

## Unterstufe – Indoor – Woche 4

### Reaktion und Orientierung

**Ziel der Lektion ist es, die Reaktions- und Orientierungsfähigkeit im Raum mit verschiedenen spielerischen Übungsformen zu schulen. Dieses Thema erlaubt es, sich ohne Handgeräte in fixen 2er Gruppen mit dem vorgegebenen Abstand zu bewegen.**

#### Rahmenbedingungen

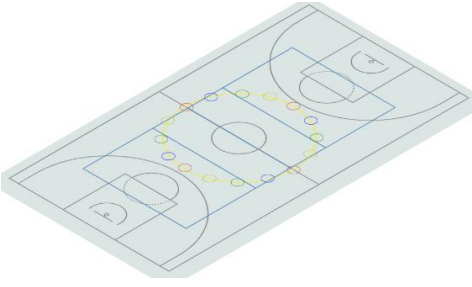
- Lektionsdauer: 45 Minuten
- Stufe: 1.-3. Klasse
- Klassengrösse: Lektion findet gemäss Vorgaben des Kantons Zürich mit maximal 15 SuS statt.
- Niveau: Einsteiger
- Lernstufe: Erwerben
- Umgebung: Sporthalle, allenfalls Aussenanlage

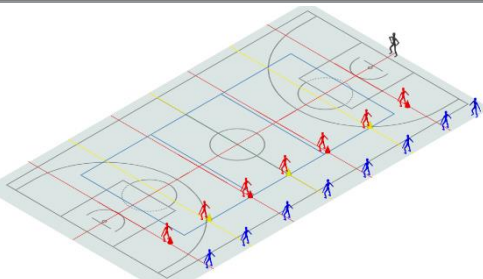

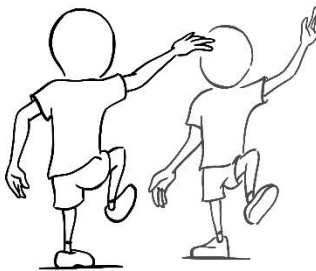
#### Lernziele



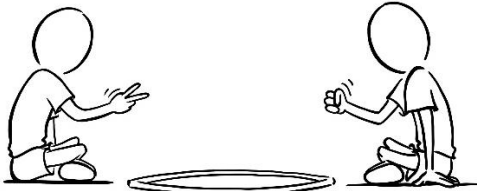
- Die SuS üben das Orientieren im Raum mit geschlossenen Augen und schulen dabei andere Sinne.
- Die SuS können sich Wege einprägen und diese mit geschlossenen Augen nachlaufen.
- Die SuS können dem Partner vertrauen.
- Die SuS schulen ihre Konzentrationsfähigkeit, die Antizipationsfähigkeit und die Reaktionsfähigkeit auf verschiedene Reize.

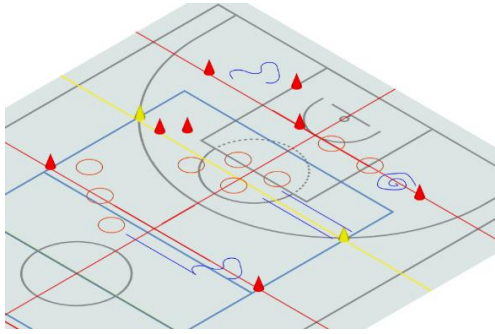

#### Schutzmassnahmen

- 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><b>5' Begrüssung im grossen Kreis</b></p> <p>Die LP gibt das Thema bekannt. Kurze Repetition der Schutzmassnahmen.</p> <p>Die 2er Gruppen bleiben für die ganze Lektion die gleichen (möglichst fixe 2er Gruppen, Banknachbar o.ä.).</p> <p>«Heute erleben wir eine Sportlektion zum Thema Dschungel. Wir werden durch das Dickicht schleichen, uns wie Dschungeltiere bewegen und durch den dichten Wald turnen.»</p>	<p>Grosser Kreis. Der Abstand von 2m ist eingehalten zwischen den SuS und zur LP.</p> 	

