



Lektionsvorbereitung:	Lektion vom:	Zeit: 15.00 - 16.00 h	
Klasse: 3ab (7. Klasse, 10 Kn/ 8 Md)		Thema: Vom Federball zum Badminton	

Zeit:	Teilziele:	Inhalt/Organisation:	Material
5	Einleitung	Begrüssung, Unterrichtsthema vorstellen Aufstellung im Kreis	18 Badmintonschläger 18 Shuttles Netz quer gespannt
10	Reaktionsfähigkeit verbessern Schlägerhaltung einführen Gewöhnung an Schläger und Shuttle Aufwärmen (Rumpfmuskulatur, Beine) Orientierungsfähigkeit verbessern Differenzierungsfähigkeit verbessern Fussgelenke und Schultermuskulatur auf Belastungen vorbereiten	Jeder stellt seinen Schläger vor sich auf den Boden, auf ein Zeichen des Lehrers, verschieben wir uns um eine Position nach rechts/links. Alle miteinander im Kreis. Demonstration der Schlägerhaltung Jonglieren: an Ort (Kreis vergrössern), Hand wechseln (li und re) absitzen und wieder aufstehen (wer kann sich auf den Rücken legen ohne das Jonglieren zu unterbrechen?) Schlag an die Decke, eine Drehung um die Längsachse, weiter jonglieren Jonglieren und bei <i>jedem</i> Schlag Hand wechseln Im Liegestütz die Fussgelenke «ausdrehen» und lockern. Armkreisen li und re in Gegenrichtung	
5	«Handling» mit Schläger und Shuttle, Reaktionsfähigkeit verbessern, Aufwärmen	Staffete in 6er Gruppen: Start auf der Längsseite der Halle, jonglieren und unter dem Netz durchlaufen, Schlag an die Wand, Shuttle wieder fangen und Schuss zum nächsten Mitspieler. Wenn der Shuttle auf den Boden fällt, kann an dieser Stelle weitergespielt werden 3 6er Gruppen, falls ein/e Schüler/in fehlt: 5er Gruppe und jemand geht 2 mal. Der Lehrer achtet auf korrekte Übergaben!	

Zeit:	Teilziele:	Inhalt/Organisation:	Material
25	Gleichgewicht verbessern Flugbahn antizipieren lernen Präzision verbessern (ind. Fertigkeit) Flugbahn antizipieren lernen Präzision verbessern (indiv. Fertigkeit) Gleichgewicht verbessern Differenzierungs-/Orientierungsfähigkeit verbessern Gleichgewicht verbessern	Postenarbeit zu zweit: 1. Spielen auf Bänkli Abstand 3m 2. A auf Kasten hoch, B spielt zu 3. «Blind spielen» über Mattenwagen 4. Durch Reif spielen 5. Spiel gegen die Wand 6. Spiel auf Korb 7. Spiel auf bewegtem Untergrund 8. Spiel mit Zusatzaufgaben (Fussball und Federball gleichzeitig spielen) 9. Präzisionspiel auf variable Distanzen: 0 0 0 0 Spielerin A fix Spielerin B, variiert Position 10. Spiel auf weichem Boden Die Postenarbeit wird als kl. Punktewettkampf organisiert. Punkteverteilung vgl. Laufblatt. Falls die Zeit zu Beginn bereits knapp ist, werden einzelne Posten weggelassen. (Didaktische Reserve). Alle 2 Minuten wird gewechselt und gleich weitergespielt.	2 Bänkli (Längseite oben) Kasten 5teilig Mattenwagen Ringe und 1Reif, Spielbändeli Korb 1 Mattenwagen ohne Matten Fussball 4 Reifen 1 dicke Matte, 2 dünne Matte Laufblatt, Bleistifte
15	Vom Miteinander zum Gegeneinander wichtigste Spielregeln einführen	Spiel zu zweit gegeneinander: Ligaturnier (wechselt alle 3 Minuten) nach ca. 3 Min. wird gewechselt, wer verliert steigt ab, wer gewinnt steigt auf. Zählweise erklären, Anspiel vorzeigen, Feldbegrenzung zeigen oder evt. abmachen	9 Spielfelder