

# Lektion: Spielsport-Kombinationen

## Höher, schneller, weiter!

Die folgende Lektion stellt eine Leichtathletik-Rallye mit veränderten Voraussetzungen dar. Anstelle der klassischen Disziplinen werden bekannte Sportarten aus ihrem gewöhnlichen Umfeld gerückt und neu gestaltet.

### Rahmenbedingungen

Dauer: 90 Min

Stufe: Sek I

Kursumgebung: Sporthalle

### Lernziele

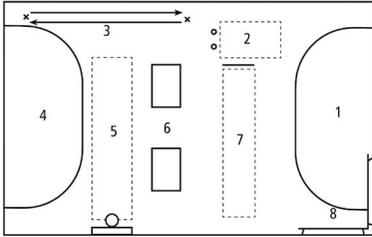
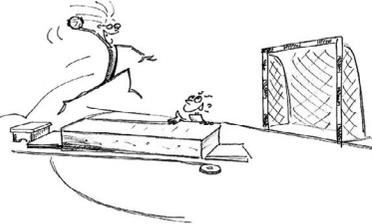
- Schnelligkeit verbessern
- Sprünge verbessern (weit und hoch)
- Werfen und fangen verbessern (Distanz, Präzision)
- Basisbewegungen der Ballsportarten trainieren

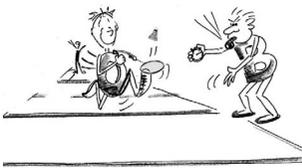
### Sicherheit

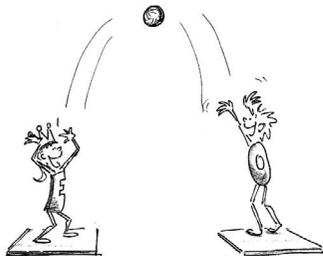
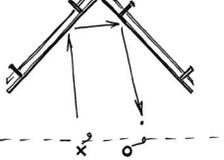
Siehe «[Sicherheitshinweise](#)» und «[Checkliste Ballspiele](#)».

### Organisation

Beispiel für die [Halleneinteilung](#).

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	<p>10' <b>Hasenjagd:</b> Zwei Teams gegeneinander. Jedes Team teilt sich in Hasen und Jäger auf. Auf einer Feldseite jagen die Jäger des Teams A die Hasen des Teams B, auf der anderen Feldseite entsprechend umgekehrt. Wird ein Hase abgetupft, muss er die Feldhälfte wechseln und wird zum Jäger. Welches Team hat alle gegnerischen Hasen zuerst abgetupft?</p> <p><b>Variation:</b> In einem begrenzten Feld jagen drei Spielerinnen mit einem Ball eine weitere Spielerin und versuchen, sie mit dem Ball abzutupfen (nicht abschiessen). Die flüchtende Spielerin weicht geschickt aus. Mit dem Ball sind drei Schritte erlaubt. Spiel auf Zeit oder Wechsel nach jedem Abtupfen.</p>		<p>Spielbänder Evt. Bälle</p>
Hauptteil	<p>60' <b>Circuit Training:</b> Die Schüler 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).</p>	<p>Beispiel für die Halleneinteilung:</p>  <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Flügel-Weitsprung</li> <li>2. Smash-Hochsprung</li> <li>3. Badminton-Sprint</li> <li>4. Scharf und Präzise</li> <li>5. Basketball-Weitwurf</li> <li>6. Passkönigin</li> <li>7. Kopfball-Stossen</li> <li>8. Hockey-Squash</li> </ol>	<p>Musik, Stoppuhr</p>
	<p><b>Posten – Flügel-Weitsprung:</b> Ein Kastenoberteil wird am Flügel vor dem Kreis aufgestellt. Danach folgt eine Weichmatte. Ein Messband wird neben die Weichmatte gelegt. Die Spielerin läuft an, springt auf dem Kastenoberteil ab und schießt kurz, bevor sie landet. Die Mitspielerinnen messen die Distanz vom Kastenoberteil bis zum Punkt der ersten Bodenberührung. Die Weite zählt nur, wenn der Ball im Tor ist. Gezählt und notiert wird die Distanz zwischen Kastenoberteil und Landepunkt. Drei Versuche pro Person.</p>		<p>Dicke Matte Schwedenkastenoberteil Handball Tor Messband</p>

