

Herz-Kreislauf total L2

Ausdauernd leisten und atmen

Ziele: - Zusammenhang von Anstrengung und Atmung verstehen
- Den eigenen Körper kennenlernen

Umfang: 1-2 Lektionen

Level / Stufe: L2 / 1. Klasse

Voraussetzungen: Keine besonderen Voraussetzungen nötig

Stichworte: Leistung, Ausdauerparcours, konditionelle Fähigkeiten, Geschicklichkeit

Einlaufen/Einstimmung

Gruppenfangis

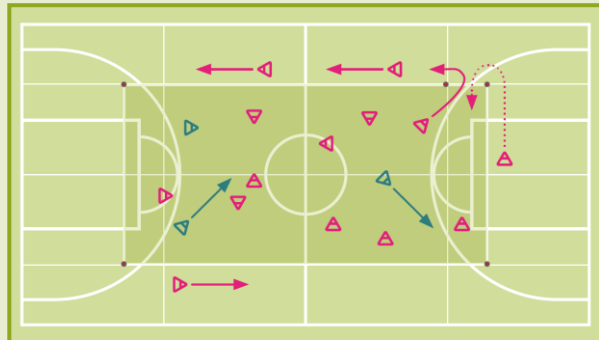
Die Lehrperson teilt die Klasse in 4 Gruppen ein und markiert diese mit Spielbändern. Jede Gruppe ist eine Minute lang Fänger und versucht während dieser Zeit, möglichst viele Schüler der anderen Gruppen zu fangen. Jeder Schüler der Fängergruppe zählt, wie viele Schüler der anderen 3 Gruppen er während dieser Minute berührt. Nach Ablauf der Minute werden die Anzahl Berührungen zusammengezählt. Die Gruppe, die am meisten andere Schüler gefangen hat, gewinnt das Spiel.



Material: Spielbänder

Planetenfangis

4 Malstäbe markieren in den Ecken des Volleyballfeldes das Spielfeld. 2 bis 3 Schüler fangen innerhalb des Spielfeldes während einer gewissen Zeit möglichst viele andere Schüler. Gefangene Schüler haben die Aufgabe, eine Runde um das markierte Spielfeld zu rennen, um nachher wieder mitmachen zu können. Dafür wird in einer der Ecken ein «Tor» aufgestellt, bei dem für alle Gefangenen die Laufrunde beginnt und endet. Wenn es die Fänger schaffen, das Feld zu leeren (alle Gejagten sind auf einer Laufrunde), haben sie gewonnen. Wenn nicht, beendet die Lehrperson nach einer gewissen Zeit die Spielrunde und bestimmt neue Fänger.



Material:

- 5 Malstäbe
- Spielbänder

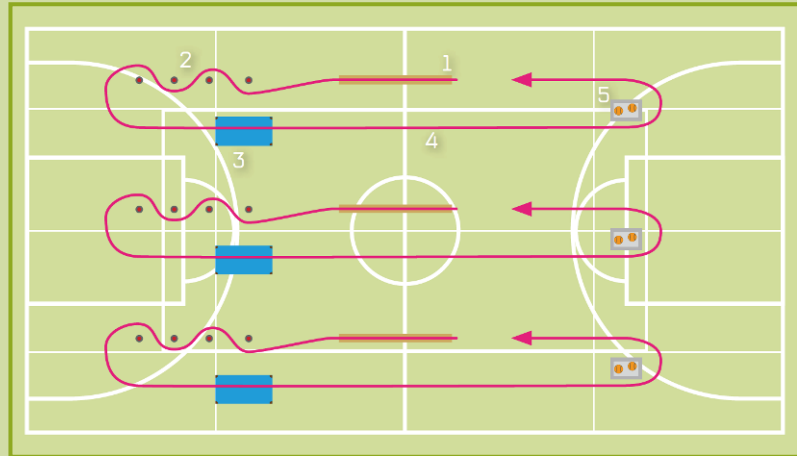


Hauptteil

Ausdauerparcours

Der Parcours wird gemäss Hallenplan 3 Mal aufgestellt.

