

# Lektionsvorbereitung

## LA\_S4\_Werfen\_02

LA02

Version

12.10

Abteilung:

Ressort:

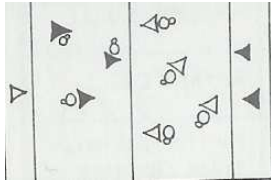
Seite 1

Lektionstitel: **Leichathletik Werfen / Motivationsstufe 11-12 Jahre**

Autor: Susanna Böhi / Silvia Vetsch

Thema: Werfen Datum: \_\_\_\_\_ Zeit: 75' Halle/Raum: Halle

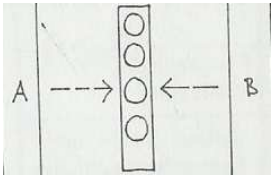

<b>Schwerpunkte / Zielsetzungen:</b>	<b>Voraussetzungen:</b>
Werfen auf Ziele	Nach Möglichkeit 2 LeiterInnen

EINLEITUNG				Akzente				
Min.	Stoff (Übungen / Spielformen)	Organisation	Material					
5'	<p><b><u>Keulenvölkerball mit Markiertöggeli</u></b></p> <p>Jeder Spieler muss nicht sich, sondern sein Markiertöggeli, das er irgendwo im Feld platziert, verteidigen. Fällt das Markiertöggeli um, muss der Spieler in den Himmel.</p> <p>Anstatt Markiertöggeli können Keulen verwendet werden.</p>	<p>2 Gruppen / 2 Felder</p>  <p>Mehrere Bälle verwenden (Spiel wird intensiver)</p>	<p>Softbälle Markiertöggeli</p>					X
5'	<p><b><u>Sitzball mit Aufgaben</u></b></p> <p>Wird ein Spieler getroffen, muss dieser eine Aufgabe erledigen. Hat er die Aufgabe erledigt, darf er wieder mitspielen.</p> <p><u>Aufgaben</u> An einer Wand sind 10 Zettel mit den Zahlen 0-9 aufgehängt. Diese müssen von vorgegebener Distanz getroffen werden. Und zwar wie folgt:</p> <p>Zum 1. Mal getroffen: Geburtsdatum Zum 2. Mal getroffen: Tel-Nr. mit Vorwahl Zum 3. Mal getroffen: Hausnummer + PLZ anschliessend wieder von vorn</p>	<p>2 Gruppen</p> <p>A4-Blätter mit Zahlen 0-9 in 2m Höhe an Wand kleben</p> <p>Bei Wurf Abstand zu Wand: 1. Mal: 3m 2. Mal: 4m 3. Mal: 5m (sollte mittels Klebband gekennzeichnet werden)</p>	<p>Zahlen-Zettel Bälle Klebband Aufgabenblatt</p>	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			





AUSKLANG				Akzente				
Min.	Stoff (Übungen / Spielformen)	Organisation	Material					
5'	<p><b>Rollmops</b></p> <p>Die Medizinbälle liegen auf Langbänken in der Mitte des Feldes. Welche Mannschaft hat innerhalb einer bestimmten Zeit mehr Bälle ins Feld des Gegners befördert?</p> <p>Nach jedem Treffer mit der Wurfhand muss so lange mit der anderen Hand geworfen werden, bis diese einen Medizinball trifft.</p>	<p>2 Gruppen</p>  <p>Wurfart: Schlagwurf</p>	<p>Medizinball Tennisbälle Langbank</p>	x	x			x
10'	<p><b>Schiff-Gold-Wurf-Spiel</b></p> <p>Pro Gruppe sitzen 2 „Piratenkapitäne“ auf dem Schiff und halten einen Stoffbeutel in der Hand. Die anderen Piraten sind an Land (definierte Linie) und müssen nun versuchen, die Tennisbälle (Goldklumpen) den Piratenkapitänen zuzuwerfen, damit diese die Goldklumpen mit den Händen fangen und in den Stoffbeutel packen können.</p> <p>Ende des Spiels: wenn alle Bälle <b>1x</b> geworfen wurden. Es dürfen keine herumliegenden Bälle nochmals geworfen werden.</p> <p>Welche Gruppe hat am Schluss die meisten Goldklumpen im Stoffbeutel?</p>	<p>2 Gruppen / 2 Felder</p> <p>Anzahl Tennisbälle pro Gruppe definieren</p> <p>Je 2 Piratenkapitäne auf ihrem Schiff (Langbank auf zwei Schwedenkisten)</p> 	<p>Kasten Langbank Tennisbälle Stoffbeutel</p>					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			