DOWNLOAD

Anna Aleksandra Zakrzewski, Patrycja Frenz

Vertretungsstunde Sport 16

9./10. Klasse: Laufen, Springen, Werfen

VORSCHAU

Downloadauszug aus dem Originaltitel:

netzwerk lernen

zur Vollversion

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 eigenen Unterricht** zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, **nicht jedoch für** einen schulweiten Einsatz und Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte (einschließlich aber nicht beschränkt auf Kollegen), für die Veröffentlichung im Internet oder in (Schul-)Intranets oder einen weiteren kommerziellen Gebrauch.

Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages.

Verstöße gegen diese Lizenzbedingungen werden strafrechtlich verfolgt.

Download zur Ansicht
VORSCHAU

netzwerk lernen

zur Vollversion

Voraussetzungen

- Kleingruppen
- Schulhof/Schulgelände
- Fotos von Objekten/Gegenständen auf dem Schulhof
- (Karten/Skizzen vom Schulhof)
- Papier und Stifte

Vorbereitungen

- Im Vorfeld werden Fotos vom Gelände gemacht.
- Die Fotos werden auf der Rückseite mit den Zahlen 1–6 versehen. Die Höhe der Zahlen ist von der Entfernung des Objektes zum Startpunkt abhängig.
- Die Lerngruppe wird in Kleingruppen eingeteilt.
- Die Gruppen fertigen jeweils eine Skizze vom Schulhof an.
- Es wird ein gemeinsamer Startpunkt vereinbart, an dem die umgedrehten Fotos und die Schulhofkarten der einzelnen Gruppen liegen.

Durchführung

„Bilder suchen" ist ein Spiel, bei dem das ausdauernde Laufen der Schülerinnen und Schüler gefördert wird. Die Schülerinnen und Schüler laufen als Teams gegeneinander. Die Kleingruppen haben die Aufgabe, fotografierte Objekte bzw. Gegenstände zu finden, indem sie ein Foto erhalten und laufend das Spielgelände danach durchforsten bzw. absuchen. Die Bilder liegen mit dem Motiv nach unten an einer zentralen Stelle, dem Startpunkt. Die Teams wählen selbstständig aus, welches Objekt sie suchen möchten. Auf den Rückseiten der Fotos befinden sich die Zahlen 1–6, die die Punkte für das erfolgreiche Finden des Objektes angeben. Haben die Teams das Objekt auf dem Gelände gefunden, so kehren sie zurück zum Startpunkt, markieren den Fundort auf ihrer Schulhofkarte und suchen sich ein neues zu findendes Motiv aus. Die Lehrperson oder passiv teilnehmende Schülerinnen und Schüler kontrollieren den markierten Fundort auf seine Richtigkeit und notieren die Punkte.

Ziel/Spielende

Gewonnen hat das Team, das am Spielende die meisten Punkte erzielt hat. Die Länge des Spiels kann entweder durch eine bestimmte Anzahl an zu findenden Bildern oder eine vorgegebene Zeitangabe festgelegt werden.

Variationen

- Die Schülerinnen und Schüler gehen paarweise auf die Suche.
- Der Schwierigkeitsgrad kann erhöht werden, indem die Objekte nur teilweise oder aus einer ungewöhnlichen Perspektive fotografiert werden.
- Die Schülerinnen und Schüler suchen keine Motive, sondern versteckte Kärtchen auf dem Schulhof oder in der Halle. Die zu suchenden Kärtchen werden von der Lehrkraft vorgegeben.

Hinweise

- Das Gelände auf dem Schulhof sollte so ausgewählt werden, dass alle Schülerinnen und Schüler gesehen werden und sich jederzeit unter der Aufsicht der Lehrperson befinden.
- Die Schülerinnen und Schüler können im Vorfeld selbst Objekte fotografieren.
- Einlaminierte Fotos haben eine längere Überlebensdauer und können immer wieder eingesetzt werden.

Download zur Ansicht

netzwerk lernen

zur Vollversion

Ausdauerlaufen mal anders (Stationen)

Laufen, Springen, Werfen

Voraussetzungen

- Stationskarten
- Kleingruppen
- Rasenplatz oder Halle
- Pylonen

Vorbereitungen

- Die Stationen werden örtlich voneinander getrennt und kenntlich gemacht.
- Die Lerngruppe wird in Kleingruppen eingeteilt.
- Die Laufstrecken werden jeweils mit Pylonen gekennzeichnet.
- Der Rasenplatz oder die Halle kann als Laufstrecke, entweder längs oder quer, genutzt werden.

Durchführung

Die Schülerinnen und Schüler absolvieren den Stationsbetrieb in Kleingruppen. Die Reihenfolge der Stationen und die Verweildauer an den einzelnen Stationen können entweder fest vorgegeben oder von den Schülerinnen und Schülern selbstständig gewählt werden. Bei der zweiten Möglichkeit empfiehlt es sich, mehr Stationen anzubieten als Kleingruppen vorhanden sind, um unnötige Wartezeiten zu vermeiden.