- 1 Langbank
- 2 Stangenwald aus 4 Malstäben oder Markierkegeln
- 3 dünne Matte
- 4 Schlussgerade
- 5 Ballkiste oder Schwedenkastenteil mit Gymnastikbällen oder anderen Bällen, die zum Prellen geeignet sind



Material:

- 3 Langbänke
- 12 Malstäbe
- 3 dünne Matten
- 3 Ballkisten oder Schwedenkastenoberteile
- 24 Gymnastik-, Hand- oder Volleybälle

Ablauf

Die Lehrperson teilt die Schüler in 3 Gruppen ein. Jede Gruppe hat ihre eigene Parcoursstrecke. Während eines Stufen-Intervalls absolvieren die Schüler für sich alleine den Parcours als Rundlauf so oft wie möglich und ohne Unterbruch. Überholen ist erlaubt. Es handelt sich nicht um einen Wettlauf innerhalb der Gruppen oder gegen die anderen Gruppen.

Die Schüler absolvieren den Parcours in 3 Intensitätsstufen auf 3 verschiedene Arten. Ein Stufen-Intervall dauert 4 Minuten.

1. Stufe: tiefe Herz-Kreislauf-Belastung
2. Stufe: mittlere Herz-Kreislauf-Belastung
3. Stufe: hohe Herz-Kreislauf-Belastung

Nach jeder Stufe kommt die Klasse zusammen und singt gemeinsam ein Lied, das allen bekannt ist. Die Schüler versuchen, nach jeder Stufe zu spüren und zu beschreiben, wie leicht (nach tiefer Belastung) oder schwer (nach hoher Belastung) es ihnen fällt, das Lied zu singen.

Als Abschluss findet ein Erfahrungsaustausch zum Befinden nach den 3 Stufen statt.

- Nach welcher Stufe war es am schwierigsten zu singen?
- Nach welcher am einfachsten?
- War es gar nicht möglich zu singen (keine Puste) oder immer gleich schwierig?
- Welche Stufe hat den Schülern am besten gefallen?

Das Ziel ist es, den Schülern auf einfache Weise den Zusammenhang zwischen körperlicher Anstrengung und Atmung aufzuzeigen. Eine hohe körperliche Belastung resultiert in einer schnellen Atmung und eine tiefe körperliche Belastung in einer langsamen Atmung.

1. Stufe mit tiefer Belastung (gehend, ohne Ball)

- Langbank: Balancieren auf der breiten Seite
- Stangenwald: rückwärts im Slalom hindurchgehen
- Matte: flach auf den Bauch liegen, seitlich auf den Rücken drehen und wieder auf den Bauch rollen (Baumstammrolle, Kopf zwischen den Armen einklemmen)
- Schlussgerade: auf allen vieren gehen (auf Füßen und Händen)



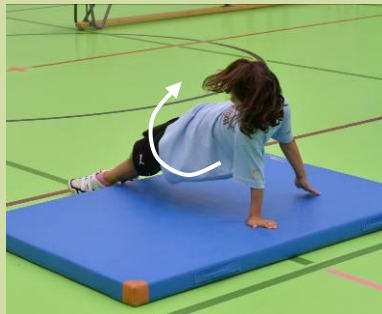
2. Stufe mit mittlerer Belastung (rennend, mit Ball)

- Langbank: 4 Mal im Zickzack darüberlaufen oder springen
- Stangenwald: vorwärts im Slalom hindurchlaufen und den Ball prellen oder rollen (je nach Können der Schüler)
- Matte: flach auf den Bauch liegen, Ball hinter dem Rücken von der einen Seite zur anderen übergeben und sofort wieder aufstehen
- Schlussgerade: Laufen mit dem Ball in der Hand



3. Stufe mit hoher Belastung (rennend, ohne Ball)

- Langbank: 4 Mal beidbeinig mit Abstützen überspringen
- Stangenwald: einen Slalom laufen
- Matte: in der Liegestützposition von vorlings auf rücklings wechseln, bis die Matte fertig ist
- Schlussgerade: einbeinig hüpfen (Sprungbein innerhalb einer Strecke möglichst wenig wechseln)



Organisationshilfen / Methodisch-didaktische Hinweise

- Zur Unterstützung einer motivierten Atmosphäre kann die Lehrperson Musik einsetzen.
- Als Alternative zum Ausdauertraining können die Parcours nach einer längeren Übungsphase auch einzeln oder als Gruppe innert möglichst kurzer Zeit absolviert werden. In diesem Fall sollte die Anzahl Wiederholungen pro Posten vorgegeben werden.