

Mittelstufe – Safety first Lektion – Woche 3

Wir lernen die «Box» kennen mit einem Sportgerät

Während dieser Lektion lernen die SuS eine Rückschlag-sportart kennen ohne Körperkontakt und integrieren erstmals wieder ein Sportgerät. Übungen zum genauen Passen und Einschätzen der Flugbahn bilden einen wichtigen Teil des Unterrichts. Um sich der Sportart Volleyball anzunähern, üben die SuS zuerst Ball über die Schnur auf spielerische Art.

Rahmenbedingungen


- Lektionsdauer: 45 Minuten
- Stufe: 4.-6. Klasse
- Klassengrösse: Lektion findet gemäss Vorgaben des Kantons Zürich mit maximal 15 SuS statt.
- Niveau: Einsteiger
- Lernstufe: Erwerben /Anwenden
- Infrastruktur: Sporthalle (Einfachturnhalle)


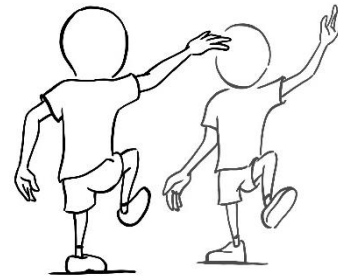
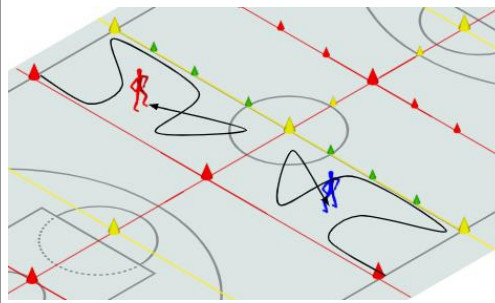
Lernziele:

- Die SuS können andere SuS beobachten und deren Bewegung korrekt nachmachen.
- Die SuS können die Flugbahn eines Balls einschätzen und sich dementsprechend im Feld positionieren, um diesen zu fangen.
- Die SuS können im Spiel 1 gegen 1 den Ball taktisch sinnvoll ins andere Feld werfen, so dass der Gegner den Ball nicht mehr erreichen kann.

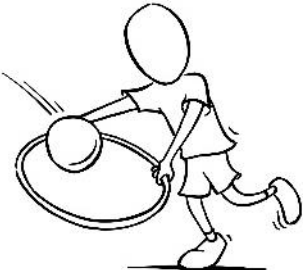
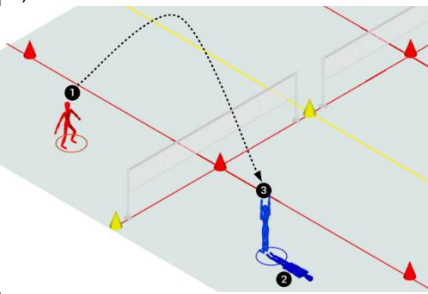
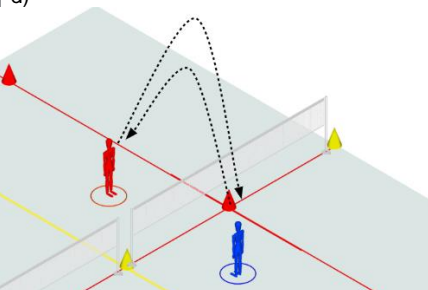
Schutzmassnahmen

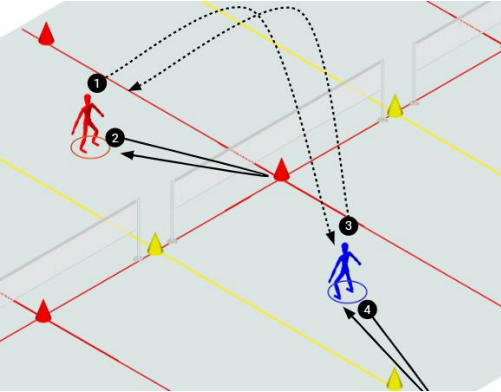
- Gesundheit aller Beteiligten geht vor. Risiken vermeiden
- Nach Möglichkeit 2m Distanz zwischen den Schülerinnen und Schülern und zur LP
- Nach Möglichkeit Sport in kleineren Gruppen (Kleinfelder, Postenunterricht) bei konstanten 2er Gruppen
- Auf den Einsatz von grösseren Sportgeräten ist zu verzichten (Hygienemassnahmen)
- Handgeräte werden individuell verwendet und nicht weitergegeben
- Garderoben stehen nicht zur Verfügung (kein Umziehen und Duschen)