Station 1	Station 2
Laufe mit geschlossenen Augen. 1. Gehe dabei deinen bisherigen Tagesablauf vor deinem inneren Auge noch einmal durch. 2. Konzentriere dich auf das Laufen. 3. Konzentriere dich auf das Aufsetzen deiner Füße. 4. Konzentriere dich auf deine Beine. 5. Konzentriere dich auf deinen Armeinsatz.	Ziehe Schuhe und Socken aus und laufe barfuß. 1. Laufe locker und konzentriere dich auf das Aufsetzen deiner Füße. 2. Laufe schneller und konzentriere dich dabei auf deinen Fußaufsatz. 3. Spüre den Kontakt der Füße zum Boden.
Station 3	**Station 4**
Laufe locker. 1. Lasse deine Hände neben dem Körper baumeln. 2. Stecke deine Hände in die Hosentaschen (oder halte deine Arme an die Hüfte). 3. Variiere die Länge deiner Schritte. 4. Variiere dein Lauftempo.	Laufe locker und achte auf deine Atmung. 1. Konzentriere dich auf das Ein- und Ausatmen. 2. Verändere deinen Atemrhythmus. 3. Atme durch den Mund. 4. Atme durch die Nase. 5. Atme abwechselnd durch die Nase und den Mund.

Hinweise

- Einlaminierte Stationskarten haben eine längere Überlebensdauer und können immer wieder eingesetzt werden.
- Das Abspielen von Musik kann als Signal für das Wechseln der Stationen eingesetzt werden.
- Der Einsatz von Laufzetteln ist zu empfehlen, damit die Schülerinnen und Schüler die Übungen nicht einfach nur ausführen, sondern sich auch kognitiv damit auseinandersetzen.

Download zur Ansicht
VORSCHAU
netzwerk lernen
zur Vollversion

Station 1

Laufe mit geschlossenen Augen.

1. Gehe dabei deinen bisherigen Tagesablauf vor deinem inneren Auge noch einmal durch.
2. Konzentriere dich auf das Laufen.
3. Konzentriere dich auf das Aufsetzen deiner Füße.
4. Konzentriere dich auf deine Beine.
5. Konzentriere dich auf deinen Armeinsatz.

Station 2

Ziehe Schuhe und Socken aus und laufe barfuß.

1. Laufe locker und konzentriere dich auf das Aufsetzen deiner Füße.
2. Laufe schneller und konzentriere dich dabei auf deinen Fußaufsatz.
3. Spüre den Kontakt der Füße zum Boden.

Station 3

Laufe locker.

1. Lasse deine Hände neben dem Körper baumeln.
2. Stecke deine Hände in die Hosentaschen (oder halte deine Arme an die Hüfte).
3. Variiere die Länge deiner Schritte.
4. Variiere dein Lauftempo.

Station 4

Laufe locker und achte auf deine Atmung.

1. Konzentriere dich auf das Ein- und Ausatmen.
2. Verändere deinen Atemrhythmus.
3. Atme durch den Mund.
4. Atme durch die Nase.
5. Atme abwechselnd durch die Nase und den Mund.

Download zur Ansicht
VORSCHAU
netzwerk lernen
zur Vollversion

© Persen Verlag

Voraussetzungen

- Kleingruppen
- Laufrunde
- Strafrunde
- eine Wurfstation pro Gruppe
- Bälle
- Pylonen
- große Kästen

Vorbereitungen

- Die Lerngruppe wird in Kleingruppen eingeteilt.
- Die Strecke der Laufrunde wird festgelegt und mit Pylonen markiert.
- In der Mitte der Laufrunde wird eine kleine Strafrunde markiert.
- Auf einer Seite der Laufrunde werden die Wurfstationen aufgebaut. Die Wurfstation kann ein großer Kasten sein, auf dem die herunterzuwerfenden Pylonen stehen. Jede Gruppe erhält eine eigene Wurfstation.

Durchführung

„Biathlon" ist ein Spiel, bei dem Laufen und Werfen miteinander vereint werden. Die Kleingruppen laufen gegeneinander. Innerhalb einer Gruppe laufen alle Mitglieder zusammen hintereinander in einer Reihe. Auf ein Startsignal hin begeben sich alle Gruppen gleichzeitig auf die Laufrunde und laufen zu ihrer Wurfstation. Dort werfen alle Gruppenmitglieder nacheinander und versuchen, die auf dem Kasten stehenden Pylonen herunterzuwerfen. Werfen sie alle Pylonen vom Kasten herunter, so dürfen sie sich wieder auf die Laufstrecke begeben und weiterlaufen. Bleiben aber Pylonen auf dem Kasten stehen, so muss die Mannschaft Strafrunden absolvieren, bevor sie wieder auf die eigentliche Laufstrecke darf. Die Anzahl der nicht heruntergeworfenen Pylonen entspricht der Anzahl der zu laufenden Strafrunden. Nach jedem Wurfdurchgang ist jedes Team für den Wiederaufbau und das Holen der Bälle selbst verantwortlich.

