Lektionspräparationsschema

Name/Vorname Leiterkandidatin: Schönbächler Luzia

Thema: kleine Spiele und Stafetten

Voraussetzungen/Lektionsziele/Akzente	Vorbereiten/Mitnehmen
+ Spass - allg. Fitness + Ballgewöhnung + Teamarbeit	Musik

	Ziel / Akzent / Inhalt und Methode	Organisation, Material, Medien	Zeit
Einleitung	Einlaufen mit Ball (prellen; Übungen mit Ball, einbauen)	Musik, Ball	20
Hauptteil	Stafetten: - Ball re prellen - Ball li prellen - 2 Bälle prellen - seitlich hüpfen, Ball prellen - Ball mit Fuss bewegen - Wanderball - Tunnelbau - Königsstafette - 3-Ball-Lauf	Bälle Malstäbe Reifen	20
	Spiele: - Rollmops - Kreistreffball	Bälle, Medizinball Kasten	20
Ausklang	- Dehnen (Beine, Arme, Schulter) - ev. gegenseitiges Massieren mit Noppenball	ruhige Musik Noppenbälle	10 5

Nachbereitung

Kopiervorlage

Stafetten

Wanderball: Ball mit Armen von vorn nach hinten geben. Hinterste Ti/Tu rennt mit Ball nach vorn und gibt Ball wieder nach hinten etc.

Tunnelbau: Ti/Tu liegen in Reihe am Boden. Vorderste Ti/Tu nimmt Ball, Reihe hebt, Körper, Ti/Tu rollt Ball unten durch,liegt mit anderen ab. Hinterste Ti/Tu nimmt Ball, rennt nach vorn etc.

Königsstafette: Ti/Tu (König/in) steht mit Ball 4-6m von Reihe entfernt, wirft Ball der ersten Ti/Tu in Reihe zu, diese/r fängt Ball, wirft ihn zurück, setzt sich, König/in wirft Ball zweiten Ti/Tu zu, etc.
Letzte Ti/Tu in Reihe rennt mit Ball nach vorn, löst König/in ab, diese/r stellt sich zuvorderst in Reihe, neue/r König/in wirft Ball zu, Ti/Tu zurück, setzt sich etc.

3-Ball-Lauf: Ein Reif mit drei Bällen liegt vor Reihe. Drei weitere Reifen verteilen auf ca 10,15, 20 m Distanz. Erste Ti/Tu nimmt einen Ball, legt ihn in ersten Reif, holt zweiten Ball in zweiten Reif etc. Nächste/r Ti/Tu holt Bälle einzeln zurück, Nächste/er verteilt sie wieder auf Reifen etc.

Spiele

Rollmops: Zwei Parteien stehen sich gegenüber, in Feld dazwischen befindet sich ein Medizinball. Beide Parteien versuchen mit Bällen Medizinball über gegnerische Linie zu prellen.

Kreistreffball: Ein Kasten pro 6-10 Ti/Tu aufstellen. Eine Ti/Tu verbirgt sich hinter dem Kasten, die anderen bilden Kreis darum. Ti/Tu im Kreis spielen sich Ball zu, versuchen Ti/Tu hinter Kasten zu treffen. Ein Treffer gleich 1 Punkt, wer verfehlt, löst Ti/Tu hinter Kasten ab.