

2.3 Ohne Handgeräte

Bewegungsaufgaben zum Dehnen, Kräftigen und Koordinieren gehören in jede Sportlektion, z.B. in die Einstimmung. Die folgenden Beispiele vermitteln Impulse für animierende und schülergerechte Aufgabenstellungen ohne Geräte.

Ein angewärmter Körper ist leistungsfähiger und weniger verletzungsanfällig.

Kontakt: Die S laufen frei zur Musik. Bei einem Musikstopp treffen sich immer 2 S, geben sich die Hand und stellen eine Waage im Gleichgewicht dar. Beide gehen leicht in die Hocke und lehnen auswärts. In dieser Stellung verharren, bis die Musik wieder einsetzt.

- Andere Gleichgewichtsstellungen finden.
- Doppelsprung: Zweimal nacheinander mit gefassten Händen hochspringen und im Gleichgewicht bleiben.
- Beim Musikstopp lehnen je 2 S Rücken gegen Rücken oder Schulter gegen Schulter aneinander und versuchen, das Gleichgewicht zu finden.

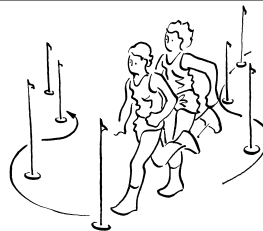


⚠ In jede Lektion je 1–2 Übungen zum Koordinieren, Dehnen und Kräftigen einbauen.

➔ Gleichgewichtsfähigkeit

Stangenwald: Zu zweit: Die Paare laufen hintereinander durch den Stangenwald aus Malstäben, Kegeln, Geräten o.Ä. zurück zum Ausgangspunkt. Kann der Hintere jetzt den gleichen Weg vorauslaufen?

- A gibt einen Weg allein vor. B beobachtet und läuft dann den gleichen Weg ebenfalls. Wurde der Weg richtig zurückgelegt?
- Auf den Linien des Hallenbodens laufen.



➔ Orientierungsfähigkeit

Flip-Flop: A und B stehen sich im Abstand von 1 m gegenüber. Beide sagen «Flip-Flop» und nehmen sofort eine der drei Haltungen «Dach», «Kreuz» oder «Winkel» ein. Wenn beide die gleiche Haltung zeigen, bleiben sie stehen. Zeigt A eine andere Haltung als B, dann muss B fliehen und A versucht, B zu fangen.

- A und B vereinbaren eigene Spielregeln.



➔ Reaktionsfähigkeit

Schattenlauf: A und B laufen hintereinander. A versucht, seinen «Schatten» (B) durch Tempowechsel und Richtungsänderungen loszuwerden.

- Wer vorne läuft, baut Bewegungsaufgaben (Boden berühren, ganze Drehung ...) in den Lauf ein; diese müssen vom Hinteren nachgeahmt werden.
- Reaktionsfangspiel: Beide laufen hintereinander. Auf einen Pfiff der Lehrperson fängt der hintere den vorderen Läufer, auf 2 Pfeiffe umgekehrt. Gelingt es, den Partner in 5 Sekunden zu fangen?



➔ Reaktionsfähigkeit

Kunststücke: Wer kann ...

- mit den Armen asymmetrisch kreisen?
- Grätschhüpfen und mit den nach vorne gestreckten Armen Dreiecke in die Luft zeichnen?
- möglichst schnell und fortlaufend mit der linken Hand die Innenseite des rechten Fusses, dann mit der rechten Hand die Innenseite des linken Fusses berühren? Auch hinter dem Rücken.
- mit der einen Hand einen Kreis und mit der anderen ein Dreieck in die Luft zeichnen?



➔ Differenzierungsfähigkeit