



**Allgemeine Ziele**

In der Lektionseinleitung wird der Körper auf die im Hauptteil folgende Belastung vorbereitet. Die allgemeine körperliche Leistungsbereitschaft wird durch die Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems, durch die Anpassung von Muskel- und Gelenkstoffwechsel sowie durch die Umstellung des hormonellen Systems erhöht. Damit werden auch Verletzungen des aktiven und passiven Bewegungsapparates vorgebeugt. Darüber hinaus sollen mit der Lektionseinleitung Bewegungsfreude und das Interesse für die Thematik des Hauptteiles geweckt sowie die Aufmerksamkeit erhöht werden. Zudem kann bereits eine Angewöhnung an Sozialformen erfolgen.

**Klassischer Aufbau**

WAS	WIE		WOZU
<b>Herz-Kreislaufsystem</b>	Leichte bis mittlere körperliche Aktivität (darf nie fehlen!)		Erhöhte Pulsfrequenz Gesteigerte Durchblutung der Muskulatur Verbesserte Energie- und Sauerstoffversorgung Interesse wecken
<b>Zweckgymnastik</b>	Dynamisches Dehnen	Koordinative Aufgaben	Anpassung der Gelenkstrukturen (Verteilen der Gelenkflüssigkeit) Den im Hauptteil maximal benötigten Bewegungsausschlag erreichen Anregen des Zentralnervensystems (Nervenreizleitung)
	Kräftigen / Stabilisieren (Bauchmuskulatur /Rumpfmuskulatur und eventuell andere Muskelgruppen)	Mobilisieren	Erhöhung des Tonus der Stütz-muskulatur (Hal-tungsprophylaxe) Vorbereiten einer leistungsfähigeren Muskulatur Körper wahrnehmen
<b>Direkte Vorbereitung und Überleitung</b>	Sportartspezifische Bewegungsformen Mittlere bis hohe Intensität (Spielerische Formen, Stafetten, Fangisformen etc.)		Ab-rufbarkeit von Bewegungsprogrammen Motivieren für den Hauptteil

**Beispiel**

Freies Laufen, zu Musik, Führen – Folgen, in Reihe laufen - einer überholt, Scherzfragen, Roboter – Jogging, Rechteck laufen – Übung/ Sprint auf Diagonaler, Reifen – Sprünge, „Kommando“, „Mc Donalds“, „123“ - Seitenwände berühren, Zeitschätz-Lauf, Atömlispiel, Schlangenspiel, evtl Fangis, mit Material von späteren Lektion

Evtl. kann Material mit einbezogen werden: Übungen am Bänkli, mit Ball, auf Matte oder schon während Einlaufen

div. Stafetten, Schnappball, Tupfball, Reifenball, Ultimate, Laufschulung, Emmentaler drehen, Linienlauf, Verfolgungsläufe, Läufer gg Werfer, Würfelspiel – je nach Zahl best. Distanz laufen, Hüpfcombi

P.Egger. Ganzheitliche Einleitung, FD Sport, PHSG

**Links Material**

- <http://www.sportunterricht.ch/Aufwaermen/>
- <http://www.mobilesport.ch>
- <http://www.die-schnelle-sportstunde.de/sp.htm>
- [http://www.schulsport-aktiv.de/cms/front\\_content.php?idart=394](http://www.schulsport-aktiv.de/cms/front_content.php?idart=394)
- <http://www.paedagogik.net/fundgrube/sportspiele/>

## Ablauf Lektion

---

### Zeit Was?

- 10'** Theorie ganzheitliches Einlaufen: Kreislauf anregen bei geringer Intensität, evtl. Dehnen, Kräftigen, Überleitung mit höherer Intensität, Beispiele durchlesen
- 5'** **Klassisches Einlaufen mit Zeitungen:**  
Zeitungen in Halle verteilen, joggen (vw, rw, sw, kreuzen etc.), bei Pfiff Zeitung mehrmals überspringen (L gibt Form vor)  
Zeitung hochhalten, laufen und Körper strecken
- 10'** Kräftigen: „Zeitung lesen“- in Bauchlage, Arme strecken, ¼ Drehung, Rückenlage (kurz halten in C+ Position), mehrmals wiederholen  
PA: Zeitung knüllen, Rumpfbeugen gegenüber, Zeitung hin und her werfen, dasselbe in Liegestützposition
- 10'** Stafetten: zu 2. eine Zeitung, 2 Löcher machen und über die Köpfe stülpen, Parcours absolvieren ohne dass die Zeitung reisst, in zwei Gruppen starten, die schnellsten treten in Endrunde nochmals gegeneinander an  
Laufdiktat: Parcours bleibt stehen, Text merken und abschreiben (darf sich so viel merken wie man möchte), Sprechverbot
- 20'** weitere Spiele:  
„Erober die Fahne“: 2 Gruppen, in eigener Hallenhälfte frei bewegbar, in gegnerischer HH kann man gefangen werden → Gefängnis (Matte in Ecke), kann durch Kollege durch Abschlagen befreit werden. Ziel: gegnerische Fahne erobern und zu eigener bringen (wird man mit Fahne abgeschlagen, Fahne an Ort hinlegen)  
„Kegelball“: mehrere Kegel in ein Tor aufstellen, Ziel: gegnerische Kegel alle abwerfen, darf nur bis zu bestimmter Linie vordringen, kann von Gegner mit Ball abgeschossen werden → nach draussen sitzen, bis jmd. der Gegnermannschaft abgeschossen wurde  
„Flagfootball“: jd bekommt zwei Bündel, welche re und li in die Hose gestopft werden (der grösste Teil sollte rausschauen), 2 Gruppen, Ziel: Ball hinter gegnerischer Endlinie plazieren, jd Gruppe bekommt pro Durchgang drei Versuche dazu. Wird der Läufer mit Ball gestoppt (durch Herausziehen eines Bündels), startet von dort der nächste Versuch.  
„Würfellauf“: 4 Gruppen, jede startet in einer Ecke, Punktzahl vorgeben (z.B. 50), welche der Anzahl Runden entspricht, die absolviert werden muss. Jmd fängt an mit Würfeln, Augenzahl = Punktzahl, und läuft die Anzahl Runden, danach wird an den nächsten übergeben. Wer erreicht zuerst die vorgegebene Punktzahl?  
„Paare sammeln“: 4 Gruppen, jede startet in einer Ecke, in Hallenmitte ein Kartenset verteilen, Ziel: möglichst viele Paare sammeln. Um drei Pfostenlaufen, dann darf man in die Mitte, nächste Person darf gegen, wenn Kollege bei gegenüberliegendem Pfosten ist.
-