

## Unterstufe – Safety first Lektion – Woche 3

### Wir lernen die «Box» kennen mit einem Sportgerät

Während dieser Lektion lernen die SuS eine Rückschlagsportart 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» in spielerische Art.

#### Rahmenbedingungen


- Lektionsdauer: 45 Minuten
- Stufe: 1.-3. Klasse
- Klassengrösse: Lektion findet gemäss Vorgaben des Kantons Zürich mit maximal 15 SuS statt.
- Niveau: Einsteiger
- Lernstufe: Erwerben/Anwenden
- Infrastruktur: Sporthalle (Einfachturnhalle)

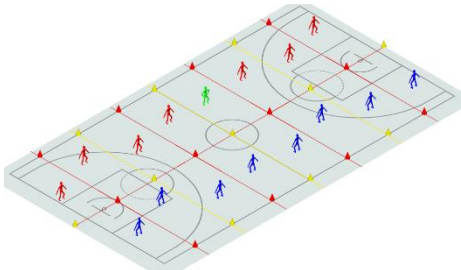
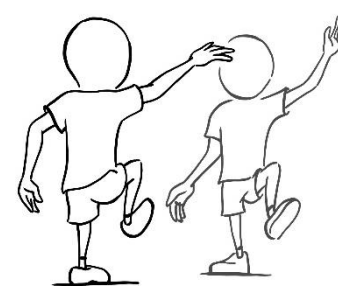
#### Lernziele:


- Die SuS können andere SuS beobachten und ihre Bewegung korrekt nachmachen.
- Die SuS können die Flugbahn eines Balls einschätzen und sich so 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 das Gegenüber 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 (Kleinfeld, 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><b>5'</b> <b>Längsnetz oder Schnur längs aufstellen</b> (je nach Möglichkeit bereits bevor die SuS eintreffen)</p> <p>Zum Lektionsbeginn setzen sich die SuS in vorgängig ausgelegte Reifen um den Versammlungskreis. Die Lehrperson hat verschiedene Bälle (Shuttle, Indiaca, Volleyball, Tennisball) zur Hand und fragt die SuS nach der Sportart, die zum jeweiligen Ball gehört.</p> <p><i>Was haben diese Sportarten gemeinsam? → Sie werden über ein Netz gespielt</i></p> <p><i>Welche Sportart könnte es sein, wenn wir das Seil so hoch wie hier in der Halle haben?</i></p>		<p>Volleyballnetz längs (Höhe 2.00m). Je nach Niveau auch etwas tiefer</p> <p>1 Reifen pro SuS</p>

