

Pyramiden bauen I

Der Umgang mit Körperkontakt zu anderen sowie ein gutes Gleichgewichtsgefühl sind wichtige Voraussetzungen zum Bau einer Pyramide. In dieser Lektion können die Schüler/-innen diese Fähigkeiten erwerben.

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer: 45 Minuten

Stufe: 1.–3. Klasse


Lernziele

- Sich an Körperkontakt gewöhnen
- Gleichgewicht

Hinweise

- Die korrekte Haltung der Bankposition und deren Belastung muss immer wieder geprüft werden.
- Bodenmatten eignen sich nur, wenn man darauf nicht zu stark einsinkt. Ideal sind Judomatten oder dünne Yogamatten (Gummimatten).
- Auf einen sanften Auf- und Abgang achten.

		Thema/Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
Einstieg	10'	Figuren/Buchstaben legen: Die Schüler gehen in der Halle umher. Bei Musikstopp ruft die Lehrperson eine Zahl. Die Schüler finden sich in dieser Anzahl zusammen. Die Lehrperson nennt Figuren (Dreieck, Quadrat, Kreis etc.) oder einen Buchstaben. Die Schüler stellen mit ihrer Gruppe die Figur resp. den Buchstaben dar, liegend oder stehend.		Musik
	10'	Ein A steht Kopf: Zwei Schüler stehen einander gegenüber und fassen sich an den Händen. Die Zehen der beiden berühren sich. Gleichzeitig lehnen sich beide Schüler langsam mit gespanntem Körper zurück bis die Arme gestreckt sind. Sie müssen versuchen die Balance zu halten. <ul style="list-style-type: none"> • Gleiche Ausgangslage aber auf einen imaginären Stuhl sitzen, das Gleichgewicht halten. • Dasselbe gestreckt rücklings. • Sich Rücken-an-Rücken auf einen imaginären Stuhl setzen und das Gleichgewicht halten. • Mit dem Gleichgewicht spielen: Einbeinstand, die Beine übereinander schlagen etc. 		
Hauptteil	5'	Die Bank: Die Lehrperson erklärt die korrekte Bankposition. Der Partner kontrolliert und korrigiert: <ul style="list-style-type: none"> • Hände sind schulterbreit aufgestützt, im rechten Winkel zum Boden und Rumpf. • Knie hüftbreit senkrecht unter dem Gesäss, rechter Winkel in Knie und Hüftgelenk. • Gerader, stabiler Rücken, Bauch eingezogen, Becken hoch Richtung Bauchnabel kippen. 		Bodenmatten

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	<p>15' Einfache Figuren auf der Bankposition</p> <p>Luftmatratze: 3 nebeneinander in der Bankstellung. Ein Schüler legt sich drauf, Bauchlage, Rückenlage. Die Matratze beginnt zu schwanken.</p> <p>Flieger: A macht die Bank, B legt sich mit guter Körperspannung drauf</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bauchlage • Rückenlage <p>Verschiedene Ausrichtungen ausprobieren</p> <p>Doppeldecker</p> <p>A ist in der Bankposition, B macht in derselben Richtung eine zweite Bank oben drauf. Hände auf die Schultern, Knie auf die Beckenseiten.</p> <ul style="list-style-type: none"> • B kehrt sich in die andere Richtung • Ein Arm, ein Bein wird gehoben und gestreckt. • Unten 2 Bänke, oben eine Bank auf beiden. Achtung: Wirbelsäule und Bereich zwischen Becken und Schultern darf nicht belastet werden. • Die Hälfte der Klasse macht die Bankposition im Kreis, die andere Hälfte bildet den 2. Stock oben drauf. 		Bodenmatten
Ausklang	<p>5' Nase vorn: Die ganze Klasse bildet einen Kreis im Stehen, alle halten sich an den Händen. Die Schüler werden auf 2 durchnummeriert. Auf Kommando ragen alle 1er mit gespanntem Körper nach vorne und alle 2er nach hinten. Ziel ist, die Posen stabil zu halten, ohne dass der Kreis auseinander reisst.</p>	