



DOWNLOAD

Anna Aleksandra Zakrzewski, Patrycja Zakrzewski

Vertretungsstunde Sport 6

7./8. Klasse: Aufwärmen

VORSCHAU



Downloadauszug
aus dem Originaltitel:



Aufwärmen

Voraussetzungen

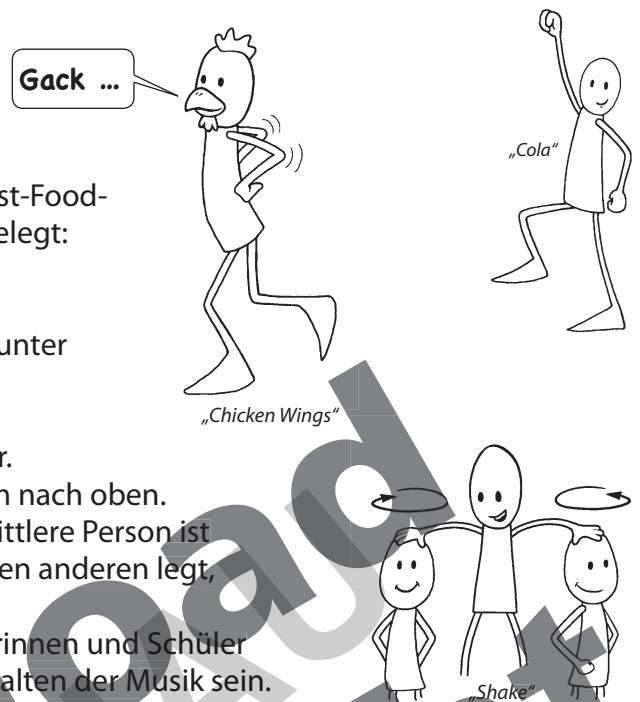
- Musik

Vorbereitungen

Zu Beginn des Spiels werden die zu imitierenden Fast-Food-Begriffe und die dazugehörigen Bewegungen festgelegt:

- Pommes: Lege dich auf den Boden.
- Sandwich: Legt euch zu zweit aufeinander.
- Chicken Wings: Laufe gehockt mit den Daumen unter den Achseln und gackere dabei.
- Hamburger: Legt euch zu dritt aufeinander.
- Doppel Whopper: Legt euch zu viert aufeinander.
- Cola: Stelle dich auf ein Bein und halte einen Arm nach oben.
- Shake: Stellt euch zu dritt nebeneinander. Die mittlere Person ist der Mixer, der seine Arme auf die Köpfe der beiden anderen legt, die äußeren beiden drehen sich.

Es wird ein Signal vereinbart, auf das hin die Schülerinnen und Schüler ihre Bewegung stoppen. Das Signal kann das Abschalten der Musik sein.



Durchführung

Das Spiel „Burger King“ ist ein Laufspiel. Die Schülerinnen und Schüler laufen zur Musik kreuz und quer durch die Sporthalle und stoppen ihre Bewegung auf das vereinbarte Signal hin. Dann wird ein Fast-Food-Gericht oder Getränk von der Lehrkraft gerufen und die Schülerinnen und Schüler imitieren den Begriff, indem sie die dazugehörige Bewegung ausführen.

Ziel

Das Spiel kann nach Belieben beendet werden.

Variation

Geht die Anzahl der Lerngruppe nicht auf oder eine Person scheut eine Bewegung, so können die Fast-Food-Gerichte und Getränke mit einer Portion Pommes geliefert werden, das bedeutet, dass einzelne Schülerinnen und Schüler sich als Pommes zu einer Gruppe legen können.

Hinweise

- Bei den Gerichten „Sandwich, Hamburger und Doppel Whopper“ sollten die Schülerinnen und Schüler darauf aufmerksam gemacht werden, dass sie sich aufeinander legen und nicht aufeinander fallen lassen.
- Bei Berührungsgängsten unter den Geschlechtern können geschlechtshomogene „Gerichte“ gebildet werden.
- Passiv teilnehmende Schülerinnen und Schüler können die Musikanlage bedienen und die „Gerichte“ und „Getränke“ rufen.