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	<p><b>10' Kleine Spiele zur Orientierungs- &amp; Reaktionsfähigkeit</b></p> <p>Die LP verteilt pro 2er Gruppe 1 Hütchen auf einer Linie und zwar immer auf die Kreuzung mit einer queren Linie (Abstand zwischen den Hütchen mind. 2m) (vgl. Skizze). Jede 2er Gruppe geht zu einem Hütchen.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li> <p>Orientierung: A steht auf einer Linie und schliesst die Augen. Nach mehrmaligem Drehen um die eigene Körperachse versucht er, mit geöffneten Augen auf der Linie zu laufen. B bleibt zur Sicherheit in der Nähe von A und stoppt ihn, falls ein Zusammenstoss droht).</p> </li> <li> <p>«Von der laaangen Reise in den Dschungel sind wir noch ganz müde und es ist uns schwindlig von den vielen Eindrücken. Wer findet sich am besten zu recht?»</p> <p>Variation: Drehen mit offenen Augen, aber mit einer Hand am Boden. Schnell einen Kreis um die Hand am Boden laufen oder wer schafft es mit geschlossenen Augen auf der Linie zu laufen?</p> </li> <li> <p>Orientierung: B steht in einer Entfernung von drei Metern und gibt ein akustisches Zeichen. A versucht mit geschlossenen Augen, zu B hinzulaufen. Jede 2er Gruppe macht ein akustisches Zeichen ab.</p> <p>«Im Dschungel gibt es unterschiedlichste Geräusche, ganz besonders in der Nacht, wenn wir in der Dunkelheit blind sind. Findet ihr blind den Weg zu eurem Gschpändli?»</p> <p>Variation: A muss rückwärts zu B laufen.</p> </li> <li> <p>Reaktion: A klatscht 1, 2 oder 3 Mal in die Hände. B muss möglichst schnell reagieren. 1x klatschen = auf den Bauch liegen, 2x klatschen = auf den Rücken liegen, 3x klatschen = auf ein Bein stehen.</p> <p>«Damit wir die scheuen Dschungeltiere finden, müssen wir schnell reagieren, sobald wir sie hören. Bei 1x klatschen hören wir, wie ein Leopard vorbei schleicht und legen uns sofort auf den Boden, um nicht entdeckt zu werden. Bei 2x klatschen hören wir, wie ein Affe durch die Bäume klettert und legen uns sofort auf den Rücken, um ihn beobachten zu können. Bei 3x klatschen hören wir, wie eine Schlange am Boden vorbei schleicht und stehen regungslos auf einem Bein, damit wir sie nicht erschrecken.»</p> <p>Variation: Die SuS können auch eigene Ideen einbringen, was bei 1x, 2x, 3x klatschen gemacht werden muss.</p> </li> <li> <p>Reaktion: Schattenspiel: A macht langsame Bewegungen vor, B versucht die Bewegungen zeitnah (im Abstand von 2m) zu kopieren.</p> <p>«Wenn wir auf die Gorillas treffen, versuchen wir uns mit ihnen anzufreunden, indem wir ihre Bewegungen vorsichtig nachahmen. Ein Kind spielt den Gorilla und bewegt sich langsam und vorsichtig (wie in Zeitlupe), das andere Kind macht wie ein Spiegel alles nach.»</p> </li> </ol>	 <p>Jede 2er Gruppe bleibt bei ihrer Linie.</p>  	<p>1 Hütchen pro 2er Gruppe</p>

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
<b>Hauptteil</b>	<p><b>10' Reaktion: Schere-Stein-Papier</b></p> <p>Die LP verteilt 1 zusätzliches Hütchen pro 2er Gruppe auf der anderen Seite der Halle. In die Mitte kommt je einen Reifen (vgl. Skizze).</p> <p>Die SuS setzen sich zu zweit vis-à-vis gegenüber vom Reifen ihrer Bahn hin und spielen Schere-Stein-Papier. Die LP gibt verschiedene Tier-Kombinationen bekannt (jetzt sind wir Tiger und Elefanten), wobei jeweils der Sieger das schnelle Tier und der Verlierer das langsamere Tier nachahmen muss. Wer ist zuerst zurück beim Reifen?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tiger (schnell rennen) und Elefant (mit einem Rüssel schnell rennend)</li> <li>- Frosch (beidbeinig hüpfend) und Nilpferd (auf allen Vieren)</li> <li>- Affe (tief in der Hocke laufend) und Schlange (robbend)</li> <li>- Zebra (galoppierend) und Giraffe (auf den Zehenspitzen laufend)</li> </ul> <p>«Die Tiere im Dschungel spielen auch gerne miteinander. Egal ob die schnellen Tiger, die Frösche, die Affen oder die Schlangen. Ihr spielt ein Schere-Stein-Papier miteinander, wer gewinnt, ist das schnellere Tier und probiert so einen Punkt zu holen, indem es zuerst beim Reifen zurück ist. Ich sage jeweils, wie das schnelle und das langsame Tier aussieht.»</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- LP gibt vier Tiere (Frosch, Tiger, Affe, Schlange) und ihre Bewegungen bekannt. Das Kind, welches gewonnen hat, darf das Tier bestimmen. Beide SuS bewegen sich so um das Hütchen und wieder zurück. Wer ist zuerst zurück?</li> <li>- Sieger braucht 2 oder 3 Punkte und erst dann werden die Bewegungen ausgeführt.</li> <li>- Weitere Bewegungsformen: ums Hütchen rennen, hüpfen, rückwärts rennen, auf einem Bein hüpfen, kriechen, tanzen, rollen, usw</li> </ul> 	 <p>Jede 2er Gruppe bleibt bei ihrer Linie.</p> 	<p>2 Hütchen und 1 Reifen pro 2er Gruppe</p>

