

Los geht's! Einstiegs-Lektion

Diese pfannenfertige Einsteiger-Lektion basiert auf einer Lektion à 45–60 Minuten. Für jede Form stehen Variationen zur Verfügung, sodass die Lektion bei Bedarf verlängert werden kann.

Rahmenbedingungen

- Dauer 45–60 Min.
- Alter: ab 7 Jahren
- Schulstufe: alle
- Ort: Sporthalle

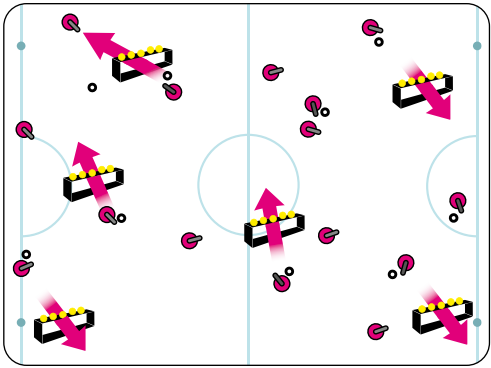
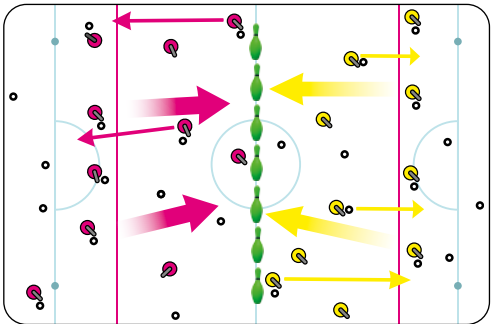
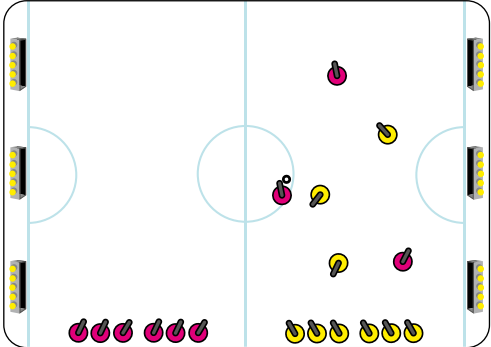

Lernziele

Spielerisches Aufwärmen, Einstimmung auf das Spiel

Material

- Donuts, Stöcke, Masken
- Spielbündel
- Pylonen oder Kegel
- Klämmerli oder andere kleine Objekte
- 4 Langbänke, 2 Schwedenkästen, 2 Unihockey-Tore

	Inhalte	Illustration/Organisation
Einstieg	<p>5' Streusel-Donut</p> <p>Aufstellung im Kreis, jeder hält mit einer Hand 1 Stock und hält diesen so fest, dass er senkrecht steht. Auf Signal «Zucker» lassen alle den Stock los und wechseln eine Position nach rechts. Auf Signal «Salz» dito nach links. Fällt ein oder mehrere Stöcke, werden sofort alle Stöcke losgelassen und die vereinbarte Zusatzaufgabe erledigt. Dann sprinten alle zurück und versuchen, einen Stock zu erhaschen. Der Spielleiter entfernt in der Zwischenzeit 3–4 Stöcke. Wer einen Stock erwischt, darf sich ein Streusel (Klammer) holen. Wer sammelt am meisten Streusel in 7 Min.?</p> <p>Variationen im Kreis (Stock muss jeweils wieder aufgefangen werden)</p> <ul style="list-style-type: none">• Teig: 1 x um sich selber drehen.• Mehl: Hinter dem Rücken in die Hände klatschen.• Streusel: Mit beiden Händen auf den Boden klatschen. <p>Variationen für Zusatzaufgaben (untereinander kombinierbar!)</p> <ul style="list-style-type: none">• High 10: Abklatschen mit 1–3 Personen.• Glasur (flach auf den Boden legen).• Marathon (alle 4 Wände berühren).• Matterhorn (oben an der Sprossenwand berühren).• «2!»: Zu zweit einen Stock fassen (auch mit 3, 4, 5 möglich). <p>Material: 1 Stock pro Spieler, Klammern</p>	

