

Allergien




Auch wenn Schülerinnen oder Schüler an Allergien leiden, ist das kein Grund auf Sport zu verzichten. Die Übungen dieser Lektion aktivieren sie auf eine sanfte Art.




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 ohne Reizdisposition durchführen (z. B. Bei Pollenallergie keine Übungen draussen durchführen, etc.).
- In einer Doppellektion (90 Min.) dauern die ersten beiden Übungen (Nr. 1 und 2) 10 Min., die nächsten drei Übungen (13, 18 und 22) werden zwei Mal durchgeführt, anschliessend ebenfalls zwei Mal die Übungen 28, 29, 45 und 50.

Dauer	Aktivität	Organisation	Material
6'	1 Latzug – Ausdauer → Video  <ul style="list-style-type: none"> • Sitz auf Schwedenkasten. Füsse am Boden. Rücken aufgerichtet. Blick von Wand weg. Theraband oberhalb des Kopfs festmachen. Arme greifen nach oben. • Theraband seitlich des Körpers nach unten ziehen. Ellbogen leicht angewinkelt halten. • Arme langsam wieder nach oben führen. Theraband soll sich nie ganz entspannen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungen: 35–40 • Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	Theraband, Schwedenkasten
5'	2 Rudern – Ausdauer → Video  <ul style="list-style-type: none"> • Sitz auf Schwedenkasten. Füsse am Boden. Rücken aufgerichtet. Blick zur Wand. Theraband auf Ellbogenhöhe festmachen. Ellbogen leicht gebeugt halten. • Theraband mit angewinkelten Ellbogen neben dem Oberkörper nach hinten ziehen. Theraband so weit nach hinten ziehen, bis Hände auf Höhe des Rumpfs sind. • Arme langsam wieder nach vorne führen. Theraband soll sich nie ganz entspannen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungen: 35–40 • Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	Schwedenkasten, Theraband
4'	13 Frosch – Kraft → Video  <ul style="list-style-type: none"> • Rückenlage. Arme und Beine sind vom Körper weggestreckt. Kopf ist hingelegt. • Arme von gestreckter Position mit Ellbogen voran zur Körpermitte führen. Beine von gestreckter Position mit Fersen voran zum Gesäss ziehen. Kopf mit der Armbewegung mitnehmen. • Kontinuierliche Bewegung. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungen: 8–15 • Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	Dünne Matte

Dauer	Aktivität	Organisation	Material
4'	18 Bein abspreizen aus Seitenlage – Kraft → Video  <ul style="list-style-type: none"> • Seitenlage auf Matte. Unteres Bein leicht angewinkelt. Theraband um oberes und unteres Bein binden. • Oberes Bein von der Horizontalen leicht abheben. Bewegung nur so weit machen, dass das Becken noch gerade bleiben kann. Fuss gerade halten. • Oberes Bein langsam wieder bis in die Horizontale nach unten führen. Kontinuierliche Bewegung. Anschliessend Seite wechseln. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungen: 8–15 • Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	Dünne Matte und Theraband
4'	22 Hüftdrücken schwer – Kraft → Video  <ul style="list-style-type: none"> • Rückenlage. Ein Bein ist aufgestellt. Das andere Bein gestreckt in der Luft halten. Arme locker neben den Körper legen. • Becken vom Boden wegdrücken, bis gerade Linie vom Knie des aufgestellten Beines bis zu den Schultern besteht. • Gesäss langsam wieder zur Matte zurück führen, jedoch nicht absetzen. Kontinuierliche Bewegung. Anschliessend Seite wechseln. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungen: 8–15 • Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	Dünne Matte
4'	28 Doppelklatsch – Beweglichkeit → Video  <ul style="list-style-type: none"> • Sitz auf Schwedenkasten. Füsse am Boden. Oberkörper gerade mit ca. 45° Vorneigung. • Hände vor und hinter der Brust zusammenklatschen. • Kontinuierliche Bewegung. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungen: 15–20 • Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	Schwedenkasten

Dauer	Aktivität	Organisation	Material
3'	29 Armziehen – Beweglichkeit → Video  <ul style="list-style-type: none"> • Sitz auf Schwedenkasten. Füße am Boden. Rücken aufgerichtet. • Mit der einen Hand über den Kopf nach hinten fassen. Tuch festhalten. Mit der anderen Hand von unten her nach hinten fassen und Tuch halten. Mit der unteren Hand am Tuch ziehen und oberen Arm in Dehnung bringen. Position halten. • Anschliessend Seitenwechsel. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dauer: 15 Sekunden • Bewegungsrhythmus: Konstante Dehnung • Serien: 3 • Serienpause: 1 Minute 	Schwedenkasten, Springseil
5'	45 Prellen mit 2 unterschiedlichen Bällen – Koordination → Video  <ul style="list-style-type: none"> • Sitz auf Schwedenkasten. Füße am Boden. • Einen Ball auf der rechten Seite, einen Ball auf der linken Seite prellen. • Kontinuierliche Bewegung. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungen: 30 oder bis Ball verloren geht • Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung • Serien: 3–5 • Serienpause: keine 	Schwedenkasten, Volleyball, Basketball
5'	50 Träumender Verkehrspolizist schwer – Koordination → Video  <ul style="list-style-type: none"> • Schrittstellung. Vorderes Bein auf dem Fersen, hinteres Bein auf den Zehen. Arme sind gegengleich in Schrittposition. • Ganzen Körper um 180° drehen, gleichzeitig wechselt der eine Fuss von der Ferse auf die Zehen und der andere Fuss von den Zehen auf die Ferse. Zusätzlich wechseln die Arme ihre Position. • Bewegung kontinuierlich. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholungen: 30 • Bewegungsrhythmus: Kontinuierliche Bewegung • Serien: 3–5 • Serienpause: 30 Sekunden 	