

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

*Stundenbilder Sport Band 1: Koordination, Kondition,
Aktivierung zur Bewegung*

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



	Thema/Intentionen	Grundtätigkeiten Kondition und Koordination, Spiele	Seiten
1.	Variantenreiche Übungen zu dritt mit Kastenteil und Ball	<ul style="list-style-type: none"> • Werfen, fangen, prellen • Anpassungs- und Rhythmisierungsfähigkeit 	4 bis 7
2.	Schulen von Grundtätigkeiten unter situativen Bedingungen im Gelände	<ul style="list-style-type: none"> • Laufen, hüpfen, springen • Allgemeine Ausdauererschulung • Dehnen/ kräftigen von Hauptmuskelgruppen 	8 bis 10
3.	„Biathlon-Staffel“ in der Halle	<ul style="list-style-type: none"> • Laufen und werfen unter wettkampfnahen Bedingungen 	11 bis 13
4.	Partnerübungen zum Verbessern von Kondition und Koordination	<ul style="list-style-type: none"> • Ziehen, ringen, fangen, drehen • Zieh- u. Schiebekämpfe 	14 bis 17
5.	Schulen der Kraftausdauer durch kleine Spiele	<ul style="list-style-type: none"> • Allgemeine Kräftigung von Hauptmuskelgruppen 	18 bis 20
6.	Gruppenübungen an und mit Bänken	<ul style="list-style-type: none"> • Laufen, springen, heben und tragen • Kraftausdauererschulung 	21 bis 23
7.	Interessantes Spielen + Üben an kleinen Kästen + Kastentreppen	<ul style="list-style-type: none"> • Werfen, prellen, fangen • Reaktions- und Anpassungsfähigkeit 	24 bis 27
8.	„Völkerball“ motivierend variiert	<ul style="list-style-type: none"> • Werfen, fangen + treffen • Schulen der Spielfähigkeit • Wurfkraft + -genauigkeit 	28 bis 31
9.	Üben und spielen zu dritt ohne Gerät	<ul style="list-style-type: none"> • Allgemeine Kräftigung von Hauptmuskelgruppen • Anpassungsfähigkeit 	32 bis 35
10.	Partnerübungen mit und an Turnbänken	<ul style="list-style-type: none"> • Heben und tragen • Kraftausdauer und allgemeine Kräftigung von Hauptmuskelgruppen 	36 bis 38

Stundenbild 1 Variantenreiches und spielerisches Werfen...

Ziele: Variantenreiche Übungen zu dritt mit Kastenteil und Ball
Schulen der Grundtätigkeiten werfen, fangen, prellen, zielen und treffen
Verbessern der motorischen Anpassungsfähigkeit

Übende: Jungen und Mädchen etwa ab dem 11./12. Lebensjahr

Unterrichtsmittel: Kastenteile, gut springende Gymnastikbälle, Softbälle

Vorab ...



Zum besseren Bewältigen von Situationen im Alltag und natürlich auch in komplexen sportlichen Handlungen wird die motorische Anpassungsfähigkeit immer wieder in sehr unterschiedlichen Situationen benötigt, um sich zweckmäßig verhalten zu können.

Die motorische Anpassungsfähigkeit äußert sich u.a. in der Fähigkeit des Menschen:

- Von einer Bewegungshandlung entsprechend sich verändernden Bedingungen zweckmäßig und schnell umzuschalten,
- sich reaktionsschnell verändernden Bedingungen anzupassen,
- in dem sofortigen Erkennen und Anwenden der zweckdienlichsten Lösung.



Die oben genannten Punkte machen die Komplexität der motorischen Anpassungsfähigkeit deutlich. Deshalb müssen sich Lehrer und Übungsleiter darüber Gedanken machen, wie sie diese wichtige koordinative Fähigkeit in einer interessanten und abwechslungsreichen Form „ihren Kindern und Jugendlichen“ immer wieder schmackhaft machen können.

