

Datum	Klasse: 1KI. HS	LEHRZIELE	Die SS sollen.. Freude und Spaß beim Bewegen erleben, konditionelle und koordinative Fähigkeiten verbessern, Bewegungserfahrung alleine, in der Kleingruppe und im Team sammeln, eigene Ideen umsetzen	Lernvoraus- setzungen	Konzentration, Geduld, Rücksichtnahme auf andere, Fairness	
	Schülerzahl:			Literatur	I. Lemmerer – Spiele und Übungsformen mit Zeitungen Sportpraxis 3/1999	
Zeit	Lerninhalt		Übungsabsicht	Wichtige Hinweise (Regeln, Technik.....)	Organisation	Geräte
09.50- 10.10	<u>Einleitung/Aufwärmen</u> <u>Jeder SS hat eine großes Zeitungsblatt: BELEBUNG</u> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. SS laufen mit, über und zwischen den Zeitungen.</li> <li>2. SS bewegen sich mit der Zeitung in der Hochhalte, am Ohr und an der Schulter</li> <li>3. Zeitungsnickerchen: SS decken sich mit der Zeitung zu.</li> <li>4. SS im vw. Hopselauf falten das Zeitungsblatt klein, kleiner und noch super klein zusammen. SS entfalten die Zeitung im rw. Lauf</li> <li>5. SS legen die Zeitung am Boden ab und überspringen mit beiden Beinen viele verschiedene Zeitungen</li> <li>6. Zeitungsnickerchen: SS decken sich mit der 2-3 Zeitung zusätzlich zu.</li> <li>7. Sturmloch: SS laufen mit den Zeitungen ohne zu halten am Bauch, am Kopf, an der Hüfte<sup>2</sup></li> <li>8. Putzmaschine: SS machen Kreisbewegungen mit der Zeitung an den beiden Händen</li> </ol>		<p>Die Zeitung als Fitnessgerät nützen lernen</p> <p>Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems, Verbesserung der aeroben Ausdauer</p> <p>Erwärmung der Muskulatur,</p> <p>Orientierungs- und Koppelungsfähigkeit,</p> <p>Konzentration, Übersicht, Reaktionsschnelligkeit</p>	<p>Nicht auf Zeitungen steigen (Rutschgefahr!)</p> <p>Zeitung möglichst nicht zerreißen</p> <p><sup>2</sup> Wer schafft es, die Zeitung nicht zu verlieren?</p>	<p>freie Aufstellung</p> <p>ganze Halle</p>	<p>Viele große Zeitungen (TT)</p> <p>Papierkorb</p>
10.10- 10.25	<u>Jeder SS hat die Zeitung - BERUHIGUNG mit Gymnastik:</u> <ol style="list-style-type: none"> <li>9. SS benützen die Zeitung zum Stehen, Sitzen, li. u. re. Standbein am Stand und arbeiten mit den Armen große und kleine Kreisbewegungen.</li> <li>10. SS stehen im Grätschstand und übergeben die Zeitung in verschiedenen Positionen von der li. und re. Hand</li> <li>11. SS stehen im Grätschstand und Drehen/Kippen den Körper mit der Zeitung</li> <li>12. SS stehen in der Standwaage; Zeitung am Unterschenkel</li> <li>13. SS sitzen und führen die Zeitung um den Körper und durch die angewinkelten Beine.</li> <li>14. SS legen die Zeitung im Sitz vor den Füßen, li und re. neben dem Körper ab.</li> <li>15. SS sind im „erleichterten“ Liegestütz und lesen die Zeitung</li> </ol>		<p>Spaß und Freude mit dem ungewöhnlichen Fitnessgerät erfahren</p> <p>Verbessern der Beweglichkeit, Koppelungsf., Gleichgewicht, Reaktion</p> <p>Bewegungserfahrung sammeln</p> <p>Verbessern der Armkraft</p>		<p>Volleyballfeld</p>	<p>Zeitungen</p>