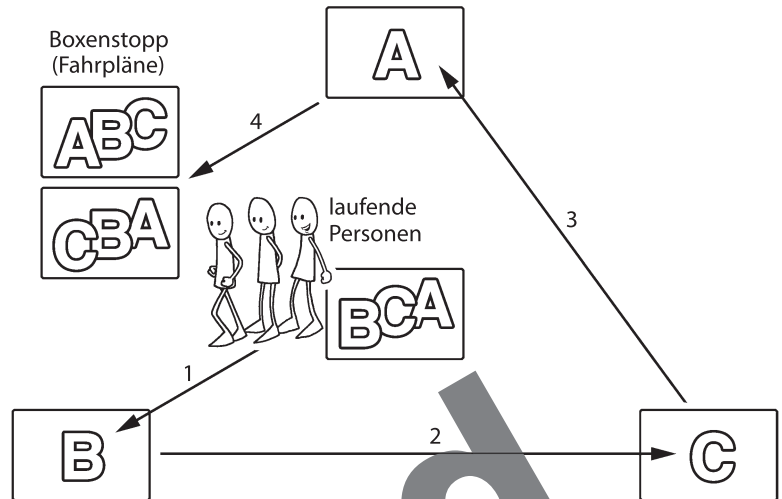
Aufwärmen

Voraussetzungen

- Kleingruppen
- Grand-Prix-Schilder
- unterschiedliche Grand-Prix-Fahrpläne
- Klebeband

Vorbereitungen

- Die einzelnen Formel-1-Rennstrecken bzw. Orte der Grand-Prixes werden in der Sporthalle an den Hallenwänden als Schilder befestigt.
- Es wird ein gemeinsamer Treffpunkt oder Ort des Boxenstopps vereinbart, an dem die Gruppen die erfolgreich absolvierten Fahrpläne gegen neue tauschen (können).
- Die Lerngruppe wird in Kleingruppen eingeteilt.



Durchführung

Das Spiel „Formel 1“ ist ein Laufspiel und dient der Erwärmung der Schülerinnen und Schüler. Jede Gruppe stellt einen Formel-1-Rennstall dar. Sie laufen nach einem Fahrplan zum ersten Grand-Prix, dann zum zweiten etc. Dabei ist es wichtig, dass die Teammitglieder gemeinsam als Gruppe laufen. Die einzelnen Schülerinnen und Schüler einer Mannschaft müssen sich aufeinander einstellen und ihr Tempo der gesamten Gruppe anpassen. Am Boxenstopp tauschen die Gruppen die erfolgreich absolvierten Fahrpläne gegen neue.

Ziel/Spielende

Das Ende des Aufwärmens kann entweder durch eine vorgegebene Anzahl an absolvierten Fahrplänen oder eine vorgegebene Zeitangabe erfolgen.

Variationen

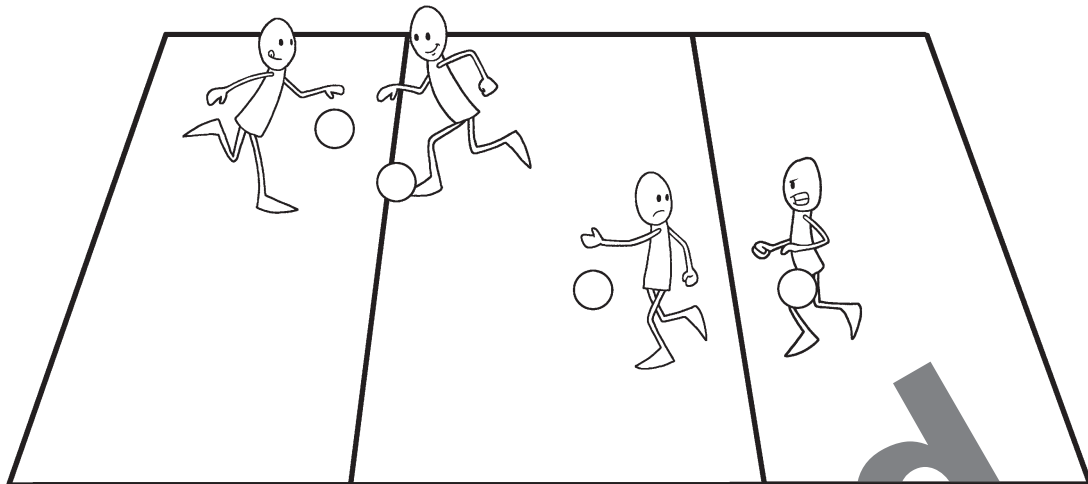
- Buslinien → Großstädte Deutschlands → Busfahrpläne
- Airlines → Internationale Flughäfen → Flugpläne
- Champions-League → Orte der europäischen Fußballvereine → Spielpläne
- Das Spiel lässt sich hervorragend auf dem Sportplatz oder im Gelände realisieren.
- Der Einsatz von Bällen ist möglich, z. B. Pellen nach Fahrplan.

