

## Unterstufe – Outdoor – Woche 4

### Street Racket

Während dieser Lektion lernen die SuS eine neue, innovative Rückschlagsportart aus der Schweiz kennen, welche für eine gesunde und bewegte Schule viele Möglichkeiten bietet. Die SuS spielen gegeneinander und erleben Wettkampfstimmung. Anstelle von Rackets können auch Frühstücksbretter, leichte Schulbücher und andere Alltagsgegenstände genommen werden. Viele Bälle, die Sprungeigenschaften haben, sind geeignet. Für die besten Effekte wird die Verwendung des Originalspielmaterials empfohlen, aber es bestehen viele gute und kreative Alternativen.

#### Rahmenbedingungen

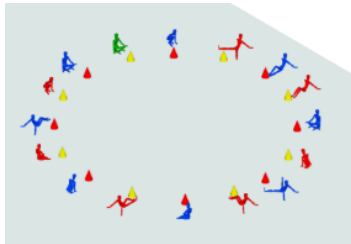
- Lektionsdauer: 45 Minuten
- Stufe: 1.-3. Klasse
- Klassengrösse: Lektion findet gemäss Vorgaben des Kantons Zürich mit maximal 15 SuS statt.
- Niveau: Einsteiger
- Lernstufe: Erwerben
- Umgebung: Hartplatz, Pausenplatz oder rote Leichtathletikbahn - bei schlechtem Wetter auch in der Halle

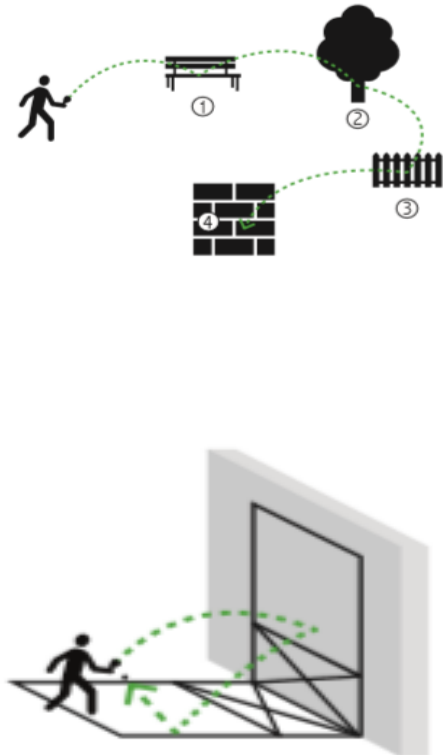
#### Lernziele

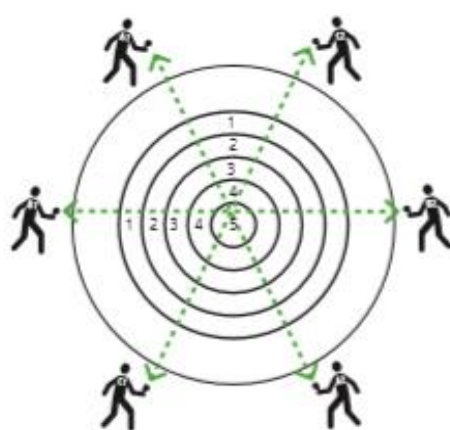

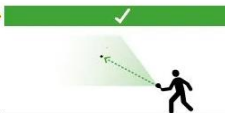

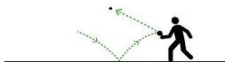
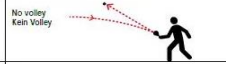
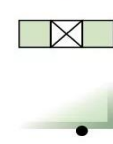
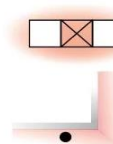
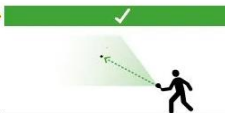

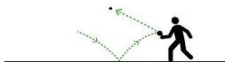
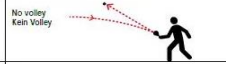
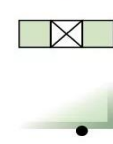
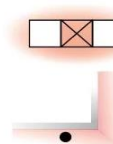
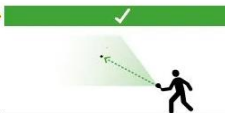

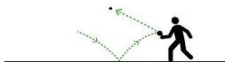
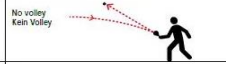
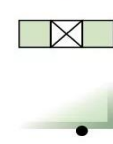
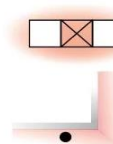
- Die SuS lernen das Racket- und Ball-Handling kennen.
- Die SuS kennen die Street Racket-Regeln.
- Die SuS spielen 1:1 im Wettkampf gegeneinander.

