

Koordination- und Kraftparcours

Ein Parcours mit dem Fokus auf der Koordination und der Kraft. Alles mit Bällen durchgeführt.

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer: 45 Min

Stufe: 7.–8. Klasse

Lernziele

- Kraft dosieren
- Unter Belastung koordinative Aufgaben bewältigen

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	10' Rollmops: Zwei Teams werfen mit verschiedenen Bällen auf die in der Mitte positionierten Bälle und treiben diese über die gegnerische Grundlinie. Variation: Vier Teams im Viereck gegeneinander oder zwei Teams um einen Kreis.		In der Mitte ein Medizinball und Gymnastikbälle (rote und blaue wenn möglich)
	30'	Circuit aufbauen und erklären Circuit Training: Die Schülerinnen absolvieren in Zweiergruppen den Circuit. Während einer Minute wird an den jeweiligen Posten gearbeitet. Darauf folgen 30 Sekunden Pause, welche zum Wechseln des Postens genutzt werden. Der ganze Parcours wird zweimal durchlaufen. Bei einer grossen Anzahl Schüler einen zusätzlichen Pausenposten einrichten (ganz ohne Übungen oder z.B. Jonglierübungen).	Musik, Stoppuhr
Hauptteil	Posten – Reagiere rasch: A steht hinter B und hält einen Ball in den Händen. A lässt den Ball fallen. Sobald der Aufprall ertönt, dreht sich B um und fängt den Ball, bevor er den Boden erneut berührt. Verschieden hoch springende Bälle verwenden.		1 Tennisball 1 Basketball 1 Handball 1 Flummi (Gummiball, falls vorhanden)
	Posten – Fusspass: A und B werfen sich den Ball im Sitzen mit den Füssen zu. Variation: Mit unterschiedlichen Bällen durchführen.		1 Gymnastikball 1 Volleyball 1 Basketball 1 Hallenfussball 1 Medizinball 1 Unihockeyball 2 dünne Matten
	Posten – Recke dich: A und B stehen mit den Rücken zueinander und übergeben sich einen Ball mit gestreckten Armen über dem Kopf und zwischen den Beinen hindurch.		1 Basketball 1 Medizinball 1 Volleyball
	Posten – Liegende Pässe: A und B liegen in einem Meter Abstand auf dem Bauch gegenüber und spielen sich einen Ball zu. Bemerkung: Füsse auf den Boden drücken. Wenn sich die Füsse vom Boden heben, kommt man leicht in eine «Hohl-Kreuz-Lage».		1 Hallenfussball

		Thema/ Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil		<p>Posten – Fang mich: A und B spielen sich über eine «Wand» (z. B. dicke Matte) den Ball zu.</p>		<p>1 Mattenwagen 1 Volleyball 1 Softball 1 Tennisball</p>
		<p>Posten – Balanceakt: A und B stehen, knien oder sitzen auf einem Medizinball und spielen sich einen Ball zu.</p>		<p>2 Medizinbälle 1 Ball (Basketball, Handball oder Gymnastikball)</p>
		<p>Posten – Hoch und quer: Sich selber den Ball hochwerfen. Der Partner spielt einen zweiten Ball zu. Bevor der eigene hochgeworfene Ball gefangen wird, muss der zweite Ball dem Partner zurück gespielt werden. Schwieriger: Beide Partner spielen sich einen Ball hoch. Der dritte Ball wird, wie oben beschrieben, hin und her gepasst.</p>		<p>3 Volleybälle</p>
		<p>Posten – Brückenbau: A und B liegen nebeneinander auf dem Rücken. Beide heben die Hüften zur Brücke an. A rollt den Ball unter beiden Brücken durch. B stoppt den Ball. Beide rollen auf zum Langsitz. B rollt den Ball um die eigenen Füße und übergibt ihn an A. Anschliessend heben A und B erneut die Hüften zur Brücke an, etc.</p>		<p>1 Volleyball 1 Gymnastikball 1 Tennisball</p>
		Circuit abbauen		
Ausklang	5'	<p>Ballmassage: Mit dem ganzen Körper oder mit einzelnen Körperteilen über einen grösseren Ball rollen. Wer schafft es vom Kopf bis zu den Füßen, ohne vom Ball «zu fallen»? Varationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tennisball unter den Füßen rollen • Ball mit dem Rücken an der Wand rollen 		<p>1 Hand- oder Tennisball pro Person</p>