

Unterstufe – Indoor – Woche 3

Zielwerfen: «Zootiere füttern»

Ziel der Lektion ist es, dass jedes Kind seine Wurfähigkeit und Zielgenauigkeit verbessern und in kleinen Übungen und Spielen zu zweit anwenden kann. Dabei benutzt jedes Kind immer denselben Ball.

Wurf- und Zielgenauigkeit sind wichtige Voraussetzungen für verschiedenste Sportarten.

Rahmenbedingungen

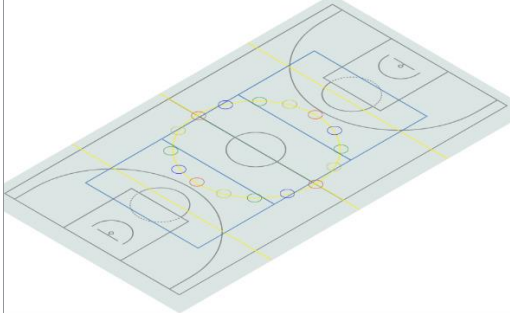
- Lektionsdauer: 45 Minuten
- Stufe: 1.-3. Klasse
- Klassengrösse: Lektion findet gemäss Vorgaben des Kantons Zürich mit maximal 15 SuS statt.
- Niveau: Einsteiger
- Lernstufe: Erwerben
- Umgebung: Sporthalle, allenfalls Aussenanlage

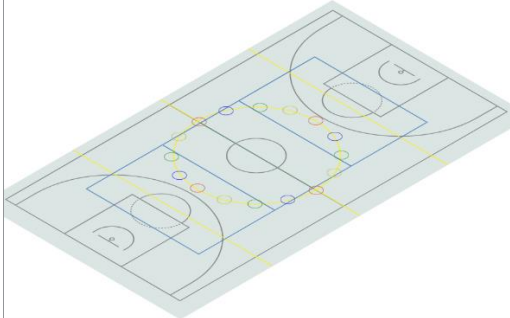
Lernziele

- Die SuS kennen die Knotenpunkte des Kernwurfs und können erfolgreich auf verschiedene Ziele werfen.
- Die SuS wetteifern bei kleinen Wettkämpfen.
- Die SuS haben Spass beim «Tiere füttern».

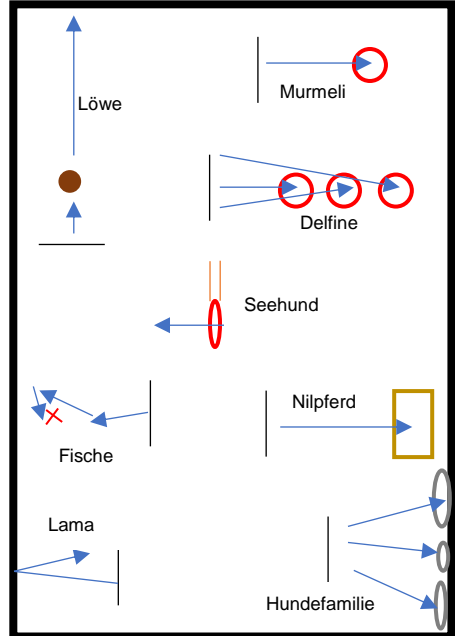
Schutzmassnahmen

- 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)

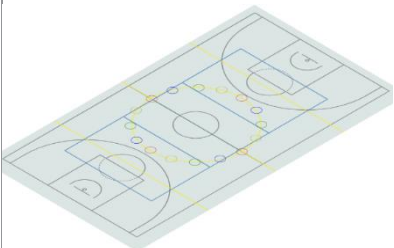
	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	<p>3' Begrüssung im grossen Kreis</p> <p>Die LP gibt das Thema bekannt. Kurze Repetition der Schutzmassnahmen.</p> <p>Regel für die ganze Lektion: Jedes Kind behält die ganze Zeit seinen eigenen Ball, tauscht diesen nicht aus und gibt ihn nicht weiter.</p> <p>«Wir gehen heute zusammen in den Zoo und füttern dort die verschiedensten Tiere. Die sind meist scheu oder auch gefährlich, deshalb füttern wir sie immer aus der Distanz und werfen ihnen ihr Futter zu.»</p>	<p>Grosser Kreis. Der Abstand von 2m ist eingehalten zwischen den SuS und zur LP.</p> 	

