

# Lektion

## Geschick und kräftig

Eine mögliche Organisationsform eines Kraft- und Koordinationscircuits. Im Zentrum befindet sich ein Regenerationsposten, der nach jeder Übung als Erholungsstation besucht wird.

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer: 45 Minuten

Stufe: Primarstufe

Alter: 7–10 Jahre

### Lernziele

Kraft und Koordination verbessern

### Organisation

Siehe Seite 15

### Hinweise

Die Belastungsdauer und die Erholungspausen sollten etwa gleich lang gewählt werden und richten sich nach dem Niveau und Alter der Schüler (zum Beispiel eine Minute Belastung, eine Minute Pause; oder 30 Sekunden und 30 Sekunden).

Die Reihenfolge der Übungen ist so zu wählen, dass alle Muskelgruppen im Wechsel zum Einsatz kommen. Wichtig ist eine korrekte Ausführung. Die Übungen müssen den Schüler/innen daher bekannt sein.

Für das Aufstellen der Geräte benötigt die Lehrperson ca. 20–25 Minuten. Dies ist am besten vor der eigentlichen Lektion auszuführen.

Für das Aufwärmen eignet sich ein Fangissspiel.

Für den Ausklang kann ein kurzes Spiel oder eine Entspannungsform gewählt werden.

Für beide Lektionsteile sind rund je 5 Minuten einzurechnen.

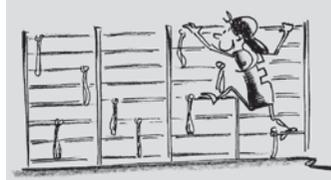
### Langbank

**1 Schlitsschuh fahren.** Zwei Langbänke sind nebeneinander aufgestellt. Darauf liegt je ein Teppichrest. Aus Anlauf auf die Langbank springen und auf den Teppichresten möglichst weit gleiten. Absteigen und von der anderen Seite anlaufen.



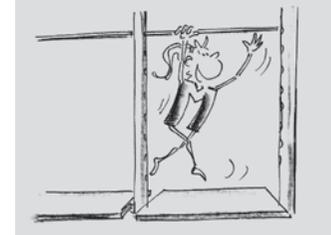
### Sprossenwand

**2 Klettergarten.** Eine Sprossenwand von rechts nach links in vorgegebener Strecke klettern. Verschiedene Bündelfarben: Rot markierte Sprossen dürfen nur mit den Füßen, blaue nur mit den Händen berührt werden. Mehrere Durchgänge klettern.



### Reck

**3 Affenhangen.** In freier Hangtechnik an der Reckstange hin und her hangeln.



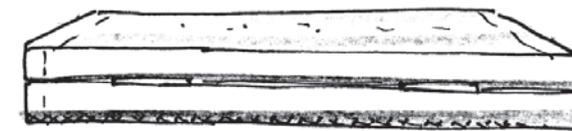
### Bock

**4 Rundherum.** In den Stütz springen und auf den Händen um den Bock laufen. Wer ermüdet, legt sich bäuchlings auf den Bock, streckt die Arme aus und macht eine Rolle vorwärts vom Bock hinunter.



### Barren

**10 Stützwandern.** Im Stütz einen Gegenstand mit den Füßen möglichst oft über eine Barrenlänge hin- und zurücktransportieren.



### Ideen für die Regeneration

- Beanspruchte Muskelgruppe dehnen.
- Bälle jonglieren oder mehrere Ballone gleichzeitig in der Luft halten.
- Auf einer Matte entspannen oder die beanspruchte Muskulatur mit einem Noppenball von der Partnerin massieren lassen.
- Körper (aus-)schütteln.
- Locker und ohne Schuhe durch die Halle joggen.

### Klettertau

**5 Bowling.** Mit dem Seil möglichst viele Gegenstände vom Kasten schleudern.



### Kletterstange

**7 Jojo.** Hoch springen in den Hang, anschliessend Klimmzug und Niedersprung auf die Matte. Mit den Händen den Boden berühren und zum nächsten Sprung ansetzen. Wenn die Kraft ausgeht, kann auf die Klimmzüge verzichtet werden.



### Schaukelringe

**9 Stützwanderung.** Liegestützstellung mit den Füßen in den Ringen. Tennisbälle oder Bündel vom Reifen A nach B (Abstand drei bis vier Meter) transportieren.



### Schwedenkasten

**8 Bob.** Den Schwedenkasten über eine gewisse Distanz hin und zurück schieben.



### Matten

**6 Mattenliegen.** Aus der Rückenlage. Durch zurückrollen und sich strecken mit den Füßen alle Ecken berühren.