	Inhalte	Illustration/Organisation
10–15'	<p>Sprinkle Hunter</p> <p>Es werden im ganzen Feld Kastenteile als Tore aufgestellt mit je 10 Streuseln (Klammern) darauf. Es wird jeder gegen jeden gespielt, jeder hat einen Donut. Gelingt es einem Spieler, seinen Donut durch ein Kastenteil zu schießen, darf er einen Streusel dort wegnehmen und ans T-Shirt klemmen. Nach jedem Treffer muss das Tor gewechselt werden. Sobald es keine Streusel mehr auf den Toren hat, wird gezählt: Wer hat am meisten gesammelt?</p> <p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dito, aber mit halb so vielen Donuts wie Spielern (oder sogar $\frac{1}{3}$, je nach Spielstärke) • In 2er- oder 3er- Teams: Jedes Team bewacht ein Tor und greift gleichzeitig alle anderen Tore an. Eroberte Streusel werden sofort auf das eigene Kastenteil gelegt. In 40-Sekunden-Intervallen werden Rollenwechsel initiiert. Wird ein Kastenteil zwischenzeitlich leer, greifen beide Spieler an, bis es wieder Streusel hat. Welches Team hat am meisten Streusel nach 3 Minuten? • Dito, aber man darf nur ein Klämmerli nehmen, wenn jemand auf der anderen Seite den Pass annimmt (geht nur in 3er-Teams). <p>Material: 1 Stock pro Spieler, Klammern, Kasten</p>	
5–10'	<p>Pin Up Fight</p> <p>Auf der Mittellinie werden 10 Kegel aufgestellt. Die Teams stellen sich hinter den Grundlinien des Volleyballfelds auf. Jeder Spieler hat einen Donut. Auf Signal versuchen beide Teams, möglichst viele Kegel umzuschieszen. Man darf ins Mittelfeld laufen, um Donuts zu holen, geschossen werden darf nur von hinter der 3-m-Linie aus. Liegende Kegel dürfen bis zum Spielende getrieben werden. Sobald alle Kegel liegen, wird gezählt. Das Team, das weniger Kegel in seiner Feldhälfte hat, gewinnt.</p> <p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Kegel werden auf 2 Bänke gestellt und heruntergeschossen. • Es hat Kegel in 2 Farben. Jedes Team hat eine Farbe. Wenn eine Farbe komplett unten ist, ist das Spiel zu ende. Das schnellere Team gewinnt. <p>Material: Kegel, Langbänke</p>	
10–15'	<p>Stealing Sweets</p> <p>2 Teams einteilen, je drei Kastenteile werden pro Volleyball-Grundlinie aufgestellt (Mitte/Links/rechts), auf jedes Kastenteil kommen je 2 Zuckerhüte (Kegel) und 4 Streusel (Klammern). Nun wird in 2er- oder 3er Blöcken mit fliegenden Wechseln gegeneinander gespielt (mit 1 Donut). Wechsel erfolgt nach jedem Treffer oder nach spätestens 40 Sekunden (Blockwechsel). Kann man durch ein Kastenteil durchschieszen, darf man eines der Streusel mitnehmen.</p> <p>Kann man einen Zuckerhut hinunter schieszen, darf man diesen mitnehmen. Die eroberten Schätze werden am Rand gehortet. Nach 6 Minuten ist das Spiel zu Ende und es wird abgerechnet: Zuckerhüte geben 5 Punkte, Streusel 1 Punkt. Welches Team erzielt mehr Punkte?</p> <p>Material: Kasten, Klammern, Kegel</p>	
10–20'	<p>Spiel Donut Hockey</p> <p>Es wird nach Grundregeln gespielt, bei grösseren Gruppen in fliegenden Wechslen.</p>	

Ausklang	Inhalte	Illustration/Organisation
	5'	<p>Donut Cone Queen</p> <p>Jedes Team erhält eine Bahn (s. Skizze), nach Möglichkeit mit Langbänken begrenzt. In der Mitte des Zielkreises wird ein Kegel aufgestellt. Nun muss man die Donuts möglichst nah ans Zentrum des Kreises spielen, ohne den Kegel umzuwerfen. Je näher man ist, desto mehr Punkte gibt's – wirft jedoch jemand den Kegel um, ist die Runde sofort beendet und alle bereits gesetzten Punkte gehen ans gegnerische Team.</p> <p>Material: Langbänke, Kegel</p>