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
	<p>Lektionsablauf:</p> <p>«Heute üben wir Bewegungen genau nachzumachen, wie man einen Ball präzise wirft, so dass euer Gegenüber den Ball fangen kann und am Schluss dürft ihr in einem kleinen Wettkampf euer Können zeigen.»</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>Die SuS verteilen sich auf die Boxen und platzieren sich mit dem Reifen am Boden mittig in der Box.</p> <p>«Die heutige Lektion starten wir mit einem kleinen Spiel, das sich «Lebendiger Spiegel» nennt. Alle SuS auf der roten Seite stehen vor dem Spiegel und die SuS auf der blauen Seite sind die «lebendigen Spiegel». Den Reifen dürft ihr mitnehmen, in der Mitte der Box platzieren und hineinstehen.»</p>	<p>Alle SuS stehen in ihrer Box (Zone)</p> 	
<b>Einstieg</b>	<p><b>5' Statische Spiegelbilder</b></p> <p>Die LP erzählt eine Geschichte zu einem gewöhnlichen Alltag. Das Kind vor dem Spiegel führt eine passende Bewegung zur Erzählung aus und der lebendige Spiegel versucht die Bewegungen spiegelbildlich nachzuahmen.</p> <p>«Ich erzähle euch nun eine kleine Geschichte. Die Kinder vor dem Spiegel versuchen passende Bewegungen zu dieser Geschichte zu machen. Der lebendige Spiegel versucht so gut es geht diese Bewegung nachzuahmen. Dabei müsst ihr ganz genau schauen. Ich gebe Bescheid, wenn die Rollen getauscht werden.»</p> <p>Bsp:</p> <p>«Es ist früh morgens und ich liege noch gemütlich in meinem Bett. Plötzlich klingelt der Wecker "Piep, Piep, Piep, Piep!". Ich springe aus meinem Bett raus, schalte den Wecker aus und muss mich zu aller erst einmal richtig durchstrecken nach dieser langen Nacht. Ich schüttele meine Decke kräftig aus und lege sie sorgfältig zurück auf mein Bett. Dann schnappe ich mir das Kopfkissen und Klopfe dieses zünftig aus. Ich werfe das Kopfkissen zurück auf die Matratze und gehe ins Bad. Ich steige in die Dusche, ziehe den Duschvorhang zu, drehe das Wasser auf und genieße diese wohltuende Dusche. Ich schnappe mir mein Lieblings-Shampoo und seife meinen ganzen Körper ein. Dabei darf ich natürlich kein Körperteil vergessen, ich möchte nämlich gründlich sauber sein. Super! Jetzt bin ich sauber. Ich schnappe mir ein Handtuch und trockne mich ab. Ich steige aus der Dusche und stelle mich vor den Spiegel. Hopla! Ich sehe aber noch müde aus! Da muss ich doch gleich ein wenig Gesichtsgymnastik machen. Dazu mache ich verschiedene Grimassen und halte diese für 5 Sekunden. Nun versuche ich etwas ernster drein zu schauen. Und nun mache ich noch eine ganz verrückte Grimasse. Es hat gewirkt! Jetzt sehe ich aber frisch aus.»</p>		<p>1 Reifen pro SuS</p>

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	<p><b>Rollentausch</b></p> <p><i>«Ich setze mein schönstes Lächeln auf! Oha, ich sollte noch meine Zähne putzen. Ich nehme meine Zahnbürste und drücke ordentlich Zahnpaste auf die Bürste. Dann beginne ich meine Zähne gründlich zu bürsten. Auch hier darf ich natürlich keinen Zahn vergessen Ich habe gelernt, dass man beim Zähneputzen prima das Gleichgewicht trainieren kann. Deshalb stehe ich auf ein Bein und versuche die Balance zu halten. Hopla! Meine Zahnbürste ist auf den Boden gefallen. Ich versuche sie vom Boden aufzuheben. Dabei stehe ich immer noch auf einem Fuss. Nun wechsele ich mein Standbein und lege die Zahnbürste zurück. Ich schliesse die Augen und versuche die Balance für 5 Sekunden zu halten. Klappt das alles auch auf dem anderen Bein? Super! Ich habe es geschafft und öffne wieder meine Augen. Ich schaue auf meine Armbanduhr und stelle fest, dass ich spät dran bin. Ich renne zum Kleiderschrank schnappe mir eine Hose und ein T-Shirt und schlüpfe rein. Ich nehme ein Paar Socken und ziehe auch diese an. Noch kurz in die Schuhe springen, Schnürsenkel schnüren. Und ab die Post! Ich renne aus dem Haus direkt in den Wald. Ohh diese vielen Bäume! Ich muss geschickt den Bäumen ausweichen und mich hin und wieder ducken, damit ich mir nicht den Kopf stosse. Doch plötzlich knalle ich gegen einen Ast und werde zurück auf den Boden geworfen. Ich bleibe für einen kurzen Moment liegen. Als ich wieder aufstehe, bemerke ich, dass ich mich verlaufen habe. Wie komme ich da bloss wieder raus?»</i></p> <p>Platz und Partnerwechsel durch Rotation im Uhrzeigersinn um zwei Boxen.</p>		
	<p><b>5' Aufgaben Werfen/Fangen zu zweit</b></p> <p><i>«Wir haben es aus dem Wald geschafft. Dieses Labyrinth hat uns ganz schön Hungrig gemacht. Dazu versuchen wir nun fliegende Fische (Ball) mit unserem Netz (Reifen) zu Fangen. Dabei muss ich meinen Reifen so auf den Boden legen, dass der Fisch direkt reinfliegt. Die Fische kommen jeweils übers Netz geflogen. Wer schafft es mehr Fische zu fangen?»</i></p> <p>a) Flugbahn einschätzen mit Reifen        Rot wirft den Ball (Fisch) 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?</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Regelmässige Platz- und Partnerwechsel durch Rotation im Uhrzeigersinn um zwei Boxen.</li> <li>- Wurftechnik vorgeben (einhändig/beidhändig, bessere/schwächere Hand, über Kopf/von unten)</li> <li>- Alle vier Aufgaben können auch als Wettkampfformen durchgeführt werden: Entweder mit begrenzter Zeit (Welche 2er Gruppe schafft in einer Minute am meisten Zuspiele?) oder mit einer bestimmten Anzahl (Welche 2er Gruppe schafft zuerst 10 korrekte Zuspiele ohne Fehler?).</li> </ul>		<p>1 Reifen pro SuS          1 Volleyball pro 2er Gruppe</p>

