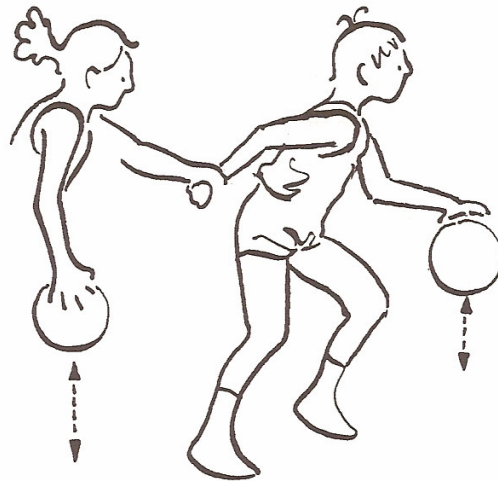


Einstimmungskiste

Selbständiges Aufwärmen im Sportunterricht
(4.- 9. Schuljahr)



Literatur:

Baumberger, J., Müller, U., Nuttli, P. (2002). Ballkünstlerin und Ballkünstler. Zürich:
Verlag Baumberger& Müller

Schweizerische Lehrmittel Sporterziehung 1997

Spezifisches Einstimmen / Aufwärmen

Sozialform: EA, PA, GA

Titel (Grobziel)

Bild

Minimalanforderung (Feinziel)

Variablen (Erschwerung o. Erleichterung)

-
-

Pädagogische Argumentation:

- Förderung der Selbständigkeit
- Bewusste Verantwortungsabgabe
- Nachhaltigkeit durch bewusste Eigentätigkeit (Sinn des Einlaufens)
- Hohe Bewegungszeit
- LP kann Klasse gut Überblicken (Monitoring)

Methodische Argumentation:

- Mitbestimmung, Selbstbestimmung
- Strukturierte Bewegungsaufgabe mit offenem Ausgang
- Individualisierende Übungen
- Sofortiger Beginn der Bewegungsaktivität
- Individualisierender Unterrichtsbeginn (Kinder kommen in Halle und wählen Kärtchen, beginnen sofort mit den Übungen)
- Variable Anwendungsmöglichkeit durch die LP

Didaktische Argumentation:

- Sinnvolle Übungsauswahl (vgl. Spieldidaktikmodell)
- Selbständiges, individuelles Üben

