

Unterrichtsplanung Aufwärmen Sportartenspezifisch

Datum	Zeit	Klasse	Anzahl Teilnehmer
08.11.2016	20:00-21:30 Uhr	2 Gruppen TurnberaterInnen	2x 15-20

Lernziele
Die Teilnehmer nehmen Ideen von sportartenspezifischen Aufwärmformen mit. Die Teilnehmer lernen, dass die Aufwärmformen, wie sie in den Sportvereinen praktiziert werden, auch auf die Schule angewandt werden können.

Thematik
Aufwärmformen Sportartenspezifisch Fussball, Geräteturnen und Tennis

Material
Fussbälle Hütchen UNO Karten 20 Kegel Handys Matte Smolball/ Tennisrakets Netz Tennisbälle 14 Stäbe

Phasen/ Ziele		Didaktische Überlegungen Lehrperson	Aktivitäten Teilnehmer	Medien
20:05- 20:15	Fussball Thema Treffsicherheit Torschuss	Erlangen Ballgefühl Durchblutung, Tonus, Treffsicherheit Perfektion in Drucksituation Aufwärmen, Kräftigen beanspruchte Muskelgruppen Disziplin, Aufmerksamkeit Hütchenmarkierung Schuss	Passspiel zu Zweit durch Hütchen Spezifisches Aufwärmen zwischen 2 Hütchen <ul style="list-style-type: none"> • Running • Hopserhüpfen • Knie hoch • Ferse hoch • Storchenbein • Lunges gesprungen • Koordinationsform • Sprint UNO-Karten-Staffette, Karte aufdecken, Schuss auf Kegel, bei Treffer, Kegel mitnehmen	Fussbälle Hütchen Hütchen rot, gelb, grün, blau UNO Karten 20 Kegel
20:15- 20:25	Geräteturnen Thema Rhythmus Bodenturnen	Aufwärmen, Kräftigung Muskulatur und Gelenke Orientierung im Raum	Musik joggen mit verschiedenen Bewegungen wie Armkreisen, Seitschritt etc. Gruppenbildung mit verschiedenen Aufträgen; verbunden sein, Soviele Körperteile am Boden, sonst nichts, Hilfsmittel dürfen gebraucht werden:	Musik: App Seconds Pro 45'/45' Matte

Phasen/ Ziele		Didaktische Überlegungen Lehrperson	Aktivitäten Teilnehmer	Medien
			<ul style="list-style-type: none"> • 4: 4 Füße, 4 Hände, 2 Köpfe • 5: 6 Füße • 5: 6 Hände • 3: 3 Füße, 3 Hände • 6: 6 Po • 2: 1 Fuss, 1 Hand • 4: 4 Füße, 8 Hände • 2: 2 Füße, 2 Hände Dehnen im Kreis	
20:25- 20:35	Tennis Thema Reaktion Volley	Reaktion und Kräftigung Beine, Rücken	Raketkreis, 4/5er Gruppen Volley einspielen Match, Volley zählt doppelt, Anspiel in Mitte auf Netz	Smolball/ Tenn israkets Netz Tennisbälle Hütchen
20:35- 20:45	Input Koordination Fussball/ Tennis Geräteturnen	Reaktion und Koordination Rhythmus, Schnelligkeit	Kreis 4/5er Gruppen, Tennisbälle in Hand, Fussball am Boden, Fussbälle sind in Bewegung, Aufgaben mit Händen <ul style="list-style-type: none"> • Tennisbälle hochwerfen • 1 Drehung • Tennisbälle einander zuwerfen We will rock you, Ablauf vorzeigen, auf richtige Griffhaltung aufmerksam machen	Fussbälle Tennisbälle Musik We will Rock you 14 Stäbe