Hinweise

- Sollten einzelne Mannschaften Schwierigkeiten haben ein gemeinsames Tempo zu laufen, dann bekommen sie ein Sprungseil als Hilfe, an dem sich alle festhalten. Das Seil hat die Funktion, dass alle aus einer Mannschaft hintereinander erkennbar als Team laufen.
- Einlamierte Schilder und Fahrpläne haben eine längere Überlebensdauer und können immer wieder eingesetzt werden.



Aufwärmen



Voraussetzungen

- ein Ball pro Person
- ein großes Spielfeld

Vorbereitungen

- Das Spielfeld wird in drei Zonen (Himmel, Fegefeuer und Hölle) eingeteilt.
- Jede Person bekommt einen Ball.

Durchführung

„Himmel und Hölle“ ist ein Prellspiel, bei dem alle Personen in der ersten Zone, dem Himmel, beginnen zu prellen und gleichzeitig versuchen, ihren Mitschülern den Ball abzunehmen. Wer den Ball verliert, muss den Himmel verlassen und muss ins Fegefeuer wechseln bzw. von dort in die Hölle. Verliert eine Person in der Hölle den Ball, so muss diese beispielsweise eine Acht um die Beine dribbeln oder eine Zusatzrunde prellend laufen. Personen, die anderen den Ball abgejagt haben, dürfen aus der Hölle ins Fegefeuer und von dort aus in den Himmel aufsteigen.

Ziel/Spielende

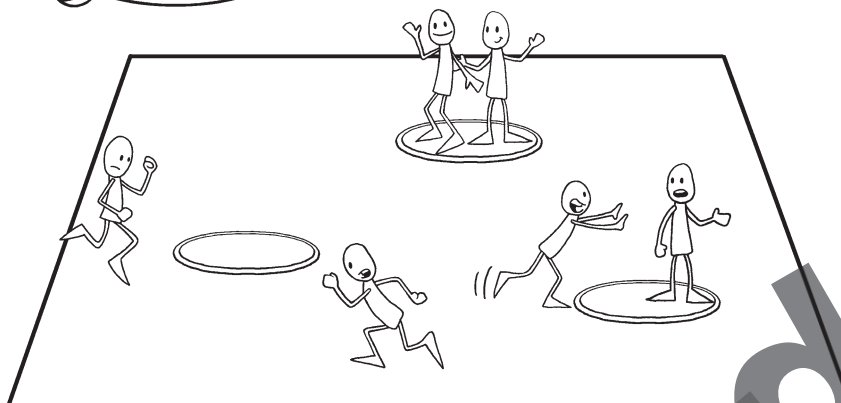
Gewonnen hat die Person, die als letztes „Engelchen“ in der Zone „Himmel“ übrig bleibt.

Variation

Zwei Mannschaften spielen gegeneinander. Von welchem Team bleiben die meisten Personen in der Zone „Himmel“?



Mozart



Voraussetzungen

- jeweils ein Gymnastikreifen für zwei Personen
- Musik

Vorbereitungen

- Es wird ein Signal vereinbart, auf das hin die Schülerinnen und Schüler ihre Bewegung stoppen. Das Signal kann das Ausmachen der Musik sein.
- Die Gymnastikreifen liegen auf dem Hallenboden verteilt. Ein Gymnastikreifen ist jeweils für zwei Personen vorgesehen.

Durchführung

Das „Komponistenspiel“ ist ein Laufspiel, bei dem die Schülerinnen und Schüler kreuz und quer zur Musik durch die Halle laufen und ihre Bewegung auf das vereinbarte Signal stoppen. Die Lehrkraft ruft einen Komponisten-, Sänger- oder Bandnamen. Daraufhin finden sich an jedem Reifen jeweils zwei Schülerinnen und Schüler zusammen. Sie müssen sich dabei merken, welcher Komponist, Sänger oder welche Band genannt wurde und mit welcher Person sie in welchem Reifen gestanden haben. Am Ende des Spiels laufen die Schülerinnen und Schüler wieder kreuz und quer durch die Halle und die Spielleitung wiederholt die bereits genannten Namen der Komponisten, Sänger oder Bands. Die Schülerinnen und Schüler stellen sich jeweils in den entsprechenden Reifen mit dem dazugehörigen Partner.

