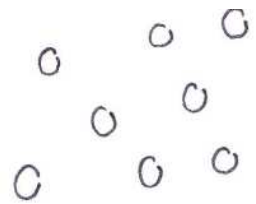

	Lektionsvorbereitung GYM_S4_Gymnastik mit Seil_04		GY04
			Version 12.10
Abteilung:		Ressort:	Seite 1

Lektionstitel: **Gymnastik mit dem Seil 11- 12 Jahre**

Autor: Franziska Sporrer

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

Schwerpunkte / Zielsetzungen:	Voraussetzungen:
- Entdeckendes Lernen beim spielerischen Umgang mit dem Handgerät Seil	- koordinativen Fähigkeiten
- Anregung der Kreativität in rhythmischen Variationen	
- Lauf- und Sprungkombinationen an Ort wie in auch in Fortbewegung	
- Zusammenarbeit mit dem Partner	

EINLEITUNG				Akzente				
Min.	Stoff (Übungen / Spielformen)	Organisation	Material					
10'	Seilkreise umlaufen: <ul style="list-style-type: none"> Die Kinder laufen zur Musik in unterschiedlichen Variationen um die Seilkreise, z.B. vorwärts, seitwärts, mit Anfersen usw. Über die Seilkreise sollen sie immer einen grossen Sprung machen Wie oben, aber diesmal mit Partner, der einen Sprung vormacht (z.B. mit Drehung, in die Höhe, in der Hocke, beidbeinig etc.) 	Seilkreise verteilt in der Halle 	Jedes Kind legt ein Seil in Kreisform auf dem Boden aus, frei in der Halle	x		x		
10'	Sprungkombinationen am Seilkreis: Jedes Kind bewegt sich in Kreisform um sein Seil, dabei springt es in den Seilkreis hinein und heraus <ul style="list-style-type: none"> - beidbeinig vw und rw - einbeinig re, li, vw, rw - synchron mit einem Partner an zwei nebeneinander liegenden Seilkreisen - synchron mit einem Partner an einem Seilkreis - eigene Gestaltung von unterschiedlichen Sprungkombinationen, synchron mit einem Partner an zwei Seilkreisen 	Jedes Kind begibt sich zu seinem Seilkreis 	Seile in Kreisform auf dem Boden ausgelegt	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			

HAUPTTEIL				Akzente				
Min.	Stoff (Übungen / Spielformen)	Organisation	Material	Red	Green	Blue	Yellow	Purple
10'	Laufen mit dem Seil: Die Kinder laufen zu zweit nebeneinander auf der Hallendiagonalen nach oben und jeweils einzeln aussen zurück. Folgende Fortbewegungsarten mit dem Seil sollen ausprobiert werden: - Zweierlauf (zwei Schritte pro Seildurchschlag) - Dreierlauf (drei Schritte pro Seildurchschlag) - Einerlauf (ein Schritt pro Seildurchschlag) - Seitgalopp (ein Seildurchschlag pro Seithüpfer) - Vorwärts hüpfen (ein Seildurchschlag pro Hüpfer)	Laufweg 	Paarweise nebeneinander, jedes Kind bekommt ein Seil, Laufweg	x	x	x	x	
10'	Erarbeitung einer Sprungkombination: <ul style="list-style-type: none"> • Alle stehen in einem grossen Kreis. Jedes Kind zeigt eine Sprungkombination vor und alle machen sie nach. (evl. alle zusammenhängen) • Kind A macht eine eigene Sprungkombination mit dem Seil vor, Kind B macht diese nach. Erschwerung: 4 x 8 Takte auf Musik vorgeben. 	Ein grosser Kreis Paarweise gegenüber	Jedes Kind mit einem Seil	x		x		x
10'	Partneraufgabe mit dem Seil: <ul style="list-style-type: none"> • Die Kinder A und B stellen sich nebeneinander, beide halten das Seil mit der rechten Hand. Beide laufen vw und schwingen das Seil mit. Variante: Ein Kind geht rückwärts • Kind A und B stehen sich gegenüber. A hält das Seil und beginnt zu schwingen. Variante: Kind B steht mit dem Rücken zu A • Kind A hält das Seil in der li Hand, Kind B hält das Seil in der re Hand und beginnen zu schwingen. (vw und rw) 	Paarweise 	Zwei Kinder erhalten 1 Seil			x	x	x
15'	Hindernislauf als Staffel: Das erste Kind seiner Gruppe versucht mit seinem Seil die Hindernisbahn so schnell wie möglich zu überlaufen ohne die Seile auf dem Boden zu berühren. Auf dem Rückweg läuft es nicht mehr über die Hindernisse, sondern aussen vorbei und schwingt dabei das doppelt gefasste Seil mit einer Hand neben dem Körper. Dann folgt das nächste Kind. Man kann den Hindernislauf beliebig anpassen.		Vier Gruppen Parcours: Seile, Matten (beliebig auslegen)	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			