	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	<p>5' Längsnetz aufstellen (je nach Möglichkeit bereits bevor die SuS eintreffen)</p> <p>Zum Lektionsbeginn setzen sich die SuS in vorgängig ausgelegte Reifen um den Versammlungskreis.</p> <p>Frage an SuS: «Welche Rückschlagspiele kennt ihr?» (Tennis, Tischtennis, Badminton Squash, Indica, Volleyball → überall wo der Ball meist über ein Netz hin und her gespielt wird)</p> <p>Frage an SuS: «Um welche Sportart könnte es sich handeln, wenn das Netz auf dieser Höhe aufgestellt wird?»</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Volleyball! <p>In der heutigen Lektion wird gelernt Bewegungen einer Mitschülerin oder eines Mitschülers korrekt nachzuahmen, die Flugbahn eines Balls vorherzusagen und taktisch klug Schnurball zu spielen.</p>		<p>Volleyballnetz längs (Höhe 2.10m). Je nach Niveau auch etwas tiefer.</p> <p>1 Reifen pro SuS</p>

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
	<p>Die SuS verteilen sich auf die Boxen (Zonen) und platzieren sich mit dem Reifen am Boden mittig im Feld.</p> <p>Vorweg: Die LP klärt mit den SuS von wo bis wo ihre Boxen gehen und welche Linien relevant sind. Die Felder können zur besseren Orientierung mit Hütchen markiert werden.</p>		<p>Markierungshütchen</p>
<p>Einstieg</p>	<p>7' Spiegelbilder (mit oder ohne Ball)</p> <p>Statische Spiegelbilder: Zwei SuS (Rot und Blau) stellen sich vis-à-vis auf. Rot macht eine Bewegung mit den Armen, Beinen und/oder dem Kopf und Blau versucht, dieselbe Bewegung spiegelbildlich nachzumachen. Gelingt es Rot sein Gegenüber reinzulegen?</p> <p>Dynamische Spiegelbilder (Hüpfen): Rot hüpfert beliebig aus dem Reifen nach rechts, links, hinten und vorne. Blau versucht spiegelbildlich mitzumachen. Dabei darf zwei- oder einbeinig gehüpft werden.</p> <p>Dynamische Spiegelbilder (Rennen): Rot beginnt einen Weg zu rennen und blau probiert den Weg im Sinne eines Spiegelbildes nachzumachen. Beide SuS richten ihren Blick immer zum Netz. Somit kann die Verschiebung seitwärts (links/rechts), vorwärts oder rückwärts erfolgen.</p> <p>➔ Die Bewegungen dürfen nur innerhalb der eigenen Box stattfinden, Seitenlinien der Boxen müssen respektiert werden!</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Regelmässige Platz- und Partnerwechsel durch Rotation im Uhrzeigersinn um zwei Boxen - Nicht spiegelbildlich, sondern die Bewegung in die tatsächliche Richtung nachmachen. - Tempowechsel einbauen - Einbeinig hüpfen statt rennen - Dazu mit dem Volleyball prellen 	 	<p>1 Reifen pro SuS</p> <p>Für Variation: 1 Volleyball pro SuS</p>



		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	7'	Aufgaben Werfen/Fangen zu zweit Die SuS stehen mittig in ihrer Box. a) Flugbahn einschätzen mit Reifen Rot wirft den Ball beliebig in die Box von Blau. Blau versucht die Flugbahn des Balls zu analysieren und legt den Reifen so auf den Boden, dass der Ball im Reifen landet. Wer hat nach 5 Würfen mehr Treffer erzielt? b) Rot & Blau stehen einander vis-à-vis mit ca. 2m Abstand vom Netz. Rot wirft den Ball möglichst hoch und präzise zu Blau, sobald der Ball die Hände von A verlässt, zieht B den Reifen von den Füßen nach oben über den Kopf. Legt den Reifen auf den Boden, springt rein und versucht den Ball wieder zu fangen. c) Rot & Blau stehen einander vis-à-vis mit ca. 2m Abstand vom Netz; Rot wirft den Ball möglichst hoch und präzise zu Blau; sobald der Ball die Hände von Rot verlässt, legt sich Blau so schnell wie möglich auf den Rücken, steht wieder auf und fängt den Ball (ca. 3x pro Person) Variation: Auf den Bauch statt auf den Rücken legen d) Rot & Blau haben beide einen Ball und versuchen sich diesen gleichzeitig übers Netz zuzuwerfen. Die SuS versuchen den Ball ihres Gegenübers zu fangen. Verschiedene Ansätze der SuS thematisieren. Hilft hier eine Taktik? Haben sich die SuS abgesprochen? Variationen: <ul style="list-style-type: none"> - Regelmässige Platz- und Partnerwechsel durch Rotation im Uhrzeigersinn um zwei Boxen. - Wurftechnik vorgeben (einhändig/beidhändig, gute/schlechte Hand, über Kopf/von unten) - Alle vier Aufgaben können auch als Wettkampfformen durchgeführt werden: Entweder mit begrenzter Zeit (so viele Wiederholungen wie möglich) oder mit einer bestimmten Anzahl (welches Team schafft zuerst 10x) 	a)  c)  d) 	1 Volleyball pro 2er Gruppe 1 Reifen pro 2er Gruppe 1 Volleyball pro SuS