Ziel/Spielende

Das Spiel kann nach Belieben beendet werden.

Variation

Statt der Komponistennamen können beispielsweise Länder oder Hauptstädte gerufen werden.

Hinweis

Passiv teilnehmende Schülerinnen und Schüler können die Musikanlage bedienen.



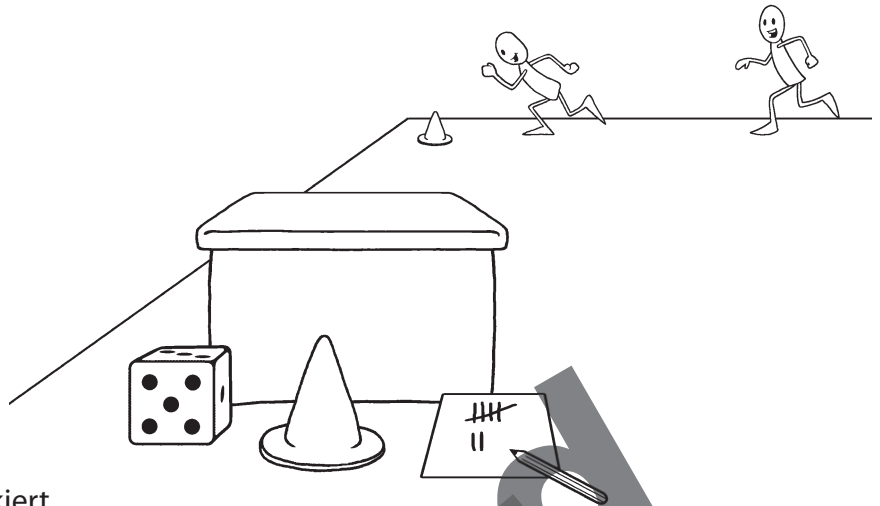
Aufwärmen

Voraussetzungen

- eine Laufstrecke
- Kleingruppen
- ein kleiner Kasten pro Gruppe
- ein Würfel pro Gruppe
- ein Blatt Papier und ein Stift pro Gruppe
- Pylonen

Vorbereitungen

- Als Laufstrecke eignet sich eine Hallenrunde gut. Diese wird zu Beginn mit Pylonen markiert.
- Die Lerngruppe wird in Kleingruppen eingeteilt.
- Jede Gruppe besitzt einen kleinen Kasten als Lager. Auf den Kästen liegen jeweils ein Blatt Papier, ein Stift und ein Würfel.



Durchführung

„Runden sammeln“ ist ein Laufspiel, bei dem die Gruppen gegeneinander laufen. Der erste Läufer eines jeden Teams beginnt zu würfeln. Die gewürfelte Zahl gibt die Anzahl der zu laufenden Runden an. Der Läufer notiert diese auf dem Blatt Papier und läuft die entsprechenden Runden. Der nächste Läufer darf würfeln, sobald die vorherige Person anfängt zu laufen. Innerhalb kurzer Zeit befinden sich alle Schülerinnen und Schüler auf der Laufstrecke und sind in Bewegung.

Ziel/Spielende

Die Mannschaft, die als erste die vorgegebene Rundenzahl von beispielsweise 100 Runden erreicht hat, ist Sieger des Spiels.

Variationen

- Eine Person würfelt mit zwei Würfeln.
- Das Spiel lässt sich mit einer reduzierten Anzahl an Bahnen im Schwimmbad durchführen.

Hinweis

Einige Schülerinnen und Schüler neigen beim Aufschreiben und Laufen der Runden zum Mogeln. Die Lehrperson sollte immer von Lager zu Lager gehen und schauen. Diese Aufgabe können auch passiv teilnehmende Schülerinnen und Schüler übernehmen.



Voraussetzungen

- Pylonen
- Kleingruppen

Vorbereitungen

- Beim „Satellitenlauf“ werden die Schülerinnen und Schüler in Kleingruppen eingeteilt.
- Die Laufstrecke kann die Stadionrunde oder ein mit Pylonen abgestecktes Feld sein.

Durchführung

Jede Gruppe läuft langsam hintereinander in einer Reihe. Die letzte Person überholt ihre Teammitglieder und führt nun die Gruppe an. Jetzt überholt wieder die letzte Person ihre Gruppe und setzt sich an die Spitze usw. Die erste Person bestimmt jeweils das Tempo und die Fortbewegungsart der Gruppe.