Hinweise zur Übungsauswahl

- Die hier beispielhaft genannten Übungen zu dritt sollen verdeutlichen, dass es auch mit großen Gruppen möglich ist, diese Aufgabenstellung zu verwirklichen.
- Durch den Einsatz von Kastenteilen und Bällen sind die Jungen und Mädchen zusätzlich motiviert, die teilweise **anspruchsvollen Aufgaben** zu lösen.
- Wichtig ist hierbei noch der Hinweis, dass den Dreiergruppen Zeit zum Versuchen und Üben gelassen werden muss, damit sich auch wirklich Situationen zum Anpassen und zur Einsicht einstellen können.

Übungsbeispiele



1. Zwei Schüler halten ein Kastenteil, ein drittes Kind steht mit einem Ball ca. 3 m entfernt. Dieser Schüler versucht nun, mit dem Ball den Rahmen des Kastenteils zu treffen. Die beiden anderen sind dabei behilflich, indem sie das Ziel der Wurf- richtung anpassen. Versuchen, die Abstände zwischen Werfer und Kastenteil immer mehr zu vergrößern. Jeder hat 3 Versuche, dann wird gewechselt. Mehrere Durchgänge.



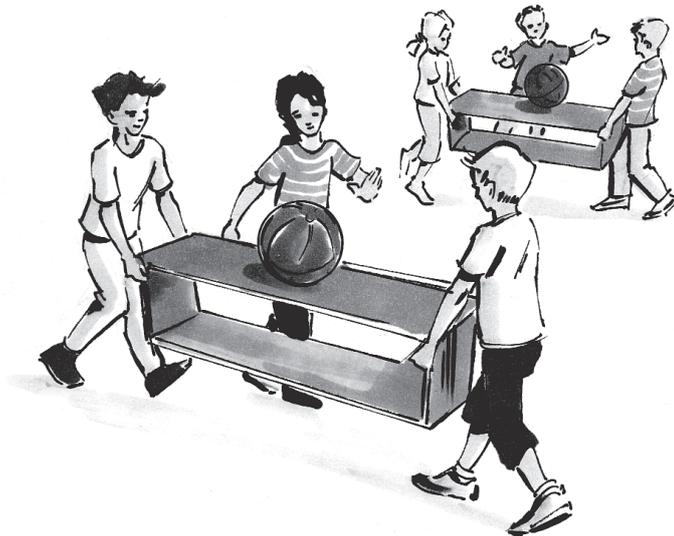


2. Zwei Übende halten ein Kastenteil etwa hüfthoch, ein dritter Schüler steht mit einem Ball ca. 3 m entfernt (nutze bei der Aufstellung die in der Halle vorhandenen Linien aus). Der Werfer versucht, den Ball von oben in das Kastenteil zu werfen. Die beiden anderen helfen ihm dabei, indem sie den Kastenteil der Wurfrichtung anpassen (fangen den Ball ein). Jeder hat drei Versuche, danach wird gewechselt. Versuche, auch hier die Abstände stetig zu erweitern.

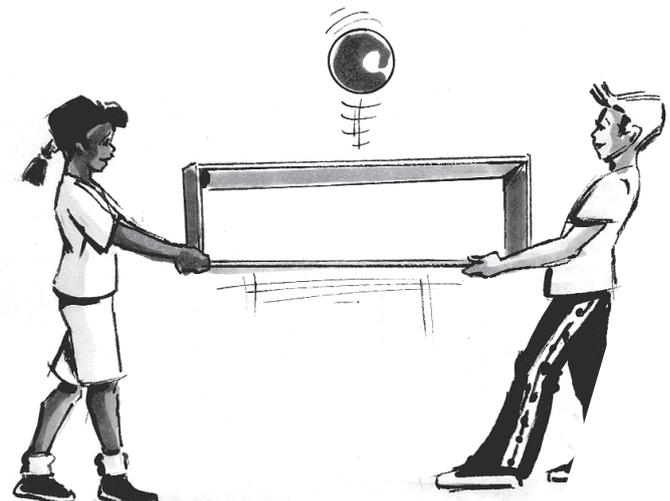


3. Zwei Schüler versuchen, einen Medizinball auf dem Kastenteil im Gleichgewicht zu halten und dabei evtl. auch langsam vor oder seitwärts zu gehen. Der dritte

Schüler legt den Medizinball immer wieder auf. Wechselt euch auch hier ständig ab. Welche Gruppe schafft es, den Ball über eine längere Strecke auf dem Kastenteil auszubalancieren, ohne dass er hinunterfällt?