Thema / Aufgabe / Übung / Spielform		Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	<p><b>15'</b> <b>Orientierung: Parcours</b></p> <p>Die LP baut aus dem vorhandenen Material (und zusätzlichem Kleinmaterial) 3-4 verschiedene Parcours. Ideen vgl. Skizze.</p> <p>Immer zwei 2er Gruppen gehen zu einem Parcours. Eine 2er Gruppe startet, die andere startet erst, wenn die erste die Mitte des Parcours überschritten hat, damit genügend Abstand eingehalten werden kann.</p> <p><i>«Ihr baut mit dem Material einen Dschungel-Parcours über Äste und Lianen, durch das Dickicht über Bäche und kleine Seen. Wie könnte man sich am besten durch/über die einzelnen Hindernisse bewegen?»</i></p> <p><b>Auftrag beim Parcours:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Die SuS laufen mit offenen Augen durch den Parcours und versuchen sich den Weg einzuprägen. <i>«Könnt ihr euch den Weg durch den Dschungel merken, damit ihr ihn danach auch blind in der Nacht schafft?»</i></li> <li>Die SuS versuchen den Parcours mit geschlossenen Augen zu durchlaufen. Wer schafft es ohne Fehler? Der Partner spielt den "Blindenführer" und gibt bei Bedarf akustische Hinweise («stop», «langsam», «nach rechts/links drehen», usw.). <i>«Inzwischen ist es dunkel geworden und ihr könnt nichts mehr sehen. Zum Glück habt ihr aber einen Blindenführer, der in der Nacht sehen kann und euch sagt, was als Nächstes kommt. Wer schafft es sogar ohne Hilfe?»</i></li> </ol> <p>Wer beim Start warten muss, absolviert verschiedene von der LP vorgegebene Übungen (z.B. im Langsitz die Füsse berühren, Brücke üben, Kerze üben, 20x den Hampelmann, auf einem Bein stehen, o.ä.)</p> <p>Wenn jedes Kind den Parcours 1-2 Mal durchlaufen hat, wird der Parcours mit einer anderen Gruppe getauscht und dasselbe gemacht.</p> <p><i>«Nun könnt ihr auch andere Teile des Dschungels erkunden und euch euren Weg darin suchen.»</i></p> <p><i>Variation:</i> Start auf der anderen Seite vom Parcours.</p> <p>Die LP versorgt das Material alleine.</p>	 	<p>18 Hütchen</p> <p>7 Reifen</p> <p>5 Seile</p>
Ausklang	<p><b>5'</b> <b>Abschluss</b></p> <p>Die SuS kommen in den Kreis zusammen und legen sich auf den Rücken (oder auf den Bauch) und schliessen die Augen. LP klatscht in die Hände. Die SuS versuchen möglichst schnell aufzustehen und auf ein Bein zu stehen. Die Person, welche zuerst ruhig auf einem Bein steht, darf den Kreis verlassen. Das Ganze wird wiederholt, bis alle SuS aus der Halle sind.</p> <p><i>«Als wir uns gemütlich ausruhen und hinlegen, verirrt sich immer wieder die Schlange in unser Camp. Damit wir sie nicht erschrecken, stehen wir beim Signal sofort wieder regungslos auf ein Bein. Wer das am schnellsten kann, hat es geschafft und kann die Halle langsam verlassen.»</i></p>	<p>Die SuS sitzen im Kreis.</p>	

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hausaufgaben	<p><b>Reaktionsfähigkeit: Spiele und Übungen für drinnen oder draussen</b></p> <p>Auch zuhause kann man wunderbar die Reaktionsfähigkeit trainieren. Für die meisten Übungen braucht es nur eine/n Partner/in (Geschwister, Elternteil, Freund/in). Die Videos der Übungen sind auf dem Youtube-Kanal "<a href="#">loop_it</a>" abgelegt.</p> <p><a href="#">Visuelle Reaktion</a></p> <p><a href="#">Akustische Reaktion</a></p> <p><a href="#">Taktile Reaktion</a></p> <p><a href="#">Schere-Stein-Papier-Fangis</a></p> <p><a href="#">Klatsch-Spiel</a></p> <p><a href="#">Fechtduell</a></p> <p><a href="#">Kochlöffel fangen</a></p> <p><a href="#">Kissenduell</a></p> <p><a href="#">Teamwork</a></p>		<p>Smartphone / Tablet mit Internet-Zugang</p> <p>Kochlöffel fangen: 1 Kochlöffel</p> <p>Kissenduell: 1 Kissen</p> <p>Teamwork: 2 Badmintonschläger</p>