Ziel/Spielende

Das Spiel kann nach Belieben beendet werden.

Variationen

- Überholt wird nur auf den Geraden oder an anderen vorher festgelegten Stellen.
- Die Gruppe wird im Slalom überholt.



Aufwärmen

Voraussetzungen

- Softbälle
- ein Gymnastikreifen pro Person

Vorbereitungen

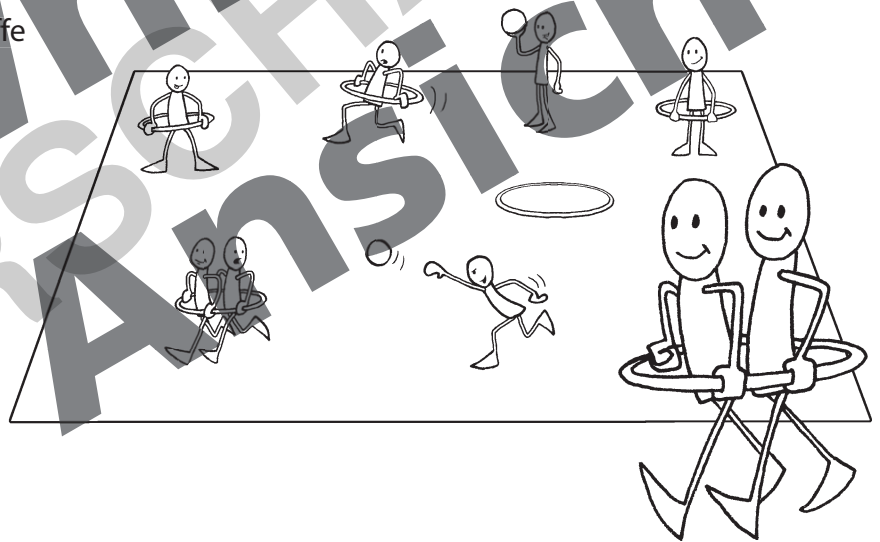
- Zu Beginn des Spiels wird ein Fänger ausgewählt.
- Der Fänger erhält einen Ball als Kanonenkugel, mit dem er seine Mitschüler abwerfen kann.
- Alle anderen Schülerinnen und Schüler bekommen einen Gymnastikreifen, den sie um die Hüfte halten.

Durchführung

„Schiffe versenken“ ist ein Fangspiel, bei dem die Läufer kreuz und quer durch die Halle laufen. Sie stellen die Schiffe dar, die auf dem Ozean schwimmen. Wirft der Fänger ein Schiff ab, indem er eine Person am Ober- oder Unterkörper trifft, so gilt dieses als versenkt. Die jeweiligen Schülerinnen und Schüler bleiben stehen, legen ihren Reifen auf den Boden und suchen sich ein anderes Schiff, welches sie als Passagier aufnimmt. Es dürfen sich maximal drei Personen auf einem Schiff bzw. in einem Reifen befinden.

Ziel/Spielende

Der Fänger gewinnt, wenn alle Schiffe versenkt sind.



Variationen

- Befinden sich drei Passagiere auf einem Schiff, so werden diese wieder in Einzelschiffe aufgeteilt und suchen sich einen freien Reifen.
- Der Einsatz von mehreren Fängern erhöht die Bewegungsintensität des Spiels.

Hinweise

- Bei einer niedrigen Bewegungsintensität kann das Spielfeld verkleinert werden, um diese zu erhöhen.
- Der Fängerwechsel kann auf ein Signal hin selbstständig durch die Schülerinnen und Schüler erfolgen.

Download
zur Ansicht

© 2011 Persen Verlag, Buxtehude
AAP Lehrerfachverlage GmbH
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Die AAP Lehrerfachverlage GmbH kann für die Inhalte externer Sites, die Sie mittels eines Links oder sonstiger Hinweise erreichen, keine Verantwortung übernehmen. Ferner haftet die AAP Lehrerfachverlage GmbH nicht für direkte oder indirekte Schäden (inkl. entgangener Gewinne), die auf Informationen zurückgeführt werden können, die auf diesen externen Websites stehen.

Illustrationen: Roman Lechner
Satz: Satzpunkt Ursula Ewert GmbH, Bayreuth

Bestellnr.: 3335DA1

www.persen.de