

**Lektionsdauer:** 90 Minuten

**Lektionsbeschrieb:** 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:<br/>Als Gruppe auf ein akustisches Signal reagieren</p> <p><b>FEUER–WASSER–ERDBEBEN</b><br/>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,<br/>Springseile, kleine Matten,<br/>Sprossenwand</p> |



|   |  |
|---|--|
| <p>Organisation:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die SuS bewegen sich frei durch die Halle</li> <li>• SuS in Dreiergruppen einteilen</li> </ul>  |  |
| <p>Hauptteil:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf visuelles Signal reagieren</li> <li>• Auf akustisches Signal reagieren</li> <li>• Auf taktiles Signal reagieren</li> </ul>   |  |
| <p><b>SCHNAPP DEN BALL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ball nach vorne werfen und vor dem Aufprall oder nach einmaligem Bodenkontakt möglichst weit weg vom Abwurftort fangen.</li> <li>• 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.</li> </ul>   | 10'<br>Ein Ball zu zweit<br><br>10'<br>Ein Ball zu zweit |
| <p>Organisation / Sicherheitsüberlegungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die SuS bilden 2er-Gruppen und verteilen sich auf der Längsseite der Turnhalle.</li> <li>• Die SuS bilden 4er-Gruppen und verteilen sich auf der Breitseite der Turnhalle.</li> <li>• Rückkehr über die Seiten.</li> </ul>  |  |
| <p><b>FANGSPIEL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> </ul> <p>Organisation / Sicherheitsüberlegungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die SuS bilden 4er-Gruppen und verteilen sich auf der Breitseite der Turnhalle.</li> <li>• Rückkehr über die Seiten.</li> </ul> | 10'<br>Ein Spielband zu zweit                            |

**SPRINT**

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

10'

Ein Spielband und kleine Markierkegel für den Startpunkt

## Organisation:

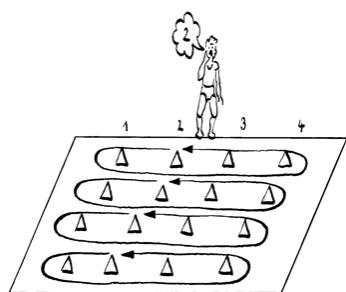
Die SuS stellen sich auf der Breitseite der Turnhalle in vier Reihen auf.

**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

15'

Gruppenplätze mit kleinen Kegeln markieren



## Abschluss/Cool-down:

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

10'

## Organisation:

Gemeinsam in der Gruppe



Primar

3H – 8H

## Sport : Reaktion + Koordination

**Notizen :**



FRIBOURG 2026  
ASSOCIATION EVENTS & LEGACY  
SWITZERLAND