Ziel/Spielende

Gewonnen hat die Gruppe, die als erstes insgesamt beispielsweise 20 Laufrunden absolviert hat.

Variationen

- Die Form und Länge der Laufstrecke kann beliebig gewählt werden.
- Die Wurfstationen sind beliebig veränderbar (Bälle in Basketballkörbe befördern, Badmintonbälle mithilfe von Schlägern in einen kleinen umgedrehten Kasten spielen etc.).
- Die Anzahl der Würfe pro Gruppe kann beliebig festgelegt werden.
- Biathlon ist auch als Sprintstaffel möglich, indem kürzere Laufstrecken gewählt werden.

Hinweise

- Die Wurfstationen können zur besseren Orientierung jeweils durch Bänke abgetrennt und zusätzlich durchnummeriert werden.
- Sollten einzelne Mannschaften Schwierigkeiten haben, ein gemeinsames Tempo zu laufen, dann können sie ein Sprungseil zur Hilfe bekommen. Das Seil hat die Funktion, dass alle aus einer Mannschaft erkennbar hintereinander als Team laufen.

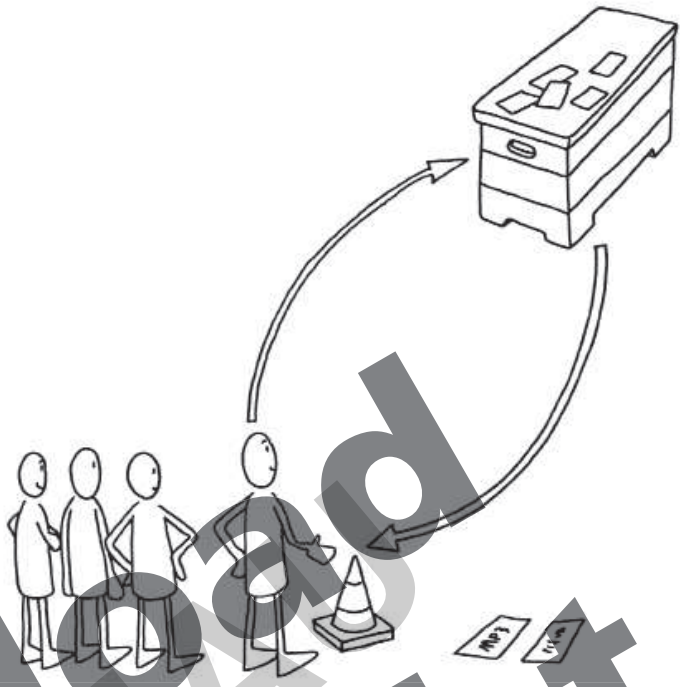
Download zur Ansicht VORSCHAU

netzwerk lernen

zur Vollversion

Voraussetzungen

- 2 Mannschaften
- kleine Kästen
- Pylonen
- Begriffskärtchen



Vorbereitungen

- Die Laufstrecken werden mit Pylonen und die Umkehrpunkte mit kleinen Kästen kenntlich gemacht.
- Die Lerngruppe wird in zwei Mannschaften eingeteilt.
- Jeder Gruppe wird jeweils eine Laufstrecke mit dem dazugehörigen Umkehrpunkt zugewiesen.
- Auf den Kästen an den Umkehrpunkten befinden sich jeweils die Kärtchen, auf denen die pantomimisch darzustellenden Begriffe zu lesen sind.

Durchführung

„Activity" kombiniert das Laufen und das pantomimische Darstellen in Form einer Staffel. Auf ein Startsignal hin läuft die erste Person eines jeden Teams zu ihrem Umkehrpunkt, zieht dort eine Karte, liest den darzustellenden Begriff, legt die Karte zur Seite, läuft zurück zur Mannschaft und stellt den Begriff pantomimisch dar. Die Mannschaft muss den Begriff erraten, erst dann darf der nächste Läufer zum Umkehrpunkt laufen. Ein Durchgang ist beendet, wenn der letzte Läufer einer Gruppe gelaufen ist und sein pantomimisch dargestellter Begriff erraten wurde.

Ziel/Spielende

Sieger der Staffel ist die Mannschaft, die am schnellsten das Laufen und das pantomimische Darstellen absolviert hat.

Download zur Ansicht VORSCHAU

Variationen

- Welche Mannschaft schafft es, während einer vorgegebenen Zeit die meisten Begriffe zu erraten?
- Die Läufer malen die Begriffe und die eigene Gruppe versucht, diese richtig zu erraten.

