

Lektionsdauer: 90 Minuten


Lektionsbeschreibung: Reaktion + Koordination

Lernziele:

- Als Gruppe rasch reagieren
- Auf verschiedene Signale rasch reagieren

Vorbemerkungen und Voraussetzungen:

- Situation: Turnhalle, einige Übungen eignen sich auch für die Eisbahn.
- Alter: Turnhalle ab 3H; Eisbahn ab 6H
- Material: Bälle, Spielbänder, kleine Markierkegel, kleine Matten, Springseil

Ablauf	Material
<p>Einlaufen: Als Gruppe auf ein akustisches Signal reagieren</p> <p>FEUER-WASSER-ERDBEBEN</p> <p>Die SuS bewegen sich frei im Raum und führen auf Zuruf bestimmte Handlungen aus: «Feuer» = schnell einen Schlauch (Springseil) fassen; «Wasser» = sich auf eine Insel (kleine Matte oder Sprossenwand) retten; «Erdbeben» = sofort flach auf den Boden liegen.</p> 	<p>15'</p> <p>Musik, Tambourin, Springseile, kleine Matten, Sprossenwand</p>

Organisation:

- Die SuS bewegen sich frei durch die Halle
- SuS in Dreiergruppen einteilen

Hauptteil:

- Auf visuelles Signal reagieren
- Auf akustisches Signal reagieren
- Auf taktilen Signal reagieren

SCHNAPP DEN BALL

- Ball nach vorne werfen und vor dem Aufprall oder nach einmaligem Bodenkontakt möglichst weit weg vom Abwurfort fangen.
- A steht mit gegrätschten Beinen (Tor), B rollt den Ball von hinten durch dieses Tor. Sobald A den Ball sieht, versucht er/sie, diese möglichst rasch zu fassen.

10'

Ein Ball zu zweit

10'

Ein Ball zu zweit

Organisation / Sicherheitsüberlegungen:

- Die SuS bilden 2er-Gruppen und verteilen sich auf der Längsseite der Turnhalle.
- Die SuS bilden 4er-Gruppen und verteilen sich auf der Breitseite der Turnhalle.
- Rückkehr über die Seiten.

FANGSPIEL

- A steht mit dem Rücken zu B und hat ein Spielband im Hosenbund stecken. B reisst das Band weg und A versucht B vor einer Linie zu fangen.

10'

Ein Spielband zu zweit

Organisation / Sicherheitsüberlegungen:

- Die SuS bilden 4er-Gruppen und verteilen sich auf der Breitseite der Turnhalle.
- Rückkehr über die Seiten.

SPRINT

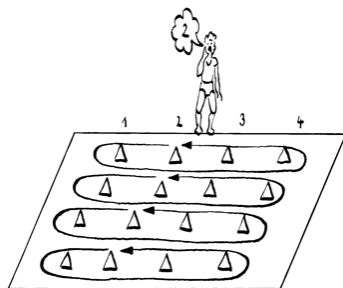
- Die LP hält ein Spielband. Wenn sie es fallen lässt, sprinten die SuS zu ihr.

Organisation:

Die SuS stellen sich auf der Breitseite der Turnhalle in vier Reihen auf.

NUMMERNLAUF

- Gruppen von 4–6 SuS sitzen in einer Reihe und werden durchnummeriert. Beim Aufruf «2» laufen alle «2» um ihre Gruppen und zum Ausgangspunkt zurück.
- Einzel- oder Gruppenwertung; Punkteverteilung in der Reihenfolge der Ankunft



10'

Ein Spielband und kleine Markierkegel für den Startpunkt

15'

Gruppenplätze mit kleinen Kegeln markieren

Abschluss/Cool-down:

SuS zusammenrufen und repetieren, welche Sinne sie für die schnelle Reaktion brauchen.

Organisation:

Gemeinsam in der Gruppe

10'

Notizen :