4. Zwei Kinder halten ein Kastenteil etwa hüfthoch, ein drittes Kind legt einen Schaumstoff- oder Gymnastikball darauf. Durch gleichzeitiges (schwunghaftes) Anheben des Kastenteils wird der Ball hochgeworfen. Versuchen, ihn mit dem Kastenteil wieder aufzufangen und dadurch zum Prellen auf dem Gerät zu bringen. Hierzu eignen sich am besten Schaumstoffbälle. Wie oft schafft ihr es? Wechselt euch ständig ab.





5. Zwei Kinder halten ein Kastenteil etwa hüfthoch. Der dritte Schüler steht im Kastenteil. Bewegt euch langsam vorwärts, wobei der im Kastenteil befindliche Schüler einen Ball außerhalb des Kastens auf den Boden prellen muss.

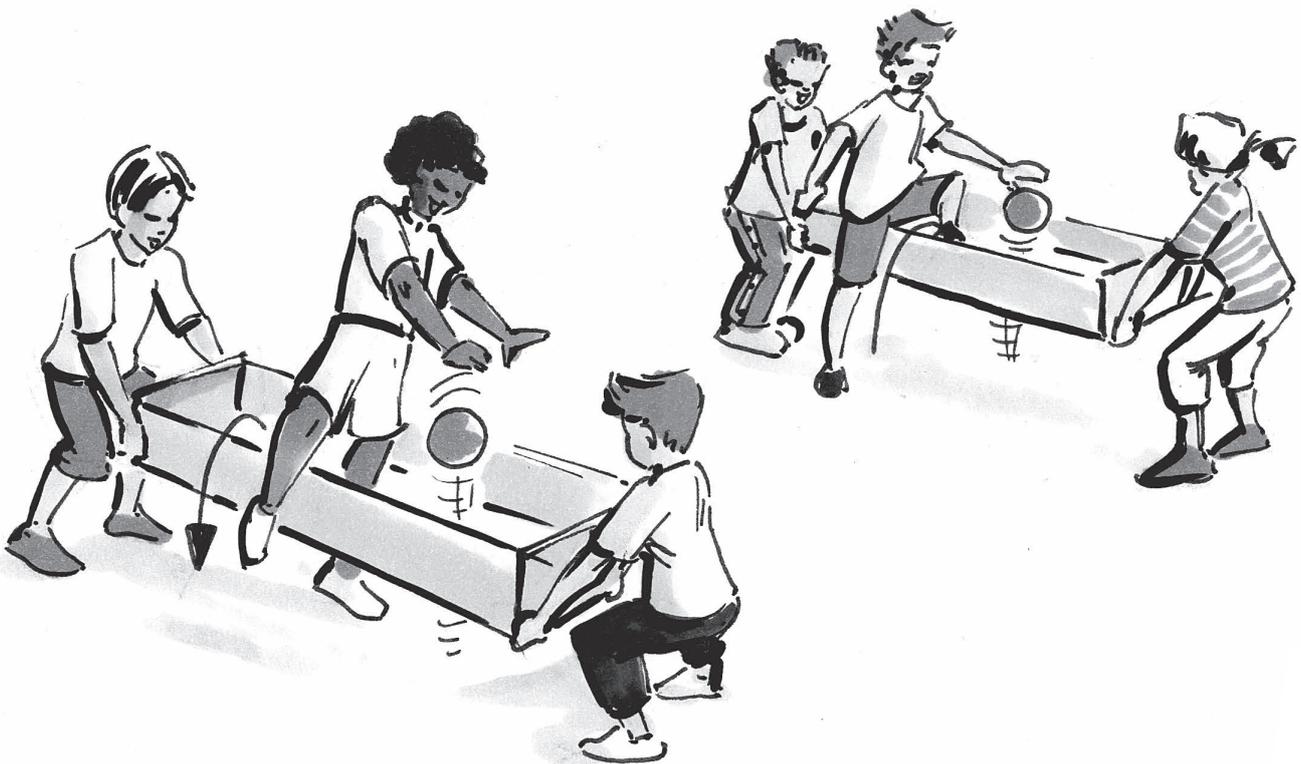


Hinweise:

Bei dieser Übung müssen die Bewegungen genau aufeinander abgestimmt werden. Jeder muss zumindest einmal den Ball geprellt haben.