Hinweise

- Die Begriffskärtchen können vor dem Spiel von den Schülerinnen und Schülern angefertigt werden, indem alle jeweils vier bis fünf Begriffe auf ein Kärtchen schreiben.
- Einlaminierte Kärtchen haben eine längere Überlebensdauer und können immer wieder eingesetzt werden.
- Passiv teilnehmende Schülerinnen und Schüler können als Schiedsrichter eingesetzt werden.

netzwerk lernen

zur Vollversion

Voraussetzungen

- Kleingruppen
- Bingo-Spielpläne (= DIN-A4-Blätter) mit den Zahlen 1–36
- pro Gruppe jeweils 36 Zahlenkärtchen (1–36)
- kleine Kästen
- pro Gruppe eine Laufstrecke mit dem dazugehörigen Umkehrpunkt

Vorbereitungen

- Die Laufstrecken werden jeweils mit Pylonen und die Umkehrpunkte mit kleinen Kästen kenntlich gemacht.
- Die Lerngruppe wird in Kleingruppen eingeteilt.
- Jede Gruppe bekommt einen Bingo-Spielplan, auf dem sich die Zahlen 1–36 befinden.
- Jeder Gruppe wird eine Laufstrecke mit dem dazugehörigen Umkehrpunkt zugewiesen.
- Die Kärtchen liegen jeweils durcheinander und mit der Zahl nach unten zeigend am Umkehrpunkt auf einem kleinen Kasten.

Durchführung

„Bingo“ ist eine Laufstaffel, bei der das Glück beim Ziehen der Zahlen den Sieger ermittelt. Auf ein Startsignal hin läuft jeweils der erste Läufer eines jeden Teams zu seinem Umkehrpunkt, sucht sich ein Kärtchen aus, läuft mit diesem zurück zu seiner Gruppe und klatscht den nächsten Läufer ab. Anschließend legt er sein Kärtchen auf die entsprechende Zahl auf dem Bingo-Spielplan.

Ziel/Spielende

Gewonnen hat die Gruppe, die zuerst eine komplette waagerechte, senkrechte oder diagonale Zahlenreihe aufweisen kann und laut „Bingo“ ruft.

Download zur Ansicht
VORSCHAU

Variationen

- Die Fortbewegungsart ist beliebig veränderbar.
- Statt die Kärtchen auf den Spielplan zu legen, können die Zahlen durchgestrichen werden.

Hinweise

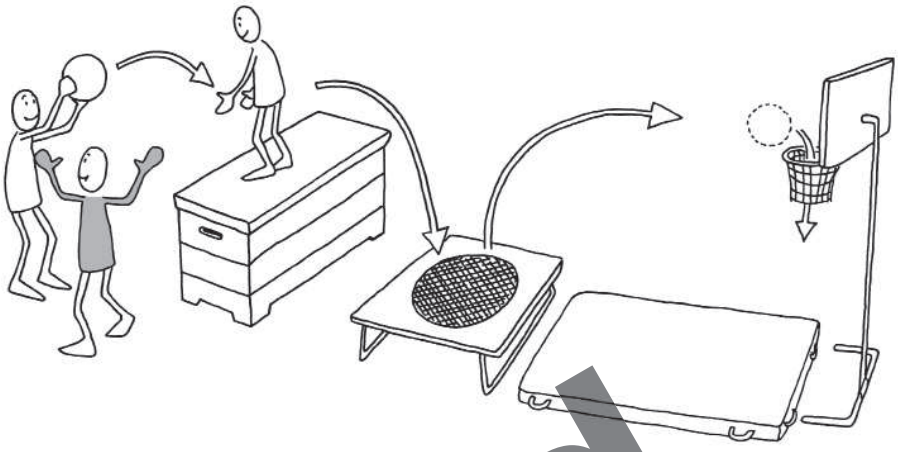
- Einlaminierte Bingo-Spielpläne und Kärtchen haben eine längere Überlebensdauer und können immer wieder eingesetzt werden.
- Passiv teilnehmende Schülerinnen und Schüler können als Schiedsrichter eingesetzt werden.
- Zahlenkarten und Bingo-Spielpläne können auch kurzfristig vor dem Spiel von jeder Gruppe schnell angefertigt werden.

netzwerk lernen
zur Vollversion

© Persen Verlag

Voraussetzungen

- 2 Mannschaften
- Basketball
- Basketballkörbe
- Weichböden
- große Kästen
- 2 Minitrampoline
- Pylonen
- Matten
- Parteibänder



Vorbereitungen

- Die Größe des Spielfeldes wird festgelegt und mit Pylonen markiert.
- Unter den Basketballkörben werden hintereinander jeweils ein großer Kasten, ein Minitrampolin und ein Weichboden aufgestellt.
- Die Lerngruppe wird in zwei Mannschaften eingeteilt. Zur besseren Unterscheidung sollte eine Mannschaft mit Parteibändern gekennzeichnet werden.
- Die Minitrampoline müssen sicher aufgebaut werden.
- Die Flächen um die Trampoline müssen mit Matten ausgelegt werden.
- Im Vorfeld sollten mit den Schülerinnen und Schülern die Sicherheitsaspekte, Verhaltensregeln und die Sprungarten besprochen und praktisch durchgeführt werden.