Thema / Aufgabe / Übung / Spielform		Organisation / Skizze	Material
12'	<p>«Herden-Anführer-Spiel» mit Ball</p> <p>«Als Erstes müssen die Zoowärter immer herausfinden, welches Tier eine Herde anführt. Nur wer dieses Tier kennt, kann die ganze Herde füttern.»</p> <p>Die SuS stellen sich mit ihrem Ball im Kreis auf. Jedes Kind holt sich einen Ball. Die LP lässt Musik laufen. 1-2 SuS werden als Zoowärter bestimmt und verlassen kurz die Turnhalle (gehen z.B. in den Geräteraum). Die Gruppe bestimmt einen Anführer / eine Anführerin. Danach kommen die Zoowärter wieder herein. Die Anführer zeigen unauffällig immer neue Bewegungen mit dem Ball zur Musik vor, die anderen SuS der Gruppe müssen diese Bewegungen nachmachen. Die Zoowärter müssen herausfinden, wer Anführer ist. Für die nächste Runde werden neue SuS als Zoowärter und Anführer bestimmt.</p> <p><i>Tipps:</i> Falls die SuS selber am Anfang keine Ideen haben, kann die LP zuerst die Rolle des Anführers übernehmen (ohne Zoowärter), damit die SuS bereits ein paar Bewegungen kennen, die sie einbauen könnten. Ideen sind z.B. Prellen mit rechter/linker Hand, Ball von der einen in die andere Hand wechseln, den Ball aufwerfen und fangen, sich prellend um die eigene Achse drehen, den Ball aufs Knie fallen lassen und wieder hochspielen, mit dem Ball in der Hand «tanzen», usw.</p>	<p>Grosser Kreis. Der Abstand von 2m ist eingehalten zwischen den SuS und zur LP.</p> 	<p>1 Ball pro SuS (Handball, Tennisball, Softball, o.ä. je nach Verfügbarkeit)</p>

Thema / Aufgabe / Übung / Spielform		Organisation / Skizze	Material
Hauptteil 2'	<p>Korrektes Werfen auf ein Ziel</p> <p>«Nun schauen wir, wie wir den Tieren ihr Futter am besten zuwerfen können, damit wir nicht daneben werfen.»</p> <p>Die LP zeigt vor, wie man einen Ball richtig wirft:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Den Wurfarm auf Schulterhöhe nach hinten strecken 2. Das Gegenbein zum Wurfarm macht einen Schritt nach vorne 3. Das Ziel anschauen und mit dem Gegenarm zum Wurfarm auf das Ziel zeigen <p>→ Ellbogen kommt neben dem Kopf nach vorne, gefolgt von der Unterarm/Hand-Bewegung zum Wurf</p>  <p>Die Kinder sollen bei den Posten mit dieser Technik werfen, ausser wenn der Ball gerollt werden muss.</p>		<p>1 Ball pro SuS (Handball, Tennisball, Softball, o.ä. je nach Verfügbarkeit)</p>

Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
<p>25' Postenbetrieb Zielwerfen: Tiere füttern</p> <p>«Ihr geht nun in 2er Gruppen durch den Zoo und füttert die Tiere. Jedes Tier muss auf eine andere Art gefüttert werden. Dabei behaltet ihr immer euer eigenes Futter (=Ball), mit welchem ihr die Tiere füttert.»</p> <p>Die LP stellt die verschiedenen Stationen auf (vgl. Skizze). Die Startlinien werden mit einem Hütchen markiert.</p> <p>Der Ball ist das Tierfutter und es werden an verschiedenen Posten verschiedene Tiere gefüttert. Der Start ist immer bei einer definierten Linie (beim Hütchen).</p> <p>Die SuS werden in 2er Gruppen aufgeteilt (möglichst fixe 2er Gruppen, Banknachbar o.ä.) und begeben sich zu einem Posten. Sie sollen sich gegenseitig beobachten (Ellbogen, Gegenbein, Blick in Richtung Ziel), ob sie korrekt geworfen haben und wieso es funktioniert hat oder nicht und Tipps geben.</p> <p>Nach ca. 3min erfolgt der Wechsel auf Pfiff der LP im Uhrzeigersinn.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Murmeli»: Das Murmeli lebt in einem Erdloch (= Reif). Die SuS versuchen es mit dem Ball zu füttern, indem sie den Ball so ins Murmeliloch rollen, dass er darin liegen bleibt. 2. «Delfine»: Die Delfine (= Reifen) schwimmen in unterschiedlichem Abstand von uns. Die SuS versuchen, den Delfinen den Fisch (= Ball) möglichst zielgenau zu füttern, indem sie den Ball in die Reifen werfen. Je weiter weg ein Delfin (Reif), desto mehr Punkte gibt es. Wer sammelt am meisten Punkte? 3. «Seehund»: Der Seehund ist in die Höhe geklettert, sperrt sein Maul weit auf (= Reif an den Ringen bzw. an der Sprossenwand befestigt) und möchte nun sein Futter. Die SuS versuchen den Ball aus unterschiedlichen Distanzen ins Seehundmaul zu werfen. Wer es geschafft hat, versucht aus grösserer Distanz treffen (1 Schritt nach hinten, dann 2, etc.) 4. «Nilpferd»: Das Nilpferd hat ein grosses Maul und sperrt es weit auf (= Ballwagen oder offener Schwedenkasten ohne Deckel). Die SuS versuchen es zu füttern, indem sie den Ball ins Nilpferdmaul werfen. 5. «Hundefamilie»: Die Hunde haben verschieden grosse Mäuler (= 3-4 verschieden grosse Kreise mit Klebeband an einer Wand angebracht). Je kleiner der Hund, desto mehr Punkte gibt es, wenn man ihn füttern kann. Dies geschieht durch Werfen des Balls in die offenen Mäuler. Wer schafft wie viele Punkte? 	 <p> → Ballweg — Startlinie </p>	<p>1 Ball pro SuS (Handball, Tennisball, Softball, o.ä. je nach Verfügbarkeit)</p> <p>4 Reifen ○</p> <p>1 aufgehängter Reifen ○</p> <p>1 Ballwagen oder Schwedenkasten □</p> <p>1 Medizinball ●</p> <p>1 Malstab ✕</p> <p>Klebeband für Befestigung der Postenblätter (siehe Anhang)</p> <p>8 Hütchen (zur Markierung der Startlinien)</p>