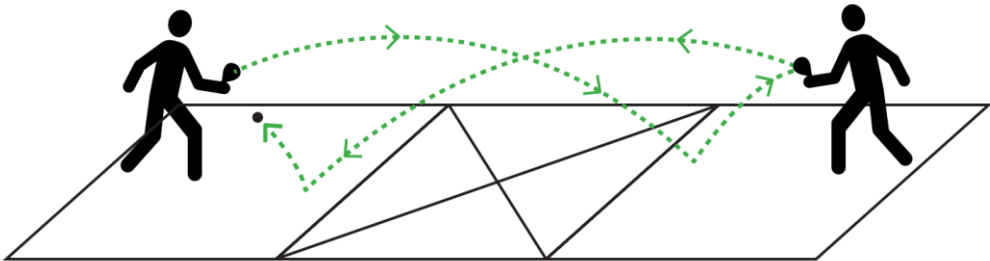

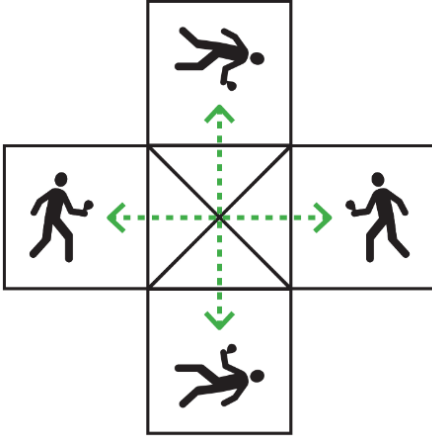
#### Schutzmassnahmen

- Gesundheit aller Beteiligten geht vor. Risiken vermeiden
- Nach Möglichkeit 2m Distanz zwischen den Schülerinnen und Schülern und zur LP
- Nach Möglichkeit Sport in kleineren, konstanten Gruppen (Kleinfelder, Postenunterricht)
- Auf den Einsatz von grösseren Sportgeräten ist zu verzichten (Hygienemassnahmen)
- Handgeräte werden individuell verwendet und nicht weitergegeben
- Bälle markieren sodass ein Ball von möglichst wenigen Personen berührt wird. Möglichst keine Bälle von Hand aufnehmen sondern wenn möglich mit dem Racket
- Garderoben stehen nicht zur Verfügung (kein Umziehen und Duschen)

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	<p><b>5'</b> Falls möglich vor Lektionsbeginn:</p> <p>Spielfelder einzeichnen: 4 Kreuzfelder, 3 Kreisfelder (siehe Hauptteil) und Rackets im grossen Kreis auslegen</p> <p><b>Begrüssung im grossen Kreis</b></p> <p>Die SuS stellen sich zu einem Racket in den grossen Kreis. Die LP gibt das Thema und die Ziele der Lektion bekannt und erklärt die Hygieneregeln in Bezug auf Street Racket:</p> <p>Die SuS behalten immer ihr eigenes Racket und halten während den Übungs- und Spielformen mind. 2m Abstand zu den SuS sowie zur LP</p>	<p>Grosser Kreis. Der Abstand von 2m ist eingehalten zwischen den SuS und zur LP.</p> 	<p>Malkreide oder Klebeband</p> <p>1 Racket pro SuS</p>