Durchführung

„Trampobasketball" ist ein Basketballspiel, bei dem Körbe nur nach einem vorherigen Sprung auf das Minitrampolin erzielt werden können. Es spielen zwei Mannschaften nach den üblichen Basketballregeln gegeneinander. Das Ziel ist es, so viele Körbe wie möglich mithilfe des Minitrampolins zu erzielen. Während der Angriffsaktion stellt sich ein beliebiger Angreifer auf den gegnerischen Kasten und wartet auf den Ball. Wird ihm der Ball zugepasst, so fängt er diesen, springt auf das Trampolin und wirft dann den Ball in den Korb. Pro erzielten Korb erhält die Mannschaft einen Punkt. Der große Kasten und der darauf stehende Angreifer dürfen von der verteidigenden Mannschaft nicht berührt werden. Ebenso darf der Raum um die Trampoline von den Verteidigern nicht betreten werden.

Ziel/Spielende

Gewonnen hat die Mannschaft, die die meisten Körbe erzielt hat.

Variationen

- Ein Korb kann sowohl vom Trampolin als auch von jeder beliebigen Position im Spielfeld aus erzielt werden. Pro Treffer, die vom Trampolin erzielt wurden, bekommt die Mannschaft zwei Punkte. Treffer von einer beliebigen Spielposition zählen einen Punkt.
- Der große Kasten vor dem Minitrampolin kann weggelassen werden.

Hinweise

- Nur ein Trampolin aufbauen, das sich in einem einwandfreien Zustand befindet.
- Passiv teilnehmende Schülerinnen und Schüler können als Schiedsrichter eingesetzt werden.
- Die Lehrperson muss im Besitz eines Trampolinscheines sein.

Download zur Ansicht

netzwerk lernen

zur Vollversion

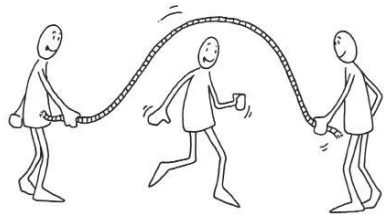
Voraussetzungen

- Sprungseile (Double Dutch)

Vorbereitungen

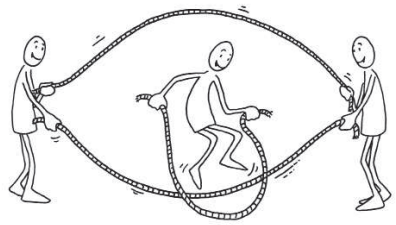
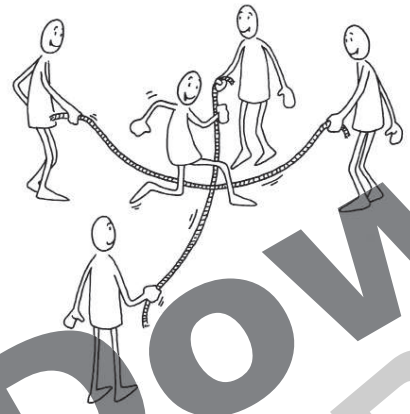
- Mit der Lerngruppe die richtige Seilhaltung (nicht um die Hände gewickelt!) besprechen.
- Mit den Schülerinnen und Schülern die richtige Seillänge besprechen. Das Seil mit beiden Händen vor den Körper halten, auf die Seilmitte treten, das Seil bis zu den Achseln hochziehen und an diesen Stellen das Seil greifen.

Durchführung

Übung 1	
	Zwei Personen stellen sich einander gegenüber und schwingen gemeinsam ein Seil. Eine dritte Person versucht unter dem Seil hin- und herzulaufen, ohne dieses zu berühren. *Variationen* • Die dritte Person läuft in das Seil und versucht, mehrmals hintereinander im Seil zu springen. • Die dritte Person versucht, im Seil verschiedene Sprünge (Knie-, Grätsch-, Schrittsprung etc.) auszuführen. • Die dritte Person versucht, mit einem weiteren Sprungseil im Seil zu springen. • Die dritte Person versucht, einen Ball beim Springen im Seil zu prellen oder im Wechsel hochzuwerfen und zu fangen. • Mehrere Personen laufen in das Seil und versuchen gleichzeitig zu springen.
Übung 2	
	Zwei Personen stellen sich einander gegenüber und schwingen gemeinsam zwei Seile gegeneinander. Eine dritte Person versucht, in die Seile zu springen. *Variationen* • Die dritte Person versucht, in den Seilen verschiedene Sprünge (Knie-, Grätsch-, Schrittsprung etc.) auszuführen. • Mehrere Personen versuchen, in die Seile zu gelangen und gleichzeitig zu springen.