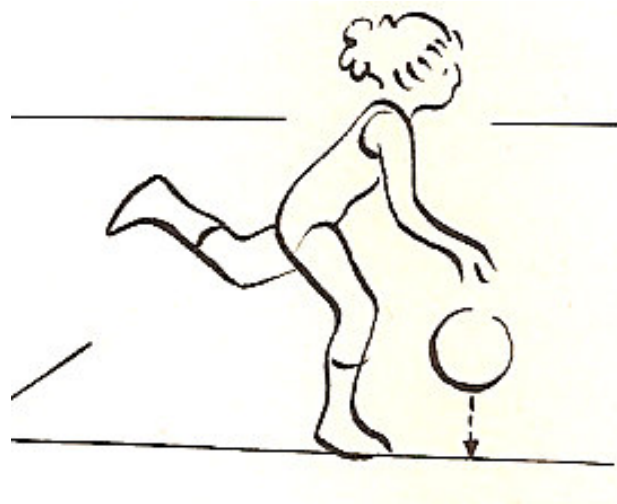
Aufwärmen Ball

EA

Linienprellen

mind. 3 Runden

- Hand wechseln
- Rückwärts laufen

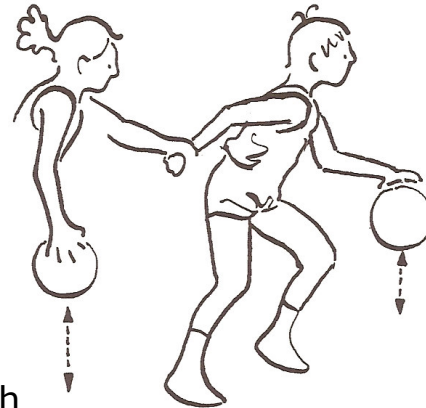


Aufwärmen Ball

PA

Tandemprellen

mind. 3 Runden



- Hand wechseln
- Einander freundschaftlich wegziehen, aus dem Rhythmus bringen

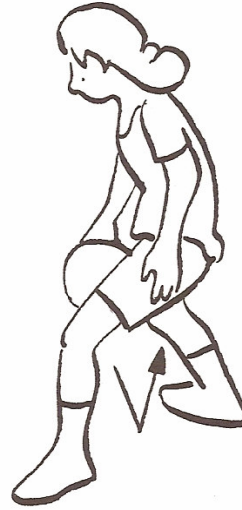
Aufwärmen Ball

EA

Basketprofi

**mind. 10 Bälle durch die
Beine**

- an Ort und Stelle
- beim Gehen oder Joggen
- aus dem Dribbeln = Profi



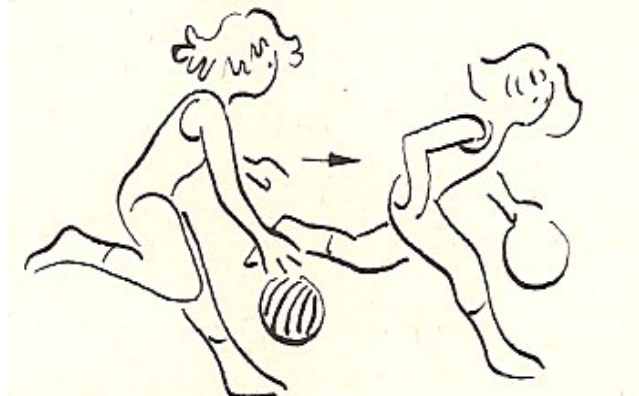
Aufwärmen Ball

PA

**Trickprellen:
„komm mir nach...“**

**mind. 2 Hallenrunden
pro Vorprellen**

- einfache Übungen
- Herausforderungen



Aufwärmen Ball

EA

Zidane

mind. 2 Hallenrunden



- Enge Ballführung
- Enge Ballführung links u. rechts

Aufwärmen Ball

EA

Korbwurf

mind. 4 Treffer
bei jedem Treffer Korbwechsel

- aus Stand
- aus dem Lauf „PowerMove“



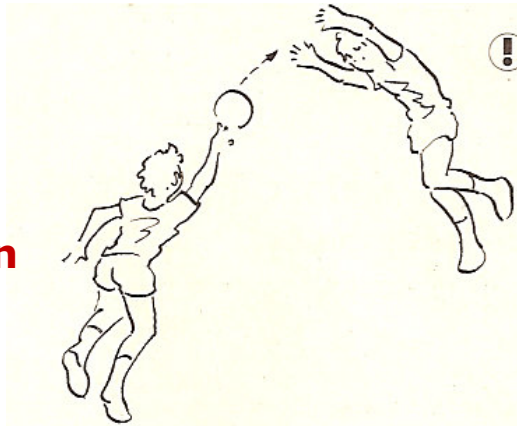
Aufwärmen Ball

PA

Joggen& Passen

mind. 3 Hallenrunden

- Bodenpässe
- Trickpässe
- mit 2 Bällen

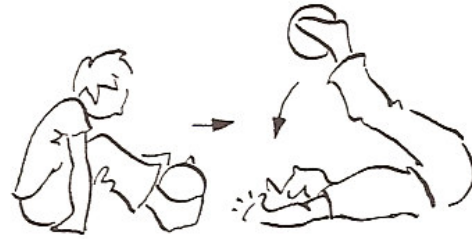


Achtung
andere
Kinder

Aufwärmen Ball

EA

Ballschaukel



mind. 10 langsam Schaukeln

- Zeitlupentempo

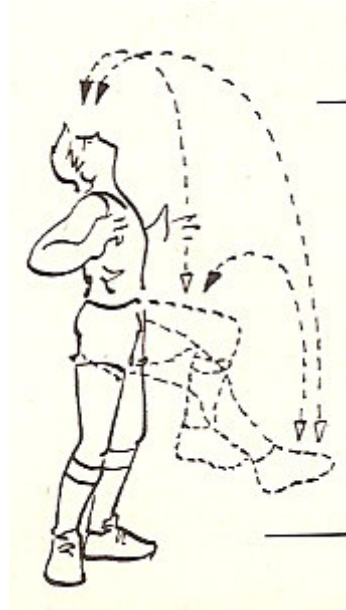
Aufwärmen Ball

EA

Jonglieren

mind. 10 Versuche

- mit Ball- Bodenkontakt
- ohne Bodenkontakt
- mit Kopf, Brust, Knie etc.



