

Lektion

Stafetten – Triathlon

In dieser Lektion erleben die Schülerinnen und Schüler das Miteinander und Gegeneinander in Stafettenformen und trainieren dabei **Schnelligkeit und Ausdauer**.

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer: 45 Minuten

Stufe: 4.–5. Klasse

Lernziele

- In der Gruppe kooperieren können und die eigenen Stärken erkennen
- Schnelligkeit und Ausdauer fördern

Bemerkungen: Kinder mit Sehbehinderung brauchen eine Begleitung, Kinder im Rollstuhl siehe spezielle Formen bei den einzelnen Lektionsinhalten.

Quellen: www.spielewiki.org; www.sportin.ch;

«Mit Unterschieden spielen», Ingold Verlag

	Thema/ Aufgabe/ Übung/ Spielform	Organisation spezielle Bedürfnisse	Material
Einstieg	<p>10' Vorstellen des Lektionsthemas und der Ziele; die Figuren vom Spiel «Evolution» miteinander «üben».</p> <p>Evolution Zu Beginn bewegen sich alle als Eier am Boden rollend durch die Halle. Treffen sich zwei Eier, dann kämpfen sie gegeneinander: Sie spielen eine Runde Schere, Stein, Papier. Der Gewinner steigt in der Evolution um einen Schritt auf und entwickelt sich zum Huhn. Dies setzt sich fort, bis ein Spieler die Stufe Mensch erreicht hat. Es dürfen nur gleiche Evolutionsstufen miteinander kämpfen. Die Figuren lauten wie folgt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ei: rollt am Boden. • Huhn: bewegt sich hockend/kauernd am Boden fort, schlägt dabei mit den Flügeln und gackert. • Dinosaurier: läuft gebückt und mit angezogenen Armen herum, brüllt gelegentlich. • Affe: geht (fast) aufrecht, klopfen sich auf die Brust und geben Affengeräusche von sich. • Mensch: stolziert aufrecht. <p>Variation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Der Verlierer muss jeweils eine Stufe zurück. Ei bleibt aber Ei. <p>Rette mich wer kann Die Klasse wird in drei Gruppen (mindestens 6 Schülerinnen pro Gruppe) eingeteilt, jede Gruppe wählt für sich einen Namen. Die ganze Klasse bewegt sich mit Musik durch den Raum. Wenn die Musik stoppt, nennt die Lehrperson einen der Gruppennamen. Alle Mitglieder der Gruppe werden nun langsam (!) ohnmächtig und beginnen, umzufallen. Die anderen – nicht betroffenen – Gruppen müssen so schnell wie möglich alle umfallenden Spieler auffangen und stützen.</p>	<p>Kreis</p> <p>Figuren im Rollstuhl: Ei: sich mit dem Rollstuhl um die eigene Achse drehen und fahren, wieder drehen etc. Huhn: Abwechslungsweise Schub am Griffreifen und Flügel schlagen. Dinosaurier: Fahren mit gebückter Sitzposition Affe: Abwechslungsweise Schub am Griffreifen und auf die Brust klopfen. Mensch: Stolz im Rollstuhl fahren, ab und zu Rollstuhl kippen</p> <p>Im Rollstuhl: Hand und Kopf langsam hangen lassen. Wenn möglich auch den Oberkörper langsam nach vorne beugen.</p>	<p>Musik</p>