Download zur Ansicht VORSCHAU

zur Vollversion

Übung 3	
	Zwei Personen stellen sich einander gegenüber und schwingen gemeinsam zwei Seile gegeneinander. Eine dritte Person versucht, mit einem weiteren Sprungseil in den Seilen zu springen. *Variationen* ● Die dritte Person versucht, einen Ball beim Springen in den Seilen zu prellen oder im Wechsel hoch zu werfen und zu fangen. ● Die dritte Person versucht, sich mit einer weiteren Person in den Seilen einen Ball zuzupassen.
Übung 4	
	Vier Personen stellen sich mit dem Gesicht zueinander in einem Viereck auf. Die sich gegenüberstehenden Personen halten jeweils ein Seil fest. Die beiden Seile kreuzen sich in der Mitte. Auf ein Kommando hin schwingen alle vier Personen ihr Seil gleichzeitig in eine Richtung. Die fünfte Person versucht, wenn die Seile auf dem Boden aufschlagen, in die Seile zu springen. *Variationen* ● Zwei bis vier Personen versuchen, gleichzeitig zu springen. ● Drei Seile werden von sechs Personen geschwungen und ein Springer versucht, in die Seile zu springen.

Download zur Ansicht
VORSCHAU

Hinweise

- Die Seile sollten in der Halle nicht auf dem Hallenboden verteilt liegen, sondern an einem Platz, an dem die Schülerinnen und Schüler nicht darauf treten und sich verletzen können.
- Beim Wegräumen der Seile bietet es sich an, diese auf die zur Seite gestreckten Arme einer Person zu hängen.

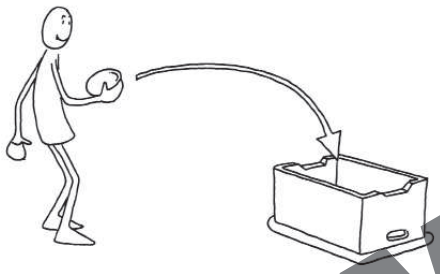
© Persen Verlag
netzwerk lernen
zur Vollversion

Voraussetzungen

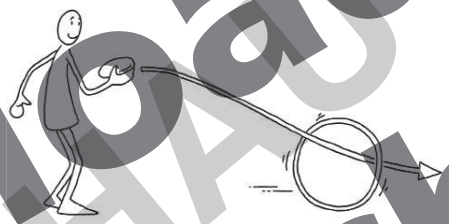
- Kleingruppen
- Stationskarten
- Gymnastikreifen
- kleiner Kasten
- Frisbeescheiben
- Sprungseile

Vorbereitungen

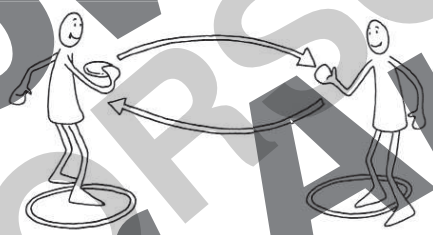
- Die Stationen werden örtlich voneinander getrennt und kenntlich gemacht.
- Die Lerngruppe wird in Kleingruppen eingeteilt.
- Es ist zu empfehlen, dass sich die Schülerinnen und Schüler im Vorfeld mit dem Werfen einer Frisbeescheibe vertraut machen.



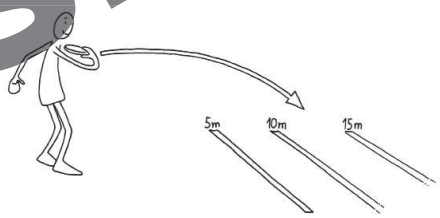
Station 1



Station 2



Station 3



Station 4

Durchführung

Die Schülerinnen und Schüler absolvieren den Stationsbetrieb in Kleingruppen. Die Reihenfolge der Stationen und die Verweildauer an den einzelnen Stationen können entweder fest vorgegeben oder von den Schülerinnen und Schülern selbstständig gewählt werden. Bei der zweiten Möglichkeit empfiehlt es sich, mehr Stationen anzubieten als Kleingruppen vorhanden sind, um unnötige Wartezeiten zu vermeiden.

Hinweise

- Einlaminierte Stationskarten haben eine längere Überlebensdauer und können immer wieder eingesetzt werden.
- Das Abspielen von Musik kann als Signal für das Wechseln der Stationen eingesetzt werden.

