

STUNDENBEISPIEL 8

BEWEGEN, ÜBEN UND SPIELEN MIT LANGBÄNKEN

Haltet die Seite frei!



SCHWIERIGKEITSGRAD

LANGBÄNKE



PRAKTISCHE HINWEISE

- Die Kinder helfen beim schnellen Aufbau und beim Verrücken der Langbänke!
- Die Bewegungsaufgaben an den Langbänken altersgemäß variieren!
- Die Sieger-Gruppen der Lauf- und Zielstoß-Wettbewerbe ermitteln und herausstellen!



„Um längere Wartezeiten zu vermeiden, können Zusatzaufgaben vergeben werden.“

PHASE 1: BEWEGEN MIT LANGBÄNKEN (10 MIN.)



ORGANISATION

- Die Langbänke an den Hallenseiten (wie in der Abbildung) aufstellen.
- Je 6 Kinder einer Langbank zuweisen.

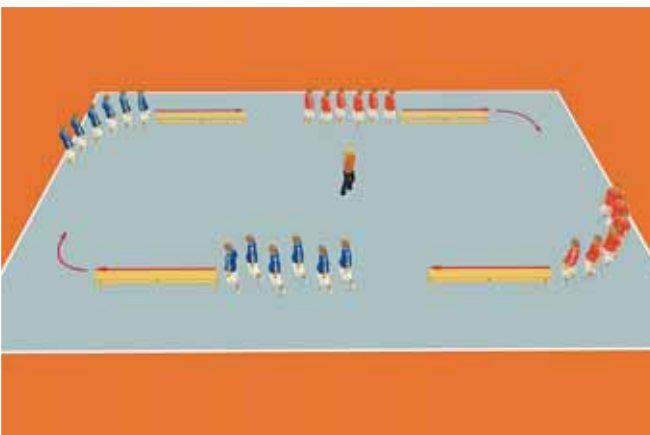
ABLAUF

- Auf ein Signal starten alle Gruppen gleichzeitig zu einem Rundlauf über/um alle 4 Langbänke.
- Die Schüler müssen dabei jede Langbank mit unterschiedlichen Aufgaben (vgl. Variationen) überwinden.

VARIATIONEN

- Die Langbänke vorwärts überlaufen.
- Auf die Langbank und wieder herunterspringen.
- Auf dem Bauch liegend sich über die Langbank ziehen.
- Hockwenden über die Langbänke.
- Jeder Schüler mit einem Ball am Fuß umdrückt die Langbänke.

LERNZIEL 1



ORGANISATION

- Jede Mannschaft stellt sich mit gleich vielen Bällen in einer Hallenhälfte auf.
- Die Halle in der Mitte durch 3 bzw. 4 aneinandergestellte Langbänke teilen.

ABLAUF

- Auf Kommando der Lehrkraft werfen die Schüler die Bälle auf die gegnerische Seite.
- Sieger ist die Gruppe, die beim Abpfiff nach 2 bis 3 Minuten die wenigsten Bälle im eigenen Feld hat.

VARIATIONEN

- Die Bälle schießen (der Ball darf dabei nicht in die Hand genommen werden).
- Die Bälle aus der Hand fallen lassen und schießen.



„Je nach Können verschieden vorgeben, wie einzelne Kinder den Ball in die andere Hälfte schießen sollen!“

PHASE 2: WERFEN/SCHIESSEN (10 MIN.)



LERNZIEL 2

ORGANISATION

- Die komplette Halle ist das Spielfeld.
- Die Langbänke als Tore in die Ecken der Halle stellen.
- Hinter den beiden Langbänken einer Seite postieren sich je 3 Schüler einer 12er-Gruppe.
- Die übrigen 6 Schüler spielen im Feld.

ABLAUF

- Zu Spielbeginn die wichtigsten Regeln erklären.
- Spiel 6 gegen 6 im Feld: Die Angreifer spielen jeweils auf 2 Langbänke einer Hallenseite.
- Ein Treffer ist erzielt, wenn der Ball hinter der Langbank den Boden berührt.
- Die Spieler hinter den Langbänken versuchen, Treffer zu verhindern.
- Positionen- und Aufgabenwechsel der „Torhüter“- und Spiel-Gruppen nach spätestens 3 Minuten.



„Die Intensität kann bei leistungsstarken Schülern durch einen zweiten Ball erhöht werden.“

PHASE 3: 6:6 PLUS JE 6 TORHÜTER (12 MIN.)



LERNZIEL 3