		Thema/ Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation/ Skizze	Material
Hauptteil	60'	<p><b>Posten – Smash-Hochsprung:</b> An einem Schaukelring wird ein Messband befestigt. Nach einem Smash-Anlauf (l-r-l, r-l-r) muss beidbeinig in die Höhe gesprungen und der Ring berührt werden. Jede(r) hat drei Versuche.</p> <p><b>Hinweis:</b> Das Messband kann am zweiten Ring befestigt werden. Damit kleinere Schüler nicht benachteiligt werden, wird nicht die absolute, sondern die relative Sprunghöhe notiert (Sprunghöhe minus Reichhöhe).</p>		Schaukelringe Messband
		<p><b>Posten – Badminton-Sprint:</b> Eine ca. 40 Meter lange Strecke wird im Sprint absolviert. Dabei muss ein Badminton-Shuttle jongliert werden. In der Halle werden zwei Längen gelaufen mit einem Wendepunkt um einen Malstab. Ein Schüler nimmt die Zeit während der andere die Strecke zurücklegt. Fällt das Shuttle zu Boden muss angehalten und dieses wieder aufgehoben werden. Danach geht's weiter.</p>		Badminton-Schläger Shuttles Malstab
		<p><b>Posten – Scharf und Präzise:</b> Zwei Medizinbälle sind in einem Tor. Einer davon wird auf einen Kasten bestehend aus sechs Kastenteilen, der andere Medizinball auf ein einziges Kastenteil gelegt. Sinnvollerweise befindet sich ein Ball in der linken oberen Torecke, der andere Ball unten rechts. In einem offenen Kastenteil befinden sich mehrere Bälle. Innerhalb von dreissig Sekunden muss abwechselnd auf den Ball links und rechts geworfen werden, ohne die Freiwurflinie zu übertreten. Die Treffer (Medizinball fällt vom Kasten) werden gezählt. Der Partner stellt die Medizinbälle sofort wieder auf und füllt – wenn möglich – den Balkasten, aus dem sich der Schütze bedient.</p>		Schwedenkasten 2 Medizinbälle Handbälle
		<p><b>Posten – Basketball-Weitwurf:</b> Jede Schülerin hat fünf Versuche den Basketball in den Korb zu versenken. Trifft sie, so zählt die Distanz welche sie beim Abwurf vom Korb trennte. Der Lehrer markiert Punkte von welchen aus geworfen wird. Wer trifft aus der grössten Distanz.</p>		Basketball Messband/ Markierungen

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	60'	<p><b>Posten – Passkönigin:</b> Zwei dünne Matten liegen ca. sieben Meter auseinander am Boden. Darauf steht jeweils eine Schülerin. Mit einem Volleyball passen sie sich obere Zuspiele hin und her. Wie viele Pässe können sich die Spielerinnen in einer Minute zuspielen? Kann der Ball nicht auf der Matte gespielt werden zählt der Pass nicht als Punkt.</p> <p><b>Einfacher</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Distanz verringern.</li> <li>• Zuspiel oben und unten (Manschette) erlauben.</li> </ul> <p><b>Schwieriger</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Spielerin muss nach dem Zuspiel eine Rolle ausführen oder einen Kasten überspringen.</li> </ul>		<p>Dünne Matten Volleyball Evtl. Schwedenkasten</p>
		<p><b>Posten – Kopfball-Stossen:</b> Die Schülerin steht hinter einer Linie am Boden. Sie hebt einen Fussball mit den Füßen vom Boden hoch und spielt sich selber eine Vorlage. Per Kopfball wird nun versucht eine möglichst grosse Weite zu erzielen (Distanz von der Linie bis zum ersten Auftrittspunkt des Balles). Der beste Versuch zählt.</p>		<p>Fussball Markierung am Boden</p>
		<p><b>Posten – Hockey-Squash:</b> Zwei Spielende schiessen auf zwei in V-Form aufgestellte Langbänke mit Sitzfläche gegen vorne. Der Schuss muss beide Bänke berührt haben bevor er vom Mitspieler wieder zurückgepasst werden kann. Wie viele Pässe schafft das Team in einer Minute?</p>		<p>2 Langbänke Unihockeyschläger Unihockeyball</p>
Ausklang		Circuit abbauen		
	15'	<p><b>Frisbee-Handball:</b> Auf einem Handballfeld spielen zwei Teams gegeneinander. Die Torräume dürfen wie beim Handball nicht betreten werden. Statt des Handballtores steht ein Unihockeytor auf der Torlinie. Gespielt wird mit einem Frisbee. Um ein Tor zu erzielen, muss die Scheibe ins Unihockeytor befördert werden. Anders als beim Handball ist kein Körperkontakt erlaubt und es fehlt der Torwart. Fällt der Frisbee zu Boden, verliert das Team den Besitz, welches die Scheibe als letztes berührt hat.</p>		<p>Unihockeytore Frisbee</p>
	5'	<p><b>Ballfest:</b> Die Schülerinnen stehen im Kreis. Alle haben einen Ball irgendeiner Form in der Hand. Eine Schülerin gibt vor, was man mit dem Ball machen muss: zuprellen, aufwerfen, jonglieren, mit dem Fuss hochwerfen usw. Die nächste Mitspielerin darf «Ball fest» sagen und ihre eigenen Ideen als Anweisungen geben, bis die nächste «Ball fest» sagt und an die Reihe kommt.</p>		<p>Bälle aller Art</p>