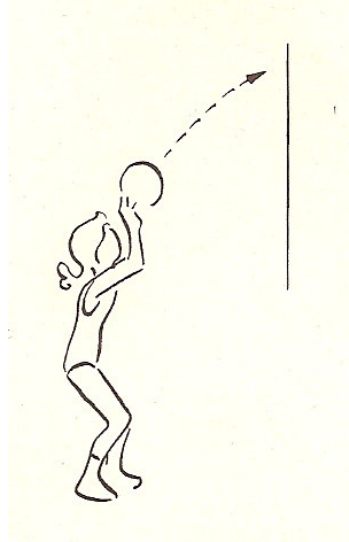
Aufwärmen Ball

EA

Volleystar

mind. 30 Wandzuspiele
mit Basketball

- mit Ball fangen
- ohne Ball fangen (fliessend)
- grösserer Wandabstand

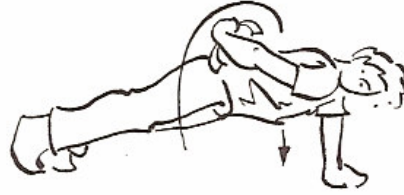


Aufwärmen Ball

EA

Boxer

mind. 2 X 8 Handwechsel
(Hand sauber auf den Rücken legen)



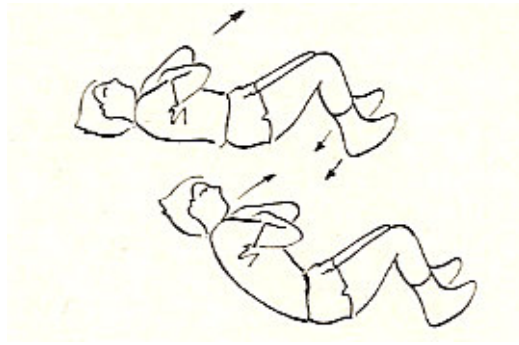
- nur in Stützposition bleiben (ohne Handwechsel)
- einarmige Liegestützen

Aufwärmen Ball

EA

Rumpfbeugen

mind. 3 X 8 Beugen
(langsam mit guter Atmung)



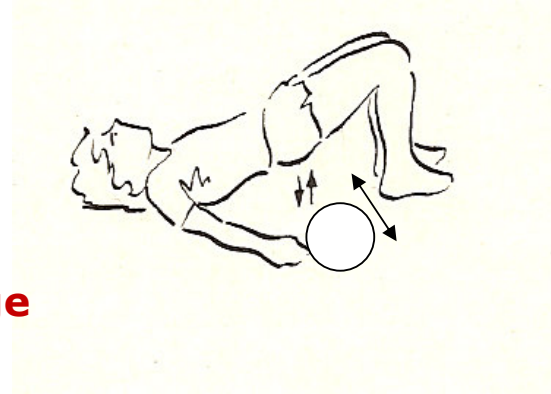
- mit Fersen auf Ball drücken
- Ball einklemmen und Beine oben

Aufwärmen Ball

EA

Ball unten durch

mind. 2x 6 Balldurchgänge
(Hüfte hoch- tief)

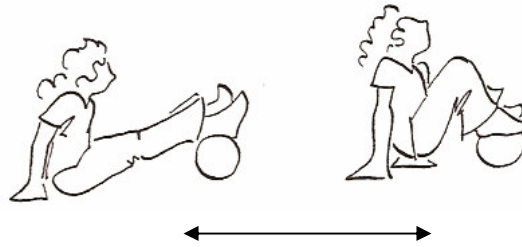


- nur mit einem Bein abstossen

Aufwärmen Ball

EA

Ballstütz



mind. 2x 5 Ball vor- und zurück
(langsame Bewegung, ohne Absitzen)

- nur stützen und Füße auf Ball lassen