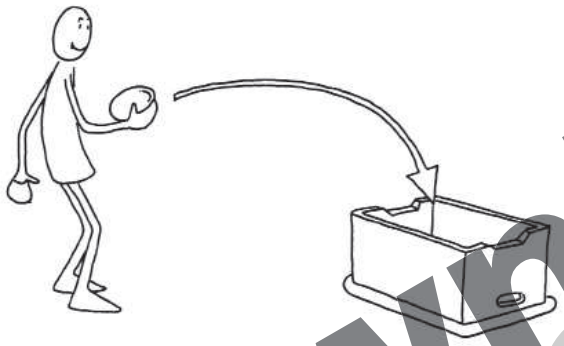
Download zur Ansicht
VORSCHAU
netzwerk lernen
zur Vollversion

© Persen Verlag

Station 1 – Kastentreffer

Versuche, die Frisbeescheibe in den Kasten zu werfen.

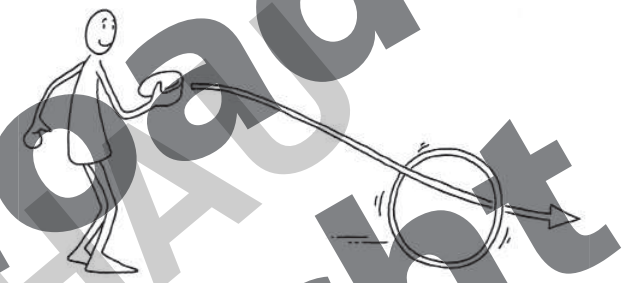
Variation
Variiere den Abstand zum Kasten.



Station 2 – Rollender Reifen (Partner)

Dein Partner rollt einen Reifen. Versuche, die Frisbeescheibe durch den rollenden Reifen zu werfen.
Vergesst nicht zu wechseln.

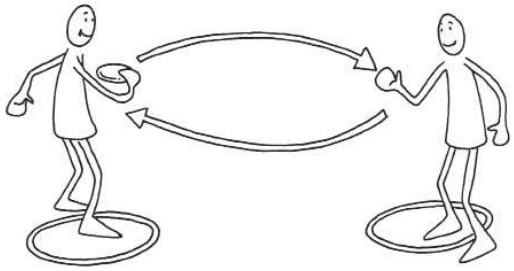
Variation
Variiert den Abstand zum Reifen.



Station 3 – Frisbeewurf (Partner)

Stellt euch einander gegenüber. Ihr müsst mit einem Bein in eurem Reifen stehen. Werft euch nun die Frisbeescheibe hin und her, ohne dass sie auf den Boden fällt.

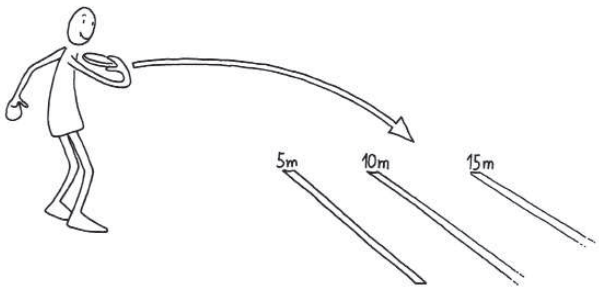
Variation
Wird die Frisbee erfolgreich gefangen, so vergrößert ihr euren Abstand zueinander. Fangt ihr die Frisbee nicht, so verringert ihr euren Abstand zueinander.



Station 4 – Zonenweitwurf

Versuche, die Frisbeescheibe in die verschiedenen Zonen zu werfen.

Variation
Variiere deinen Abstand zu den Zonen.

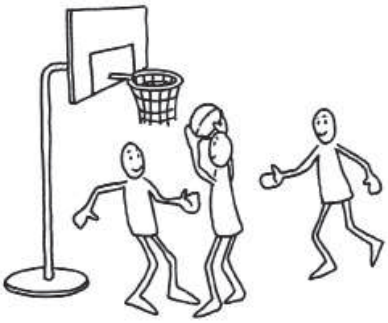


Download zur Ansicht VORSCHAU

zur Vollversion

Voraussetzungen

- 2 Mannschaften
- Basketball
- Basketballkörbe
- Pylonen



Vorbereitungen

- Die Laufstrecke wird mit Pylonen markiert.
- Die Lerngruppe wird in zwei Mannschaften eingeteilt.
- Eine Mannschaft sind die Läufer und die andere spielt Basketball auf zwei Basketballkörbe.

Durchführung

„Basket-Brennball“ ist eine Kombination aus Laufen und Werfen, bei dem zwei Mannschaften (Läufer und Spieler) gegeneinander spielen. Die Läufer haben nacheinander die Aufgabe, den Basketball in das Spielfeld zu werfen und sich anschließend auf die Laufstrecke zu begeben. Sie laufen zur gegenüberliegenden Hallenseite und zurück. Der Läufer darf so lange laufen, bis die gegnerische Mannschaft einen Korberfolg verzeichnen kann. Die Laufstrecke gilt als erfolgreich absolviert, wenn die Basketball-Spielenden keinen Korb erzielt haben. Pro erfolgreich absolvierte Laufstrecke gibt es einen Punkt. Erzielen die Basketball-Spielenden jedoch einen Korb, so ist der Läufer verbrannt und kehrt zu seinem Team zurück. Der nächste Läufer wirft den Ball, wenn der vorherige Läufer die Laufstrecke erfolgreich hinter sich gebracht hat oder verbrannt ist. Nach einer bestimmten Zeit wechseln die Mannschaften.