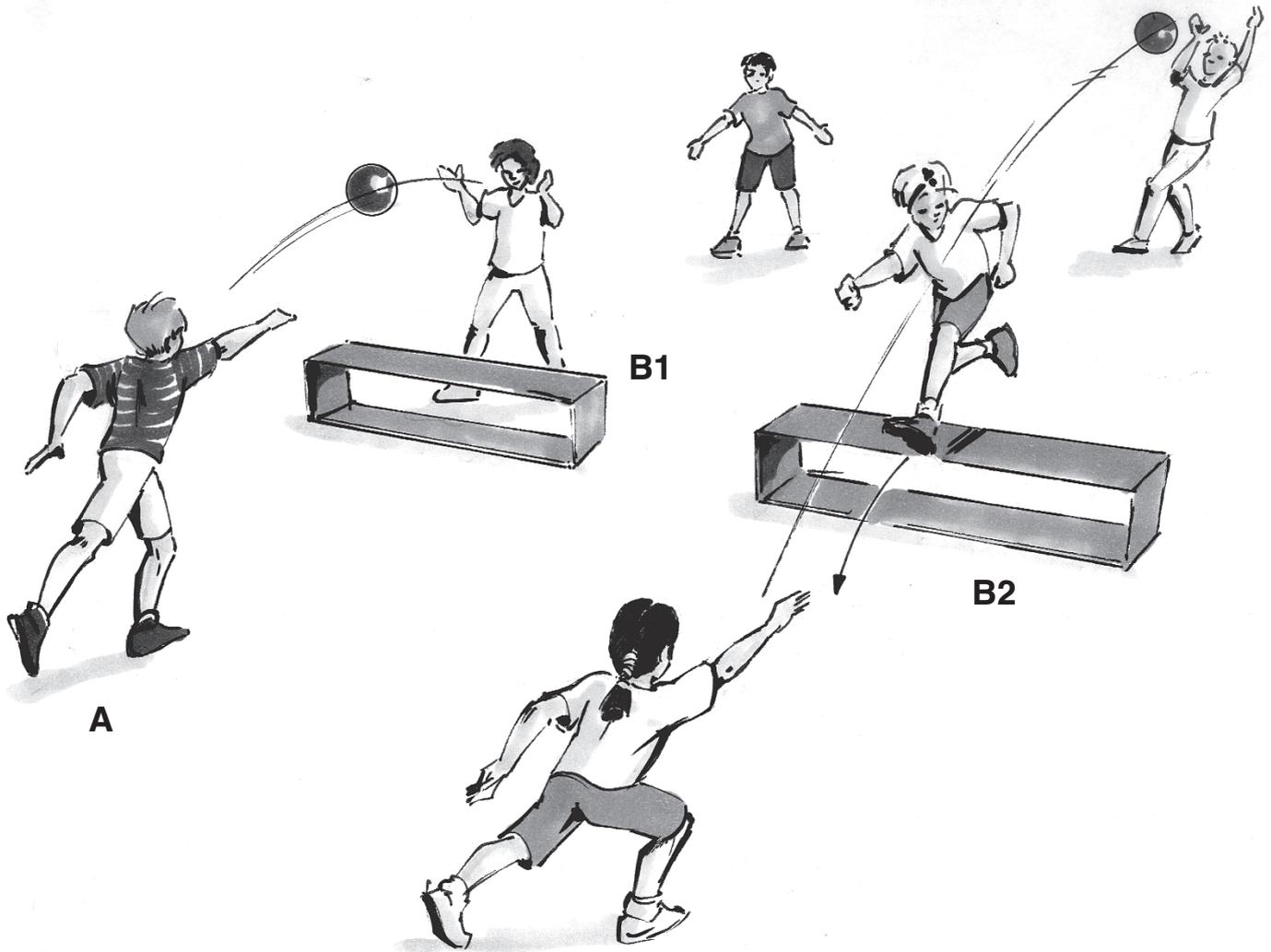


6. Zwei Schüler befinden sich in der Hocke und halten das Kastenteil etwa kniehoch. Der Übende befindet sich im Kastenteil und prellt den Ball ebenfalls im Kastenteil; er versucht, hinaus- und wieder hineinzusteigen (Ball wird immer im Kastenteil geprellt). Wer schafft es mehrere Male hintereinander? Wechselt die Positionen.





