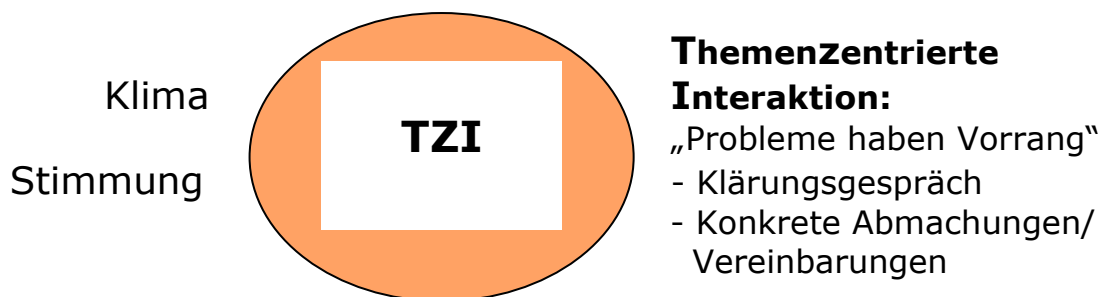


# Lektionsbeginn & Einstimmung

### A. Kontaktaufnahme mit der Klasse:

- persönliche Begrüßung (Handschlag)
- Absenzen entgegen nehmen, eintragen
- Kurzgespräche
- Besammlung der Klasse (Ritualisiert)

### B. Situationsanalyse:



### C. Unterrichtsbeginn und Bewegungsphase I:

- Informationen und Thema Bekanntgabe
- Kommunikation der Ablauf- und Organisationsstruktur
- Überleitung zur Bewegungsphase I **oder**  
**Materialvorbereitung**

- Bewegungsphase I:
- Kreislauf aktivieren
  - Motivation herstellen
  - Für sich allein (EA), dann mit Partner (PA) zu KA
  - Nebeneinander & