

Lektion

Unwohlsein

Auch wenn Schülerinnen oder Schüler über Unwohlsein klagen, können ihnen die Übungen dieser Lektion zugemutet werden.

Rahmenbedingungen

- Dauer: 45 Minuten
- Stufe: Sek I und Sek II
- Alter: 11–20 Jahre

Bemerkungen

- Zwischen den Übungen wurde jeweils eine Minute für das Einlesen und Vorbereiten der Übung einberechnet!
- Übungen in angepasster Form durchführen.
- Übelkeit ohne Erbrechen!
- In einer Doppellektion (90 Min.) dauert die erste Übung (Nr. 4) 16 Min., die nächsten acht Übungen (27, 31, 33, 35, 40, 42, 48 und 53) werden zwei Mal durchgeführt.

Faktoren

- Blau: Ausdauer
- Rot: Kraft
- Gelb: Beweglichkeit
- Grün: Koordination
- Pink: Entspannung

Dauer	Aktivität	Organisation	Material
8'	<p>4 Spazieren – Ausdauer → Video</p>  <p>Alternative</p> <p>3 Fahrradergometer – Ausdauer → Video</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Intensität: Moderates bis zügiges Spazieren. • Intensität: Moderates bis zügiges Radfahren. Zwischen 75 bis 100 Watt. 	Fahrrad-ergometer
3'	<p>27 Speerwerfer – Beweglichkeit → Video</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Seitlich an der Wand auf Schwedenkasten sitzen. • Arm horizontal an der Wand entlang nach hinten führen. Handausenfläche berührt die Wand. Leichte Dehnung im Arm spürbar. Position halten. Anschliessend Seitenwechsel. • Variationen: Arm senkrecht nach oben oder unten nach hinten führen. Handinnenseite an Wand anlegen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dauer: 15 Sekunden • Bewegungsrhythmus: Konstante Dehnung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	Schwedenkasten

Dauer	Aktivität	Organisation	Material
4'	<p>31 Schultern hochziehen – Beweglichkeit → Video</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Sitz auf Schwedenkasten. Füsse am Boden. Arme locker hängen lassen. • Schultern langsam bis zu den Ohren hochziehen. • Schultern langsam wieder sinken lassen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungen: 15–20 • Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	Schwedenkasten
3'	<p>33 Drehdehnlage – Beweglichkeit → Video</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Rückenlage. Arme locker neben den Körper legen. Beine ausgestreckt. • Rechter Arm nach rechts oben ausstrecken. Linken Arm über Brust nach rechts oben ausstrecken. Linkes Bein liegen lassen. Rechtes Bein angewinkelt über linkes Bein hinweg strecken. Position halten. • Langsam in Rückenlage zurückdrehen und zur Gegenseite wechseln. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dauer: 15 Sekunden • Bewegungsrhythmus: Konstante Dehnung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	Dünne Matte
3'	<p>35 Seitknick – Beweglichkeit → Video</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Sitz auf Schwedenkasten. Füsse am Boden. Rücken aufgerichtet. • Den einen Arm über Kopf zur anderen Seite führen und Richtung Boden ziehen. Rumpf bewegt mit. Position halten. • Arm langsam wieder zurück führen und auf die Gegenseite wechseln. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dauer: 15 Sekunden • Bewegungsrhythmus: Konstante Dehnung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	Schwedenkasten

Dauer	Aktivität	Organisation	Material
3'	<p>40 Ausfallschritt nach vorne – Beweglichkeit → Video</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Vorderes Bein in einer gebeugten Position auf Boden stellen. Hinteres Bein in gestreckter Position der Hüfte. Knie und Fuss sind auf Boden abgelegt. • Becken soweit nach vorne, damit hinteres Bein in leichte Streckung kommt und eine leichte Dehnung auf der Vorderseite dieses Beines zu spüren ist. Position halten. • Langsam wieder aus Dehnung gehen und Bein wechseln. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dauer: 15 Sekunden • Bewegungsrhythmus: Konstante Dehnung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	Dünne Matte
5'	<p>42 Jonglage – Koordination → Video</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Sitz auf Schwedenkasten. Füsse am Boden. • Jonglieren mit mehreren Bällen. • Kontinuierliche Bewegung. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungen: Bis Bälle verloren gehen • Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung • Serien: 3–5 • Serienpause: Keine 	Schwedenkasten, 3 Jonglierbälle

Dauer	Aktivität	Organisation	Material
5'	<p>48 Träumender Verkehrspolizist leicht – Koordination → Video</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Auf beide Fersen stehen. Arme hängen lassen. Rücken aufgerichtet. • Von den Fersen über die Fusssohlen zu den Zehen bewegen. • Bewegung wieder zurück machen. Bewegung kontinuierlich wiederholen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungen: 30 • Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung • Serien: 3–5 • Serienpause: 30 Sekunden 	
3'	<p>53 Fussmassage – Entspannung → Video</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Rückenlage mit aufgestellten Beinen. • Einen Fuss auf Tennisball legen und mit leichtem Druck den Tennisball unter der Fusssohle hin und her bewegen. • Anschliessend Fuss wechseln. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dauer: 30 Sekunden • Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung • Serien: 3 • Serienpause: 30 Sekunden 	Dünne Matte und Tennisball