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	<p><b>15' Street Racket: Alleine spielen</b></p> <p>Verschiedene Aufwärm- und Gewöhnungsübungen, welche die SuS für sich absolvieren sollen, verteilt auf dem Pausenplatz oder in der Halle, wobei die LP immer wieder neue Aufgaben stellt.</p> <p><b>Golfparcours:</b> Die SuS sollen vorher festgelegte Ziele wie Bäume, Container, Bänke oder Wände mit möglichst wenig Schlägen treffen.</p> <p>Wer absolviert den Parcours mit den wenigsten Schlägen? Jede Ballberührung zählt, ein Ball darf immer und überall aufgenommen werden (mit dem Racket nicht mit der Hand wenn möglich), sobald der Ball berührt wird, muss man dort stehenbleiben für den nächsten Schlag. Ohne Hand aufgenommene Bälle werden auf dem Racket balanciert, einmal auf den Boden springen lassen, dann den nächsten Schlag ausführen.</p> <p><b>Wand ab-Spiel</b></p> <p><b>Übung 1:</b> Ball etwa 2 Meter nach oben mit dem Racket spielen, den Ball auf dem Boden einmal aufkommen lassen und erneut in die Luft spielen.</p> <p><b>Übung 2:</b> Ball ohne Unterbrechung nach oben spielen, erst mit der Vorhand, anschliessend mit der Rückhand</p> <p><b>Übung 3:</b> Ball sich selber an die Wand spielen (Vorhand- und Rückhandaufschlag), der Ball darf immer einmal auf dem Boden aufspringen vor dem nächsten Schlag. Optimal mit Markierung an der Wand und auf dem Boden, damit Höhe und Stärke des Schlages vorgegeben wird.</p> <p><b>Wettkampf:</b> Wer schafft es am längsten seinen Ball an die Wand zu spielen, ohne dass er den Boden zweimal berührt?</p> <p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Abwechselnd Miteinander spielen 1 mit 1</li> </ul>		<p>1 Racket pro SuS</p> <p>1 Ball pro SuS</p> <p>Ev. Malkreide oder Klebeband</p>

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material								
<b>Hauptteil</b>	<p><b>10' Street Racket: Miteinander spielen</b></p> <p>Vor dem Unterricht zeichnet die LP drei grosse Kreise auf den Pausenplatz. Im Abstand von 40-50 cm werden 5 weitere konzentrische Kreise eingezeichnet.</p> <p><b>Logistische Vereinfachung:</b> nur äussersten Kreis (Grundlinie) und einen inneren Kreis (Ziel) zeichnen</p> <p>Die SuS bilden 2er Gruppen und stehen sich jeweils auf dem äusseren Kreis gegenüber. Die Kreise bilden eine grosse Dart-Scheibe. Jeder Spieler/jede Spielerin versucht mit einem gezielten Schlag zur Kreismitte möglichst viele Punkte pro Schlag zu erzielen. Das Gegenüber nimmt den Ball mit der Hand auf und schlägt ihn ebenfalls via Kreismitte zurück. Dabei kann der Ball direkt aus der Hand oder nach einmaligem Bodenkontakt gespielt werden.</p> <p>Welche 2er Gruppe schafft mit seinen z.B. 10 Schlägen (5 pro SuS) am meisten Punkte?</p> <p>Die SuS zeichnen (wenn nicht schon geschehen) ihr Feld mit Malkreide auf dem Platz auf. Vorgegebene Linien können immer einbezogen werden.</p> <p>Normalerweise ist das Feld 3x2 Quadratmeter gross, die SuS können ihre Felder aber auch grösser oder kleiner zeichnen.</p> <p>Anschliessend stellen sie sich zu zweit vis-à-vis auf und spielen miteinander auf dem Feld. Die Bälle sollen immer im Feld landen, die Linien zählen zum Feld.</p> <p>Aufgaben:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die SuS spielen sich den Ball hin und her, fangen den Ball aber nach jedem Schlag. Dann lassen sie den Ball einmal auf den Boden springen und schlagen den Ball zurück.</li> <li>- Die SuS spielen sich den Ball fortlaufend hin und her über das Netz in das Feld des Gegenübers.</li> </ul> <p>Welches Team schafft in 90 Sekunden am meisten Ballwechsel ohne Fehler?</p>	 <p style="text-align: center;">   <b>STREET RACKET</b>  <small>anyone – anytime – anywhere</small> </p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="background-color: green; color: white; text-align: center; padding: 5px;">✓</td> <td style="background-color: red; color: white; text-align: center; padding: 5px;">✗</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">  </td> <td style="text-align: center;"> <p style="font-size: small;">No downplay Kein Downplay</p>  </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">  </td> <td style="text-align: center;"> <p style="font-size: small;">No volley Kein Volley</p>  </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"> <p style="font-size: x-small;">In</p>  </td> <td style="text-align: center;"> <p style="font-size: x-small;">Out</p>  </td> </tr> </table>	✓	✗		<p style="font-size: small;">No downplay Kein Downplay</p> 		<p style="font-size: small;">No volley Kein Volley</p> 	<p style="font-size: x-small;">In</p> 	<p style="font-size: x-small;">Out</p> 	<p>1 Racket pro SuS</p> <p>1 Ball pro 2er Gruppe</p> <p>Malkreide oder Klebeband</p>
✓	✗										
	<p style="font-size: small;">No downplay Kein Downplay</p> 										
	<p style="font-size: small;">No volley Kein Volley</p> 										
<p style="font-size: x-small;">In</p> 	<p style="font-size: x-small;">Out</p> 										