Ziel/Spielende

Sieger wird das Team, das die meisten Punkte erzielt hat.

Download zur Ansicht VORSCHAU

Variationen

- Die korberzielende Person darf kein weiteres Mal auf den Korb werfen, sondern muss den Ball an ihre Mitspieler abgeben.
- Die Läufer dürfen nacheinander laufen, bis die Basketball-Spielenden fünf Körbe oder eine beliebige Anzahl an Körben erzielt haben. Jede erfolgreich absolvierte Laufstrecke ergibt einen Punkt.

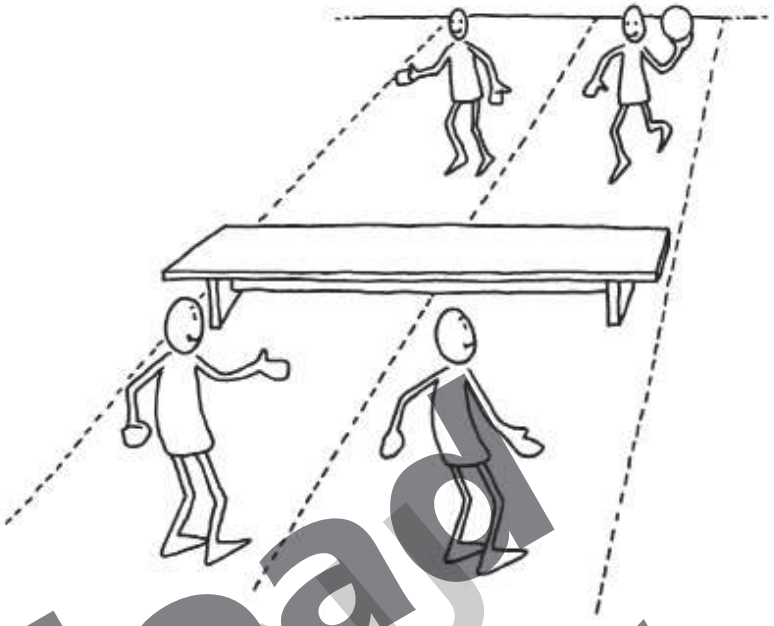
Hinweis

Passiv teilnehmende Schülerinnen und Schüler können die Punkte zählen.

zur Vollversion

Voraussetzungen

- 2er-Gruppen
- ein Spielfeld pro 2er-Gruppe, das in der Mitte jeweils mit Pylonen oder Langbänken geteilt wird
- ein Softball pro 2er-Gruppe
- Langbänke / Pylonen



Vorbereitungen

- Die Lerngruppe wird in 2er-Gruppen eingeteilt.
- Es wird ein Spielfeld pro 2er-Gruppe benötigt.

Durchführung

„Schlag den Gegner" ist ein Abwurfspiel, bei dem jeweils zwei 2er-Gruppen gegeneinander spielen. Die Spieler haben die Aufgabe, die hinter der Bank stehenden Gegenspieler mit dem Ball abzuwerfen. Kopftreffer zählen nicht und es gibt kein Aus im Spiel. Jedes Team ist für das Holen des Balles selbst verantwortlich und zählt auch seine Punkte selbst. Pro Treffer gibt es einen Punkt. Auf ein Signal hin kommt es zum Gegnertausch, damit möglichst viele 2er-Gruppen gegeneinander spielen können.

Spielende

Die Dauer des Spiels kann beliebig variiert werden. Die 2er-Gruppe mit den meisten Punkten ist das Siegerpärchen.

Variation

„Schlag den Gegner" kann 1 : 1, 3 : 3 und 4 : 4 gespielt werden.

Download zur Ansicht
VORSCHAU

© Persen Verlag
netzwerk lernen
zur Vollversion

Bergedorfer® Unterrichtshilfen
... und das Lehrerleben wird leichter!

Weitere Downloads, E-Books und Print-Titel des umfangreichen Persen-Verlagsprogramms finden Sie unter www.persen.de

Hat Ihnen dieser Download gefallen? Dann geben Sie jetzt auf www.persen.de direkt bei dem Produkt Ihre Bewertung ab und teilen Sie anderen Kunden Ihre Erfahrungen mit.

Download zur Ansicht
VORSCHAU

© 2012 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: Oliver Wetterauer
Satz: Satzpunkt Ursula Ewert GmbH

Bestellnr.: 3334DA2

www.persen.de
netzwerk lernen

zur Vollversion