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	<p><b>10' Schnurball 1 mit 1</b> Die SuS positionieren sich mit dem Reifen ca. 2m vom Netz entfernt.</p> <p><i>«Nach diesen vielen Fischen haben wir noch Lust auf ein frisch gekochtes Ei (Volleyball). Dieses Ei ist aber ganz frisch aus dem Kochtopf und noch sehr heiss. Deshalb müssen wir es uns gegenseitig zu werfen. Das Ei kann ich nur max 2 Sekunden in der Hand halten, sonst verbrenne ich mir meine Hände. Das Ei sollte ich aber schön und präzise rüber werfen, damit mein Partner es fangen kann. Wir wollen ja nicht, dass es kaputt geht.»</i></p> <p>a) Den Ball schnell hin und her werfen. Dabei muss immer ein Fuss im Reifen bleiben. Nach 10 erfolgreichen Zuspielen, kann der Abstand zwischen den Reifen verlängert werden. Welches Team ist am Ende am weitesten auseinander?</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Der Ball darf nur über Kopf gefangen werden. (Hände als Körbchen über der Stirn).</li> </ul> <p><i>«Das Ei ist jetzt sogar noch heisser geworden. Deshalb muss ich meine Hände vorne am Netz kurz abkühlen, bevor ich das Ei wieder fangen darf. Dazu renne ich nach meinem Wurf schnell nach vorne zum Netz berühre die kalte Linie und renne zurück zum Reifen.»</i></p> <p>b) Rot wirft den Ball zu Blau. Während der Ball fliegt, rennt Rot nach vorne zum Netz und wieder zurück zum Reifen und steht bereit um den Ball zu fangen. Blau wirft den Ball sofort und möglichst präzise zum Reifen zurück.</p> <p>➔ Laufwege und Wurfhöhe mit den SuS thematisieren.</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verschiedene Orte (Ecken, auf der Seite der Box) zum Abkühlen der Hände</li> <li>- Den Reifen im Hinterfeld oder Vorderfeld positionieren</li> <li>- Wettkampfform: Über eine bestimmte Zeit (LP stoppt z.B. 3 Minuten) so viele Würfe aneinander wie möglich. Wenn der Ball runterfällt, muss das Team wieder bei 0 beginnen mit Zählen. Welches Team schafft am meisten Würfe?</li> </ul>		<p>1 Volleyball pro 2er Gruppe 1 Reifen pro SuS</p>

Thema / Aufgabe / Übung / Spielform		Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	<p><b>10' Schnurball 1 gegen 1</b></p> <p>«Nach all diesen Fisch und Eiern seid ihr voll und mögt nichts mehr essen. Deshalb werft ihr das Ei ins Feld eures Gegenüber. Falls ihr das Ei fängt, werft ihr es wieder zurück. Wenn es im Spielfeld auf den Boden fällt, zerspringt es und das Gegenüber erhält einen Punkt.»</p> <p>Rot versucht den Ball so zu werfen, dass Blau diesen nicht fangen kann. Kann Blau den Ball fangen, so darf der Ball zurückgeworfen werden. Kann Blau den Ball nicht fangen, 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"> <li>- Rotation im Uhrzeigersinn oder Ligaturnier (Gewinner steigt eine Box nach rechts auf, Verlierer steigt eine Box nach links ab)</li> </ul> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reifen in der Mitte der Box platzieren. Fällt der Ball in den Reifen, erhält man 3 Punkte</li> <li>- Erleichterung: Der Ball muss den Boden 2x berühren, damit man einen Punkt erzielt</li> <li>- Erschwerung: Es darf nur mit einer Hand geworfen oder sogar gefangen werden</li> </ul>		<p>1 Volleyball pro 2er Gruppe (1 Reifen pro SuS)</p>

