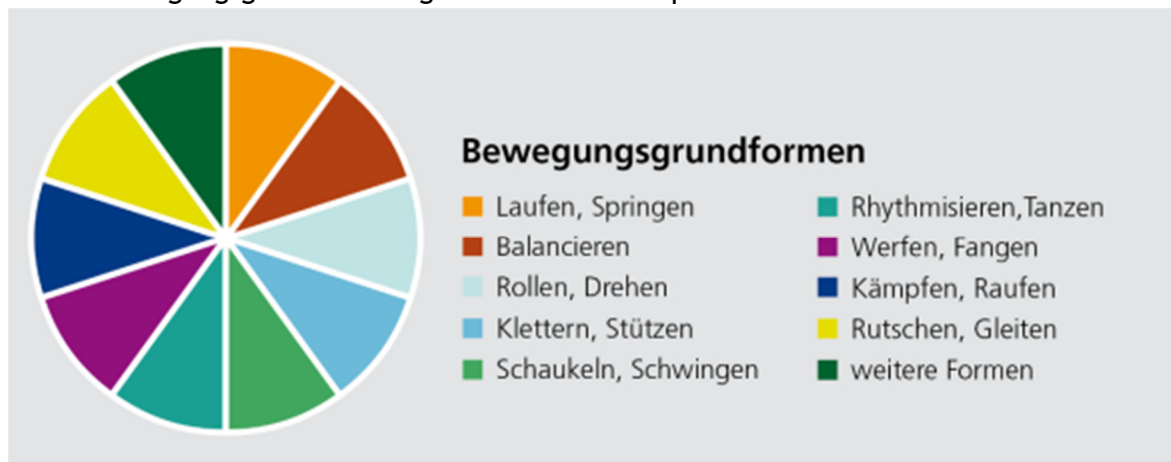


Lektion Off-Ice J+S Kurs Motorik, Herisau, Oktober 2017

Thema: Bewegungsgrundformen, unter dem Aspekt - Bewegungslernen)

Einbau in Spiele/Spielformen

die 10 Bewegungsgrundformen gemäss J+S Kindersport



1. Laufen/Springen

Stafette: kleine Teams, A rennt mit einem Bauklotz von Start zum vorgegeben Ziel, beim Ziel wird ein Turm gebaut, Spiel geht auf Zeit, wer den höchsten stehenden Turm hat, gewinnt

2. Balancieren

Stafette: kleine Teams, A balanciert einen Stock auf der Hand und läuft einen Parcours ab, im Ziel wird der Stock an B weitergegeben, dieser läuft wieder zum Start, bis jedes Teammitglied zum zweiten Mal an seinem Ausgangspunkt angelangt ist.

3. Rollen/Drehen

Fangis: Wer gefangen wird, muss 3 Rollen vorwärts über die Matten machen, damit er wieder ins Spiel kommen kann.

4. Klettern/Stützen

Fangis: Wer gefangen wird, muss in einer Stützposition verharren, bis ein zweiter Spieler ihn befreit, indem er unter dem „stützenden“ Spieler hindurchkriecht.

5. Schaukeln/Schwingen

-

6. Rhythmisieren/Tanzen

Fangis: Wer gefangen wird, bekommt eine Zusatzaufgabe, verschiedene Ringe sind ausserhalb des Spielfeldes auf dem Boden verteilt (rhythmisch), der Gefangene muss den Parcours zweimal absolvieren, danach kann er wieder mitspielen

7. Werfen/Fangen

Wettkampf: zwei Teams, ein Team ist die Zeit, ein Team rennt gegen die Zeit, Team Zeit steht im Kreis und hat einen Ball, der Ball zirkuliert im Kreis, sobald der Ball eine Runde gedreht hat, gibt es einen Punkt, das andere Team muss einen vorgegebenen Parcours ablaufen, sobald alle den Parcours passiert haben, wird die Zeit gestoppt, danach Teamwechsel

Wettkampf: zwei Teams, auf dem ganzen Boden sind Ringe verteilt, dasjenige Team welche den Ball hat, kann Punkte machen, Ball in Ring ablegen, Übergabe durch Passen/Fangen, wird der Ball verloren und durch das andere Team gewonnen, kann das zweite Team punkten

8. Kämpfen/Raufen

Zweier-Teams: ein Pinguin beschützt sein Ei im Nest (Matte), der zweite Pinguin versucht Eier bei anderen Pinguinen zu stehlen, hat er ein Ei gestohlen, bringt er es zurück in „sein“ Nest, dort muss dann der Pinguin bereits zwei Eier beschützen, wer am Schluss am Meisten Eier hat, gewinnt.

9. Rutschen/Gleiten

Wettkampf: kleine Teams, mittlere Matte umdrehen, damit diese besser rutscht, ein Spieler nach dem Anderen nimmt Anlauf und springt auf die Matte, die Matte so rasch als möglich ins Ziel rutschen lassen