1

Lektionstitel: **Gymnastik mit dem Reifen 9-12 Jahre**

Autor: Franziska Sporrer

Thema: Einführungslektion Datum: \_\_\_\_\_ Zeit: 90 Min Halle/Raum: \_\_\_\_\_

<b>Schwerpunkte / Zielsetzungen:</b>	<b>Voraussetzungen:</b>
- Entdeckendes Lernen beim spielerischen Umgang mit dem Reif als Handgerät oder räumliches Hindernis	
- Anregung der Kreativität in rhythmischen Variationen	
- Schulung der koordinativen Fähigkeiten	

EINLEITUNG				Akzente				
Min.	Stoff (Übungen / Spielformen)	Organisation	Material					
5'	<b>Reifenparcours:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die Reifen werden am Ort gezwirbelt, auf Kommando laufen alle Kinder durcheinander; alle sind dafür verantwortlich, dass kein Reifen flach den Boden berührt.</li> </ul> Erschwerung: <ul style="list-style-type: none"> <li>- der Leiter kann zusätzliche Reifen zwirbeln</li> <li>- nach Zwirbeln, zuerst die Hallenwand berühren. 2 Gruppen, welche verliert zuerst einen Reif?</li> </ul>		Alle Kinder verteilt in der Halle, jeder hat einen Reifen	x				x
10'	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Kinder laufen auf Musik um und über die Reifen. Bei Musikstopp laufen sie zu einem Reifen, lösen die erteilte Kräftigungsaufgabe und laufen bei Musikbeginn so weiter, wie auf der Karte angegeben ist.</li> </ul> <u>Variation:</u> Kräftigungsübung ebenfalls auf Karten schreiben und zum Reifen legen.		Alle Reifen liegen auf dem Boden verteilt, in jedem Reifen eine Karte mit einer Laufaufgabe	x	x			x
5'	<b>Hüpfaufgabe im Reifen:</b> Folgende Bewegungsaufgaben sollen paarweise gelöst werden: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beide hüpfen vw</li> <li>• Beide hüpfen rw</li> <li>• P1 hüpf vw, P2 hüpf rw</li> <li>• Beide hüpfen im Seitgalopp, Gesicht zueinander</li> <li>• Beide hüpfen im Seitgalopp, Rücken zueinander</li> <li>• Beide laufen in versch. Tempi, die der Leiter angibt: Bummelzug, Eilzug, ICE</li> </ul>		Die Kinder gehen paarweise in einem Reif	x		x		x

<b>Erstellt:</b>	Datum	<b>Gültig ab</b>	<b>Genehmigt:</b>	Datum	<b>Mutation:</b>	Ersetzt:	Version	2
Projektgruppe	17.12.08	21.01.09	Projektgruppe	21.01.09	Von			
					Grund			

<b>HAUPTTEIL</b>				<b>Akzente</b>				
Min.	Stoff (Übungen / Spielformen)	Organisation	Material	Red	Green	Blue	Yellow	Purple
<b>20'</b>	<b>Laufkoordination an der Reifenbahn:</b> Die Kinder erhalten folgende Aufgaben: <ul style="list-style-type: none"> <li>immer mit dem re Fuss in die Reifen laufen</li> <li>immer mit dem li Fuss in die Reifen laufen</li> <li>abwechselnd mit dem re bzw. li Fuss in die Reifen laufen</li> </ul> Dann werden die Reifenabstände vergrößert. <ul style="list-style-type: none"> <li>Dito wie oben, aber mit 3 bzw. 5 Zwischenschritten</li> <li>Der erste jeder Gruppe überlegt sich einen Laufrhythmus, diesen machen die anderen Kinder nach; anschließend erfolgt ein Wechsel zum zweiten Schüler usw.</li> </ul>		Vier Gruppen, sechs Reifen pro Bahn, Reifenabstand 2 Schrittlängen	x				x
<b>10'</b>	Die Kinder laufen immer paarweise synchron (1 Kind von Gruppe 1 und 1 Kind von Gruppe 2). <ul style="list-style-type: none"> <li>Slalom um die Reifen</li> <li>Rösslisprung nur mit re Fuss im Reif</li> <li>Eigene Fortbewegungsarten ausdenken</li> </ul>		Jeweils 2 Gruppen gehören zusammen	x				x
<b>15'</b>	<b>Werfen, Fangen, Rollen, Kreisen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jedes Kind rollt den Reifen und versucht dann hindurch zu springen</li> <li>Rollen mit Rückwärtsrotation</li> <li>Jedes Kind wirft Reifen hoch und fängt ihn. Mit der li und re Hand.</li> <li>Hula hopp (Reifen aus der Hüfte kreisen)</li> <li>Reifen in der re Hand kreisen. Reifen in der li Hand kreisen.</li> <li>Dito mit dem Fuss</li> </ul> <u>Erschwerung:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>dazu Gehen oder Hüpfen</li> <li>A und B rollen/werfen sich die Reifen gleichzeitig mit der re Hand zu und fangen li. Dito li werfen und re fangen.</li> <li>A hält 1 Reifen in der re und 1 Reifen in der li Hand. Er rollt/wirft beide Reifen gleichzeitig zu seinem Partner, dieser fängt die Reifen.</li> </ul>		Jedes Kind erhält einen Reifen  Die Kinder stellen sich paarweise gegenüber in einer Gasse, jedes Kind hat einen Reifen					x
<b>20'</b>	<b>Gestaltungsphase/Präsentation:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>a) erlernte oder eigene Bewegungsformen in Kleingruppen gestalterisch zusammensetzen</li> <li>b) Präsentation der Gestaltungen</li> </ol>		Vierergruppen, jedes Kind erhält einen Reifen	x	x	x	x	x

<b>Erstellt:</b>	Datum	<b>Gültig ab</b>	<b>Genehmigt:</b>	Datum	<b>Mutation:</b>	Ersetzt:	Version	2
Projektgruppe	17.12.08	21.01.09	Projektgruppe	21.01.09	Von			
					Grund			

	<b>Lektionsvorbereitung</b> <b>GYM_S3_Gymnastik mit Reif_03</b>		<b>GY03</b>
			Version <b>12.10</b>
Abteilung:		Ressort:	Seite 3

<b>AUSKLANG</b>				<b>Akzente</b>				
Min.	Stoff (Übungen / Spielformen)	Organisation	Material					
5'	<b>Autogenes Training für Kinder:</b> Phantasiereise - Siehe Anhang		Die Kinder verteilen sich in der Nähe, legen sich auf den Rücken und schließen die Augen					

#### Erläuterungen

**Akzente Physis**

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

#### Literaturverzeichnis

<b>Erstellt:</b>	Datum	<b>Gültig ab</b>	<b>Genehmigt:</b>	Datum	<b>Mutation:</b>	Ersetzt:	Version	2
Projektgruppe	17.12.08	21.01.09	Projektgruppe	21.01.09	Von			
					Grund			