

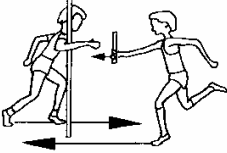
Lektionsvorbereitung

Name, Vorname Leiterkandidat/in: _____

Thema: *Schnell Laufen– Stafetten*

Voraussetzungen/Lektionsziele/Akzente	Vorbereiten/Mitnehmen
<p>Teilnehmer: Kinder im Unterstufenalter Halle: Normalturnhalle Lektionsziele: Die Kinder sind voll bei der Sache (erhöhter Konzentrationszustand) und üben in den Stafettenformen spielerisch zu reagieren, starten und schnell (davon)rennen. Akzente: Förderung von Teamgeist und Sozialverhalten mittels geeigneter Wettkampfformen</p>	<p>Musik (mit Laufcharakter) CD mit Tonsignalen Pferderennbahn</p>

	Ziel / Akzent	Inhalt und Methode	Organisation, Material, Medien	Zeit
Einleitung	<p>Warm up Sich der vorgegebenen Bewegungsart <i>anpassen</i></p>	<p>Aufwärmen Pferdeleben: Leiter erzählt eine Geschichte von wilden Pferden (Anhang 1). Die Kinder bewegen sich so, wie es die Wildpferde dem Gelände entsprechend tun.</p>	<p>Medien: ev. Laufmusik im Hintergrund oder Pferdegeschichte auf Tonträger</p>	3'
	<p>Verletzungen <i>vorbeugen</i></p>	<p>Gymnastik: Input 1 Leiter erklärt verschiedene gymnastische Übungen und macht sie auch vor. Die Kinder machen sie nach. (Pferdegeschichte: Die wilden Pferde werden eingefangen und gezähmt.)</p>	<p>Material: Gummischläuche, Gymnastikreifen</p>	6'
	<p>Auf ein Stichwort adäquat <i>reagieren</i></p>	<p>Einstimmen: Input 2 Feuer-Wasser-Erdbeben: Kinder (Cowboys) gehen, laufen, hüpfen frei im Raum und führen auf Zuruf des Leiters bestimmte Handlungen aus (Anhang 2).</p>	<p>Material: Gummischläuche, Reifen, Sprossenwand, Kletterstange Medien: CD mit vertonten Signalen</p>	3'
	<p>Erste Wettkampfform (erster Siegpunkt für das siegreiche Team)</p>	<p>Gruppeneinteilung: Input 3 Pferdestall: Die Kinder nehmen sich nachdem sie alle vier Hallenwände berührt haben ein Pferdezettelchen in der Mitte der Halle und finden sich möglichst schnell als Gruppe in ihren Stallungen (Reifeninseln).</p>	<p>Material: Pferdezettel (drei verschiedene Pferdeabbildungen) → in zwei Farben, wenn Knaben und Mädchen gut durchmischt werden sollen!</p>	3'

Hauptteil	Sich <i>für das Team</i> ein erstes Mal voll einsetzen	Stafetten-Cup Input 4 1. Pendelstafette (nur 1 Siegpunkt) mit Handschlag, jedes Teammitglied läuft 1x	Org.: Punktwertung (Anhang 3)	2'
	Sich konzentrieren können (Techniklernen)	→ Technikinput Pendelstafette: Startstellung, Handhabung des Stabes (Übergabe und Entgegennahme)		3'
	Umsetzen des Gelernten	2. Pendelstafette mit Stabübergabe, jedes Teammitglied läuft 2x	Material: Malstäbe (6), Staffelstäbe (3), Bündeli (3)	5'
	Rhythmisieren können	3. Hindernis-Stafette Überwinden von je zwei Bananenkisten. (4 L./Athl.)	Material: Malstäbe (6), Tauchringe (3), Bündeli (3), Bananenkisten (6)	5'
	Fussballenlauf, Frequenzlauf	4. Frequenz-Wende-Stafette Antritt durch sechs Reifen, Wendemal. Stabübergabe unter Grätschstand durch. (2 L./Athl.)	Material: Malstäbe (6), Staffelstäbe (3), Bündeli (3), Reifen (18)	5'
Sich und andere einschätzen können, Risiko nehmen	5. Risiko-Umkehr-Stafette Es kann zwischen drei unterschiedlich entfernten Malstäben, um die gerannt werden muss, gewählt werden. Mehr Risiko (grössere Distanz) wird allenfalls mit mehr Punkten belohnt. Die zwei Ersteinlaufenden erhalten ihre erlaufenen Punkte, der Dritte geht leer aus.	Material: Malstäbe (12)	5'	
Ausklang	Cool down	Wettkampfauswertung und Rangverkündigung Die Siegerequipe erhält einen kleinen Preis. Input 5 Alle Teams bedanken sich (nach Vorbild der Fussballer) bei den imaginären Zuschauern auf den 4 Tribünen.		5'
Nachbereitung				

Kopiervorlage

Anhang 1

Text Pferdeleben

Vorgeschichte für Teilnehmer: Stell Dir vor du wärst ein Pferd. Ein ganz spezielles Pferd, nämlich ein wildes, dass sich frei in der Wildnis bewegen kann und keinen menschlichen Meister hat. Versuche dich möglichst so zu bewegen, wie es Deiner Ansicht nach ein Pferd in der folgenden Geschichte tut:

Du bist gerade ganz alleine und auf der Suche nach deiner Herde. Es macht dich traurig, dass niemand von deinen Freunden da ist und trotte ganz niedergeschlagen durch die Landschaft.