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation spezielle Bedürfnisse	Material
Hauptteil	<p>25' Begegnungsstafette Die Gruppe wird halbiert. Die beiden Halbgruppen stellen sich an der Hallenwand einander gegenüber auf. Immer zwei Schülerinnen der Gruppe gehen aufeinander zu, begegnen sich (nicht unbedingt in der Mitte!), machen gemeinsam die Bewegungsaufgabe und kehren danach zu ihrem Startort zurück. Sie geben den Nächststartenden einen Handschlag und stellen sich hinten in der Halbgruppe an. Auf dem Rückweg muss eine Wäscheklammer aus dem Sack mitgenommen und am Shirt/an der Hose angeklemt werden. Welche Gruppe sammelt die meisten Wäscheklammern? Begrüßungsformen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Begrüssen mit Händen: Die beiden Schülerinnen rennen aufeinander zu, schütteln sich die Hand und rennen zurück. • Begrüssen mit Po: Die Schülerinnen rennen aufeinander zu, drehen sich um, begrüßen sich mit dem Po und rennen zurück. • Begrüssen mit Hampelmann: Die beiden Schülerinnen rennen aufeinander zu, geben sich die Hand und machen gemeinsam fünf Hampelmänner, danach rennen sie zurück. <p>Dominostafette Für jede Gruppe sind auf der gegenüberliegenden Hallenseite auf einer Matte Dominosteine mit der Rückseite nach oben verteilt. Nach dem Startsignal laufen alle Schülerinnen der Gruppe zur Matte. Diejenige welche zuerst ankommt dreht einen Dominostein um. Die Nachfolgende dreht den nächsten Stein um, und schaut ob er zum bereits umgedrehten passt. Wenn ja, den Stein ansetzen und zurück zum Startort laufen und wieder zur Matte – neuer Stein drehen etc. Wenn der Stein nicht passt, Stein umdrehen und Lauf zum Startort und zurück zur Matte etc. So lange bis alle Dominosteine in einer Reihe gelegt sind. Jede Schülerin läuft in ihrem eigenen Tempo.</p> <p>Zauberring An einem Moosgummiring sind, entsprechend der Anzahl Kinder in der Gruppe, Gymnastikseile befestigt. Jedes Kind hält ein Seil. Auf dem Moosgummiring liegt ein Ball. Am Start werden die Seile zusammen gespannt und der Ball im Moosgummiring balanciert. Welche Gruppe hat den Ball am schnellsten ins Ziel balanciert? Wenn der Ball auf den Boden fällt, muss die Gruppe stillstehen, den Ball holen, ihn wieder in den Ring legen, die Seile spannen und erst dann den Lauf wieder fortsetzen.</p>	<p>Die drei Gruppen vom «Rette mich wer kann» für den Stafetten-Triathlon übernehmen.</p> <p>Pro Stafette Punkte verteilen: Erster Platz = 3 Punkte Zweiter Platz = 2 Punkte Dritter Platz = 1 Punkt</p> <p>Im Rollstuhl: Mit Po: Halbe Drehung mit Rollstuhl-Berührung, Rückenlehne und Po. Hampelmann: Händeklatschen über dem Kopf, Arme möglichst weit nach oben oder Achseln heben und senken.</p> <p>Im Rollstuhl: Dominosteine auf einem Schwedenkasten in Tischhöhe auslegen.</p> <p>Geistige Behinderung, Sehbehinderung Mit Partner die Steine in die Reihe legen.</p> <p>Im Rollstuhl: Seil am Rollstuhl oder Körper befestigen.</p>	<p>Wäscheklammern 6 Malstäbe 6 kleine Kisten/Säcke</p> <p>3 Malstäbe 3 Matten 3 Set Dominosteine</p> <p>6 Malstäbe 6–8 Gymnastikseile 3 Moosgummireifen 3 Handbälle/ Gymnastikbälle</p>

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation spezielle Bedürfnisse	Material
Ausklang	10'	<p>Luftmatratze</p> <p>4 oder 5 SuS knien dicht nebeneinander und stützen sich mit den Händen am Boden auf. Die Rücken der Kinder bilden eine wackelige Fläche. Ein Kind legt sich mit Unterstützung bäuchlings auf die «Wasseroberfläche». Die knienden Schülerinnen bewegen sich langsam hin und her. Die Wasseroberfläche beginnt sich zu bewegen und das Kind auf der «Luftmatratze» wird mal sanft mal kräftig durchgerüttelt.</p> <p>Am Schluss umklammern die «Wasserkinder» die auf der «Luftmatratze» liegende Schülerin mit dem rechten Arm und gehen langsam in den Fersensitz. Die liegende Schülerin wird sanft auf die Matte gerollt. Rollentausch.</p>	 <p>Bild: Philipp Reinmann</p> <p>Gerader Rücken! Nach jedem Durchgang die Positionen wechseln.</p> <p>Im Rollstuhl: Tuch oder dünne Matte auf die Rücken der Kinder legen und Vorsicht beim Transfer (Dekubitus!).</p>	3 Matten pro Gruppe