Thema / Aufgabe / Übung / Spielform		Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	<p>10' Schnurball 1 mit 1 Die SuS positionieren sich mit dem Reifen in der Mitte der Box.</p> <p>a) Die SuS werfen sich den Ball gegenseitig so zu, dass der Ball gefangen werden kann. Beim Fangen muss mindestens ein Fuss im Reifen bleiben. Verschiedene Wurf-Varianten ausprobieren (von unten, Brustpass, Überkopfwurf, mit dem Rücken zum Partner stehend, einhändig)</p> <p>b) Rot wirft den Ball mit hoher Flugbahn zu Blau (1). Während der Ball fliegt, rennt Rot zu einer beliebigen Ecke der Box und wieder zurück zum Reifen (2) und steht bereit um den Ball zu fangen. Blau wirft den Ball sofort und möglichst präzise zum Reifen zurück (3). Darauf läuft Blau zu einer Ecke und wieder zurück (4).</p> <p>→ Laufwege und Wurfhöhe mit den SuS thematisieren</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nicht eine beliebige Ecke berühren, sondern immer die nächste Ecke im Uhrzeigersinn (z.B. vorne links, vorne rechts, hinten rechts, hinten links etc). - Den Reifen im Hinterfeld oder Vorderfeld positionieren. <p>Wettkampfform: Über eine bestimmte Zeit (LP stoppt z.B. 3min.) so viele Würfe aneinander wie möglich. Wenn der Ball runterfällt, muss die 2er Gruppe wieder bei 0 beginnen. Welche Gruppe schafft am meisten Würfe?</p>	<p>b)</p> 	<p>1 Volleyball pro 2er Gruppe 1 Reifen pro SuS</p>
	<p>10' Schnurball 1 gegen 1 Rot versucht den Ball so zu werfen, dass Blau diesen nicht fangen kann. Kann Blau den Ball fangen, so darf der Ball zurückgeworfen werden. Wird der Ball nicht gefangen, so erhält Rot einen Punkt. Anspiel wird von der Mitte der Box ausgeführt. Mit dem Ball darf nicht gelaufen werden.</p> <p>Nach kurzer Spielzeit das Gegenüber wechseln:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rotation im Uhrzeigersinn oder Ligaturnier (Gewinner steigt eine Box nach rechts auf, Verlierer steigt eine Box nach links ab) <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reifen in der Mitte der Box platzieren. Fällt der Ball in den Reifen, erhält die Werferin oder der Werfer 3 Punkte. - Erleichterung: Der Ball muss den Boden 2x berühren, damit man einen Punkt erzielt. - Erschwerung: Es darf nur mit einer Hand gefangen/geworfen werden. 		<p>1 Volleyball pro 2er Gruppe (1 Reifen pro SuS)</p>

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Ausklang	3' Reflektion vom Spiel 1 mit 1 und 1 gegen 1 Zum Lektionsabschluss stehen alle SuS und die LP in der gleichen Kreisformation mit dem Reifen, wie zu Beginn der Lektion. Frage an die SuS: «Was habt ihr heute beim Spiel 1 mit 1 gelernt? Wie muss ich den Ball spielen, damit mein Mitspieler den Ball gut fangen kann? Worauf habt ihr beim Spiel 1 gegen 1 geachtet? Wo habt ihr den Ball hingespielt? Welche Taktik habt ihr verfolgt?»		1 Reifen pro SuS
	3' Abschlusspiel: Guck-Kreis Die SuS befinden sich in der Grundposition (leichte Hocke, Hände auf den Oberschenkeln, Blick zu den Füßen). Auf das Kommando der LP – 1-2-3 – heben die SuS ihren Blick und schauen sofort zu einer beliebigen Mitschülerin oder einem beliebigen Mitschüler. Wenn sich die Blicke von zwei SuS treffen, müssen diese an Ort und Stelle 7x mit dem Reifen Seilspringen. Sobald diese fertig sind, können sie beim nächsten Kommando der LP wieder einspringen. Kommt es zu keinem Blickkontakt SuS, so wird wieder die Grundposition eingenommen und auf das Kommando der LP gewartet. Die LP gibt regelmässige Kommandos. Variationen: <ul style="list-style-type: none"> - Verschiedene Aufgaben geben (Liegestütz, Hampelmänner, eine Wand berühren) - Bei Blickkontakt dürfen die SuS den Reifen versorgen und die Halle verlassen. 		1 Reifen pro SuS

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hausaufgaben	Übungen zur Einschätzung der Flugbahn eines Balls In dieser Lektion gab es verschiedene Übungen, wo man die Flugbahn eines Balles einschätzen musste. Weitere Videobeispiele sind auf dem Youtube-Kanal "loop_it" abgelegt. Luftballon Level 1: https://youtu.be/BY23_USEn_I Luftballon Level 2: https://youtu.be/ac-PeYDhO6U Luftballon Level 3: https://youtu.be/iJx-ZCgiHe8 Luftballon Level 4: https://youtu.be/WRntBV259mo Luftballon Level 5: https://youtu.be/rZKn6ybuKWq Luftballon Level 6: https://youtu.be/M_nOkkZJYQI Luftballon Level 7: https://youtu.be/DmT98g-h9PQ Zeitungsball Level 1: https://youtu.be/0FbLchBluQI Zeitungsball Level 2: https://youtu.be/HFQfCUACyVA		Internet, Eltern, Geschwister, Freunde, etc. Luftballon Zeitungspapier