Doch jetzt endlich, du hast sie wieder gefunden und begrüsst glücklich alle anderen Pferde.

Alle zusammen beschliessen einen gemeinsamen Ausflug zu machen und zu laufen (traben) als erstes über schöne grüne Wiesen. Mitten durch die Wiese zieht sich ein kleiner Bach und alle Pferde springen mit einem Satz hinüber.

Der Weg führt die Herde nun durch einen Wald. Es hat viele Bäume und die Pferde müssen ständig Kurven laufen.

Nun wird der Wald immer dichter und die Äste der Bäume hängen immer tiefer, so dass die Pferde ganz tief gehen müssen. Endlich ist das Dickicht durchschritten, doch bereits naht das nächste Unheil. Vor der Herde weitert sich ein weites brennendes Feld aus. Da die Pferde nicht den selben Weg durch den Wald zurück gehen wollen, beschliessen sie in gestrecktem Gallop durch das brennende Feld zu gehen. Am Ende dieses Sprints müssen sie einen Wassergraben überspringen, doch sind sie jetzt endlich wieder in Sicherheit.

Anhang 2

Einstimmen (auf diese Signale muss man reagieren): «Feuer»= schnell einen «Schlauch» (Gummischlauch) fassen; «Wasser»= sich auf eine «Insel» (Matte) retten; «Erdbeben»= sofort flach auf den Boden liegen (Bauch- oder Rückenlage); «Raubtier»= schnell auf die Sprossenwand oder ein anderes Gerät klettern.
ev. Signale vertonen: Feuer -> Sirene, Wasser -> sprudeln eines Baches, Erbeben -> ..., Raubtier -> Gebrüll

Anhang 3

Pro Stafette gibt es für den 1. Rang zwei Punkte sowie für den 2. Rang noch einen Punkt zu gewinnen. Der Punktestand wird auf der kleinen Pferderennbahn (1 nummeriertes Spielzeugpferd pro Gruppe) laufend aktualisiert und für die Teams sichtbar gemacht.
Pro Team kann (durch lautes Wiehern der ganzen Gruppe) für eine Stafettenform ein Joker gesetzt werden (Punkteverdoppelung).

Input 1: Gymnastik

Gymnastik heisst Dehnen – Lösen – Kräftigen. Beim Aufwärmen ist darauf zu achten, dass der Bewegungsapparat auf die folgenden Belastungen gut vorbereitet ist. Beim Dehnen mit Kindern sind vor allem aktive Dehnübungen durchzuführen. Auch bei diesen Übungen ist auf eine korrekte Ausführung zu achten.

Input 2: Material

Eine Lektion sollte nicht zu einer «Materialschlacht» werden. Es soll möglichst versucht werden im Hauptteil benötigtes Material bereits im Aufwärmteil zu verwenden. So kann wertvolle Zeit eingespart werden, welche sonst fürs Aufstellen und Abräumen verloren ginge.

Input 3: Gruppenbildung

Die Vorgehensweise zur Gruppenzusammenstellung sollte nicht immer gleich sein! Es bestehen folgende Variationsmöglichkeiten: Durchnummerieren, Geburtsdatum, Schuhmarke, Haarfarbe, jung gegen alt, alle weissen T-Shirts zusammen, wählen lassen, zu zweit zusammengehen → daraus gibt es ein 1 sowie ein 2, etc.
Während der Lektion sollte dann die Gruppenzusammensetzung möglichst wenig geändert werden. Einerseits geht dabei jeweils unnötig Zeit verloren, andererseits kommt häufig Unruhe in die Trainingsgruppe.

Input 4: Stafette

Stafetten sind ein hervorragendes Trainingsmittel. Es können nicht nur Schnelligkeit, Ausdauer und Laufgewandtheit optimal geschult werden, sondern auch in beträchtlichem Masse Teamgeist und Sozialverhalten.
Bei einer Stafette muss klar sein, von wo bis wo und wie oft gerannt werden muss (Malstab, Linien, etc.). Es lohnt sich, Unklarheiten vorzubeugen, indem man einen Probedurchlauf macht, ein Kind befragt oder selber vormacht, etc.
Die Übergaben bei einer Stafette müssen «zwingend» sein (Stafettenstab um Pfosten, unter Beinen durch, etc.)
Sicherheit ist ein zentrales Thema wenn schnell gerannt wird: Zusammenstossen mit andern Kindern, der Wand oder Geräten ist vorzubeugen.
In Stafetten gehören keine koordinativen Zusatzübungen. Es macht zum Beispiel keinen Sinn in einer Stafette das Gleichgewicht zu schulen. Auch andere oft gesehene Zusatzaufgaben (Fussballslalom o.ä.) nehmen nur das Tempo aus den Stafetten, was nicht das Ziel sein kann.

Input 5: Rangverkündigung

Eine Auswertung gehört zu jedem Wettkampf und ist für die Kinder wichtig! Es müssen nicht riesige Siegerpreise abgegeben werden. Kleine Preischen erhöhen aber die Motivation und dienen als Anerkennung der erbrachten Leistung.