

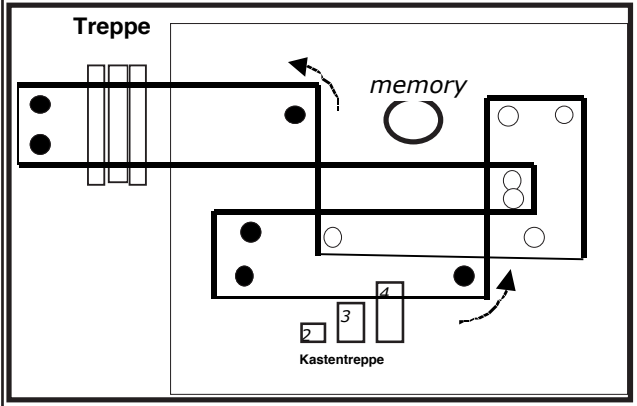
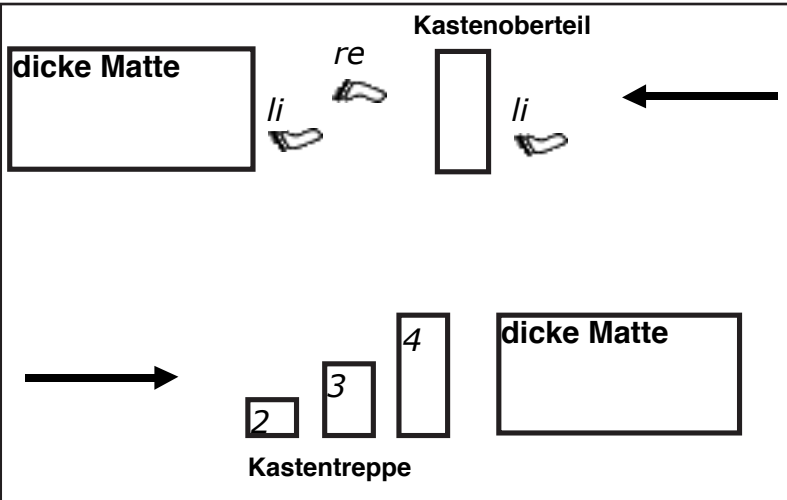
Lektionsvorbereitung:

Lektion vom:

Zeit: 15.00 - 15.45 h

Klasse: 3ab (7. Klasse, 19 Knaben)

Thema: Schrittsprung (Erwerben/Anwenden)

| Zeit: | Teilziele:  | Inhalt/Organisation:  | Material   |
|-------|---|---|--|
| 10    | Begrüßung/Gruppeneinteilung<br><i>Einstimmung/Aufwärmen</i><br><br>Herz-Kreislauf anregen,<br>Fussgelenke aufwärmen | L. begrüßt die Schüler erklärt das Unterrichtsziel<br><br><b>Laufspiel (Memory)</b><br> <p>bei rot (•) nach links<br/>bei blau (o) nach rechts</p> <p>über Kasten und Treppe einbeinig hüpfen</p> | 6 rote Malstäbe<br>6 blaue Malstäbe<br>4 Schwedenkasten<br>Memorykarten  |
| 20    | Techniktraining<br><i>Erwerben/Anwenden</i><br><br>Schrittsprung  | <b>Technikparcour</b><br>  | 2-4 dicke Matten<br><br><b>Achtung:</b> Sprungbein rechts oder links abklären?<br>(Frage: mit welchem Bein bist du einbeinig die Treppe hoch?) |

| Zeit: | Teilziele:  | Inhalt/Organisation:   | Material  |
|-------|---|--|---|
|       | <p>Impulsschritt üben</p> <p>Schwunbeineinsatz üben</p> <p>kognitive Verarbeitung</p> | <p>2 Gruppen:</p> <p>Gruppe A: • springen mit Impulsschritt über den Kastendeckel,<br/>• im Langsitz landen<br/>• Arme nach vorne holen</p> <p>Gruppe B: • Rhythmus finden, springen ohne Vorgabe über Kastentreppe<br/>• hoch springen, Schwungbein einsetzen!<br/>• in der Flugphase "Föteli" machen, in Telemarkstellung landen</p> <p>nach 10 Minuten wechseln die Gruppen ihre Station, wobei jeweils ein Schüler der Gruppe A, einem Schüler der Gruppe B die Aufgabe erklärt und umgekehrt.</p> |   |
| 10    | Anwenden/Differenzieren   | <p>Gleicher Parcour, aber als Rundlauf</p> <p>Die Schüler sollen versuchen die beiden Akzentuierungen auf Schwungbein und Impulsschritt auch im nacheinander umzusetzen.</p>   |   |
| 2-3   | Ausklang/Reflexion  | <p>Repetition der wichtigsten Kernelemente des Schrittsprungs im Mittelkreis, Schüler antworten.<br/>evt. visualisieren mit Reihenbild.</p>  | <p>Reihenbild</p> <p style="text-align: right;">R.Messmer-Rüfenacht 19.1.2010</p> |