7. A steht ca. 3 bis 5 m vom Kastenteil entfernt und hält den Ball in der Hand, B steht hinter dem Kastenteil (siehe Abb., B 1 - Position), C steht ebenfalls 3 bis 5 m vom Kastenteil entfernt (siehe Abb.). A wirft den Ball zu B, der fängt den Ball und wirft ihn zu A zurück, und springt anschließend über das Kastenteil auf die andere Seite (Abb., B 2 Position). A hat inzwischen den Ball im weiten Bogen zu C geworfen, der wiederum B anspielen wird usw. (Abb.). B wechselt also ständig die Positionen, indem nach dem Rückwurf der Kastenteil überwunden wird. A und C werfen je 5x, dann werden die Positionen gewechselt, so dass jeder einmal in der Mitte gestanden hat.



8. Wie 7., aber Aufsetzerball, d. h.: der Ball muss mit einem Aufsetzer vor dem Kastenteil zu B geworfen werden.

- Ziele:** Schulen von Grundtätigkeiten unter situativen Bedingungen im Gelände
Verbessern der allgemeinen Ausdauer
Dehnen und kräftigen von Hauptmuskelgruppen
- Übende:** Jungen und Mädchen etwa ab dem 11. Lebensjahr
- Unterrichtsmittel:** Bäume, Parkbänke, Steinkanten, Wegefassungen usw. - je nach örtlicher Gegebenheit

Vorbemerkungen ...



In den Sommermonaten wird so oft wie möglich die Übungsstunde aus der Halle nach draußen (in das Gelände, auf den Rasen einer Wiese, in den Wald, in den Park usw.) verlegt, um die vielen gesundheitlichen Vorteile des Übens im Freien zu nutzen.

Es wird heute immer von den sog. Lifetime-Sportarten gesprochen, die aber meistens genormte Platzanlagen und Spielgeräte erfordern (man denke nur an Tennis). Viel einfacher und vom gesundheitlichen Standpunkt auch wirkungsvoller ist es, wenn die motorischen Fähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer) durch das Anwenden der Grundtätigkeiten (Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen, Balancieren, Stützen, Hängen, Schwingen, Steigen, Klettern usw.) in vielfältigen Situationen angesprochen werden, um die allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern. Ohne materiellen und organisatorischen Aufwand kann die Funktionstüchtigkeit des Bewegungsapparates und Organismus trainiert werden.

Hinweise zur Übungsauswahl

Im Angebot der Übungsstunden der Schulen müssen besonders ausdauerschulende und koordinationsfördernde Übungen stehen.

Bei der Planung einer solchen Übungsstunde muss natürlich jeder Lehrer oder Übungsleiter von den jeweiligen äußeren Bedingungen vor Ort und von der Leistungsfähigkeit der Gruppe ausgehen.

Einleitender Teil



Dauerlauf im Gelände (Park, Wiese, Wald). Die Übenden versuchen, eine weitgehend konstante Geschwindigkeit über eine längere Strecke zu laufen. Der Anfänger läuft so langsam (geht so schnell), dass dabei noch eine sporadische Unterhaltung mit den anderen möglich ist (Trimm-Trab). Der Lehrer gibt die Laufgeschwindigkeit an.

- Richtziel ist ein Dauerlauf von ca. 12 bis 15 min..
- Günstig ist es, wenn auf einer überschaubaren Rundstrecke gelaufen wird.

Hauptteil

Gehen und Laufen mit Übungsmöglichkeiten im Freien. Wenn möglich, sollte die in der Erwärmung gelaufene Rundstrecke wieder genutzt werden.



1. Langsames Laufen. Der Lehrer gibt das Tempo vor.

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

*Stundenbilder Sport Band 1: Koordination, Kondition,
Aktivierung zur Bewegung*

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