Thema / Aufgabe / Übung / Spielform		Organisation / Skizze	Material
Ausklang	<p><b>5' Netz/ Seil abräumen</b></p> <p><b>Reflektion vom Spiel 1 mit 1 und 1 gegen 1</b></p> <p>Zum Lektionsabschluss treffen sich alle SuS und die LP in der gleichen Kreisformation mit dem Reifen, wie zu Beginn der Lektion.</p> <p>Frage an die SuS: «Was habt ihr heute beim Spiel 1 mit 1 gelernt? Wie muss ich den Ball spielen, damit mein Gegenüber den Ball (Fisch) gut fangen kann? Worauf habt ihr beim Spiel 1 gegen 1 geachtet? Wo habt ihr den Ball (Ei) hin gespielt? Welche Taktik habt ihr verfolgt?»</p>		

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Ausklang	<p><b>5' Abschlusspiel: Guck-Kreis (Spiegelkreis)</b>  <i>«Zum Schluss spielen wir noch das Spiel "Spiegel-Kreis". In diesem Spiel versuchen wir unseren Spiegel zu finden. Wir erkennen unseren Spiegel, indem sich unsere Blicke treffen. Wir sind alle in der Startposition (leichte Hocke, Hände auf den Oberschenkeln und Blick zu den Füßen). Auf mein Kommando 1-2-3! versucht ihr euren Spiegel zu finden, indem ihr irgendein Kind im Kreis anschaut. Wenn dieses Kind euch ebenfalls anschaut und ihr Blick Kontakt habt, dürft ihr 5x mit dem Reifen Seilspringen. Danach geht ihr sofort wieder in die Startposition und wartet auf das Kommando. Wer hat am Ende am meisten Sprünge gemacht?»</i></p> <p>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, so wird wieder die Grundposition eingenommen und auf das Kommando der LP gewartet. Die LP gibt regelmässige Kommandos.</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verschiedene Aufgaben geben (Liegestütz, Hampelmänner, eine Wand berühren)</li> <li>- Bei Blickkontakt dürfen die SuS den Reifen versorgen und die Halle verlassen</li> </ul>		1 Reifen pro SuS

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hausaufgaben	<p><b>Übungen zur Einschätzung der Flugbahn eines Balls</b>            In dieser Lektion gab es verschiedene Übungen, wo man die Flugbahn eines Balles einschätzen musste. Weitere Videobeispiele sind auf dem Youtube-Kanal "<a href="#">loop_it</a>" abgelegt.</p> <p><b>Luftballon Level 1:</b> <a href="https://youtu.be/BY23_USEn_I">https://youtu.be/BY23_USEn_I</a>  <b>Luftballon Level 2:</b> <a href="https://youtu.be/ac-PeYDhO6U">https://youtu.be/ac-PeYDhO6U</a>  <b>Luftballon Level 3:</b> <a href="https://youtu.be/iJx-ZCqiHe8">https://youtu.be/iJx-ZCqiHe8</a>  <b>Luftballon Level 4:</b> <a href="https://youtu.be/WRntBV259mq">https://youtu.be/WRntBV259mq</a>  <b>Luftballon Level 5:</b> <a href="https://youtu.be/rZKn6ybuKWq">https://youtu.be/rZKn6ybuKWq</a>  <b>Luftballon Level 6:</b> <a href="https://youtu.be/M_nOkkZJYQI">https://youtu.be/M_nOkkZJYQI</a>  <b>Luftballon Level 7:</b> <a href="https://youtu.be/DmT98g-h9PQ">https://youtu.be/DmT98g-h9PQ</a></p>		Internet, Eltern, Geschwister, Freunde, etc.  Luftballon