10.25- 11.00	<u>Hauptteil</u> <u>Fußgymnastik einmal anders:</u> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. SS falten die Zeitung im Sitzen mit den Füßen. Wer kann diese am kleinsten zusammenlegen ?</li> <li>2. SS fassen die Zeitung mit den Zehen und winken damit.</li> <li>3. Zeitung mit den Füßen in der Hälfte teilen.</li> <li>4. Zeitung nochmals mit den Füßen in 4 und mehr Teile teilen</li> <li>5. Aufräumen : Zeitungsteile mit den Zehen zum Papierkorb tragen</li> </ol>		<p>Stärkung der Fußmuskulatur,</p> <p>Geschicklichkeit</p> <p>Spaß mit der Zeitung haben</p>	<p>Schuhe ausziehen</p> <p>Hände nicht benützen</p> <p>Wer schafft am meisten Zeitungsschnitzel?</p>	<p>Einzelübungen</p> <p>Volleyballfeld</p>	<p>Zeitungen</p>

<p>11.00-11.40</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><u>Partnerspiele mit der Zeitung:</u> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Beide SS stehen in 2m Entfernung gegenüber und werfen den selbst geformten, festen Zeitungsballe zu.</li> <li>7. Beide SS spielen Tennis - Wer schafft mehr Zuspiele ?</li> <li>8. Beide SS spielen Fußball mit Torschuss beim Partner</li> <li>9. Beide SS spielen Wilhelm Tell</li> <li>10. Jonglieren: Ein SS zählt der andere zeigt sein Können</li> <li>11. Schneeballschlacht - Jeder gegen jeden. Wer hat die meisten Treffer ?</li> <li>13. Zielwerfen auf ein Bettenleintuch: Alle SS versuchen die Zeitungsbälle per Fuß in Leintuch zu befördern - Schneefall</li> <li>12. Zielwerfen: Alle SS versuchen die Zeitungsbälle per Hand od. Fuß in den Papierkorb zu befördern.</li> </ol> </li> </ul> <p><b>Modenschau</b> Kleingruppe (5 SS) Ein SS der Gruppe wird von den anderen mit Hilfe von Zeitungen verkleidet. Hilfsmittel: Sprungseile, Wäscheklammern. Das „Model“ führt am Laufsteg die Kreation vor, einer kommentiert das Modell, die anderen sind „berühmte“ Zuschauer (Bundespräsident etc.)</p> <p><b>Abschluss:</b> Lustiges Klassenfoto</p> <p><b>Variante:</b></p> <p><b>Fantasie- Kreativ- Spielteil:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><u>Utopische Kulissenwand</u></li> <li>Jede Kleingruppe klebt die Zeitung zu einem Transparent zusammen und gestaltet eine Utopische Kulissenwand: Löcher ins Transparent machen um Finger, Hände, Nase, Kopf, Füße etc. durchstrecken zu können. 2-4 Mitspieler halten die Kulissenwand hoch.</li> <li><u>Mosaik gestalten</u> In der Kleingruppe ein Mosaik-Kunstwerk gestalten</li> </ul>	<p>Reaktions-, Koppelungs- Differenzierungsfähigkeit</p> <p>Bewegen und Spielen mit Partnern, in der Gruppe</p> <p>Konzentration</p> <p>Kreativität fördern Eigene Ideen umsetzen Kooperation im Team Rücksicht nehmen</p> <p>Spaß, Spannung Aufregung überwinden, Selbstvertrauen gewinnen Ideen anderer akzeptieren lernen!</p> <p>Teamwork Kreativität fördern eigene Ideen einbringen, Ideen anderer akzeptieren lernen!</p>	<p>Auf Pfiff Partnerwechsell</p> <p>Achtung: wer darf Model sein ? Evt. besprechen</p> <p>Jeder SS darf seine Ideen einbringen!</p>	<p>Paare</p> <p>Kleingruppe (ca. 5 SS)</p>	<p>Zeitungen Papierkorb Leintuch</p> <p>Zeitungen Müllsack Wäscheklammern Sprungseile Musik</p> <p>Laufsteg: Mattenbahn oder 2 Langbänke parallel</p> <p>FOTOAPPARAT</p> <p>Klebestreifen Kleber Karton zum Aufkleben der Mosaik</p>
--------------------	--	--	---	--	--