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
	<p>6. «Lama»: Achtung: Das Lama spukt zurück ☹️. Die SuS werfen dem Lama den Ball zu (= Ball an die Wand werfen) und es spukt zurück (der Ball kommt zurück). Die SuS versuchen, den Ball wieder zu fangen.</p> <p><i>Variation:</i> Kunststücke einbauen zwischen dem Werfen und Fangen (z.B. vorne oder hinter dem Rücken klatschen, den Boden berühren, absitzen & aufstehen, sich 1x drehen, usw.)</p> <p>7. «Fische»: Fische müssen ganz vorsichtig gefüttert werden. Die SuS versuchen, den eigenen Ball ganz vorsichtig möglichst nahe zum Fischeich (= Malstab) zu rollen. Es wird immer von dort weitergespielt, wo der Ball liegen geblieben ist. Wer ist nach 3 Versuchen am nächsten beim Fischeich?</p> <p>8. «Löwe»: Dem Löwen möchten wir nicht zu Nahe kommen, wir füttern ihn deshalb indirekt ☹️. Die SuS werfen mit ihrem eigenen Ball abwechslungsweise auf einen Medizinball (= grosses Löwenfutter), mit dem Ziel, dieser mit möglichst wenig Schüssen bis zur Wand zu befördern (dort wartet der Löwe). Wie viele Schüsse brauchte die 2er Gruppe?</p> <p>➔ Die Distanzen zum Ziel ans Niveau der SuS anpassen!</p> <p>➔ Je nach Platzverhältnissen und Anzahl SuS können auch einzelne Posten weggelassen werden, damit die SuS mehr Zeit an jedem Posten haben.</p>		

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Ausklang	<p>3' Ausklang / Austausch</p> <p>Die LP versorgt das Kleinmaterial, die SuS ihre Bälle. Danach kommen alle im grossen Kreis zusammen.</p> <p>Die LP fragt, wem welcher Posten am besten gefallen hat und wer wo besonders erfolgreich war. Gemeinsam werden die Kriterien des korrekten Werfens auf ein Ziel repetiert.</p>		

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hausaufgaben	<p>Werfen zuhause Übung macht den Meister. Das gilt auch beim Zielwerfen. Das Werfen kann man gut zuhause üben (am besten draussen). Auf dem Youtube-Kanal ""loop_it"", gibt es ein 15-minütiges Wurftraining mit Erklärungen zur Wurftechnik und einigen lustigen Spielformen. Für die meisten Spielformen braucht es eine/n Partner/in (Geschwister, Elternteil, Freund/in). Viel Spass!</p> <p>Wurftraining (das Wurftraining startet erst etwa in der Mitte des Videos (12:30)).</p>		<p>Smartphone / Tablet mit Internet-Zugang</p> <p>1 Kiste oder 1 Reif oder 1 Seil</p> <p>1 Ball oder 2 Socken</p> <p>1 Ball oder 1 Ballon</p> <p>mehrere kleine Bälle oder etwas Zeitungspapier</p>

