

Sport

Aufwärmprogramm für den 16.03.18

Musikstopp – ein Laufspiel

Material:

- Eine Musikanlage
- Song : Know No Better - Major Lazer
- Jeweils sieben Hula-Hoop-Reifen, Basketbälle und Springseile
- Evtl. eine Stoppuhr

Ablauf

Während das Lied gespielt wird, laufen die Schüler durch die Halle. Nach einiger Zeit stoppt die Musik und die Schüler müssen sich schnell ein Sportgerät ihrer Wahl nehmen und anfangen, die für das Sportgerät vorgesehene Übung (die von Djanta vorher ausführlich erklärt wurde) durchzuführen. Nach rund 20 Sekunden wird die Musik weiter abgespielt und die Schüler laufen wieder durch die Halle. Der Prozess wird solange wiederholt bis das Lied zu Ende ist.

Mögliche Übungen: Hula-Hoop-Reifen um die Hüfte kreisen, über den Arm kreisen und mit einem Hula-Hoop-Reifen laufen, Seilspringen in der Hüpfbewegung und Laufbewegung, beim dribbeln des Basketballs hinsetzen und wieder aufstehen.

Zahlenbasketball

Material

- Zwei Bänke
- Ein Basketball
- Bändchen zur Markierung der Teams
- Ein Spielfeld mit zwei Basketballkörben

Ablauf

Ziel des Spieles ist es mehr Körbe als die gegnerische Mannschaft zu erzielen. Zuerst wird die Klasse in zwei gleichgroße Mannschaften aufgeteilt, in denen jeder eine fortlaufende Zahl erhält. Als Ergebnis hat jeweils ein Spieler aus beiden Teams die gleiche Nummer. Der Ball wird in die Mitte des Spielfeldes gelegt und die beiden Mannschaften setzen sich auf die Bänke am Spielfeldrand, die sich mit gleicher Entfernung zum Korb des eigenen Teams befinden. In jeder Runde werden von Spielleiter mehrere Zahlen gerufen. Daraufhin müssen die Spieler mit den genannten Zahlen so schnell wie möglich zum eigenen Korb laufen. Danach spielen sie eine Minute nach den Regeln eines normalen Basketballspiels. Eine Runde endet, wenn ein Korb erzielt wird, wenn ein Team drei Fehlwürfe macht oder wenn die Zeit vorher abläuft. Ein Treffer wird zum Fehlwurf, sobald der Ball den Korb oder die Halterung berührt und nicht durch das Netz fällt. Ist eine Runde beendet so wird der Ball zurück in die Mitte gelegt und die Spieler setzen sich. Der Vorgang wird mehrmals wiederholt. Am Ende des Spiels darf die Gewinnermannschaft sich eine Sportübung für die nicht ganz so erfolgreiche Mannschaft aussuchen. Zur Wahl stehen: 10 Liegestütze, 15 Kniebeugen oder 20 Hampelmänner.

Für beide Übungen sind ca. 10-15 Minuten vorgesehen.

<http://medienkindergarten.wien/medienpraxis/audio/musik-stopp-spiele/>
<http://sportstunde.net/?q=node/139>