Thema / Aufgabe / Übung / Spielform		Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	<p><b>10'</b> <b>Soziales Turnier: Gegeneinander spielen auf dem Feld</b></p> <p>Die wichtigsten Regeln werden erklärt.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Spiel auf 5 Punkte</li> <li>- Nur eine Berührung erlaubt</li> <li>- Schläge sind nur aufwärts erlaubt, kein Smash!</li> <li>- Punkt bei Schlag ins Netzfeld oder ins Aus sowie bei Foul beim Schlag- Abwärtsbewegung</li> <li>- Der Gewinner des Punktes hat Aufschlag (Winner's Ball)</li> <li>- Nach 5 Punkten wird ein neues Gegenüber gesucht</li> <li>- Der Verlierer eines Spieles nimmt die zuvor erspielten Punkte mit in das neue Spiel und beginnt dann z.B. bei 3 Punkten. Der Gewinner eines Spieles beginnt immer wieder bei 0 Punkten. So kann es einen Spielstart bei 3:0 oder sogar 4:0 geben.</li> </ul> <p>Dieser Modus eignet sich hervorragend um allen SuS eine Chance zu geben.</p> 	 	<p>1 Racket pro SuS</p> <p>1 Ball pro 2er Gruppe</p>

Thema / Aufgabe / Übung / Spielform		Organisation / Skizze	Material
Ausklang	<p><b>5'</b> <b>Abschluss</b></p> <p>Im Kreis die Stunde besprechen und Ausblick auf weitere Möglichkeiten geben.</p> <p>Was war einfach, was fiel schwer?</p> <p>Welche Möglichkeiten, um das Spiel zu erweitern, fällt den SuS ein?</p>	<p>Die SuS sitzen im Kreis.</p>	

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hausaufgaben	<p><b>Informationen und Übungsideen für zu Hause</b></p> <p>Street Racket Spielformen: <a href="https://youtu.be/mfXP4GhHIFE">https://youtu.be/mfXP4GhHIFE</a>            Was ist Street Racket?: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ly7q4RrtDyA">https://www.youtube.com/watch?v=Ly7q4RrtDyA</a>            Allgemeines zum Street Racket: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ldlhP_uqTG4">https://www.youtube.com/watch?v=ldlhP_uqTG4</a>            Street Racket auf kleinstem Raum: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=rAUdR1LVlxs">https://www.youtube.com/watch?v=rAUdR1LVlxs</a>            Street Racket an die Wand (Squash): <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Hi-HewSMLlI">https://www.youtube.com/watch?v=Hi-HewSMLlI</a>            Bewegungsintensive Variationen: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Zfd3x20W1q0">https://www.youtube.com/watch?v=Zfd3x20W1q0</a>            Weitere Beispiele: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=OUJpzIrmOtI">https://www.youtube.com/watch?v=OUJpzIrmOtI</a></p> <p>Weitere Informationen unter <a href="http://www.streetracket.com">www.streetracket.com</a></p>		<p>Smartphone / Tablet mit Internet-Zugang</p>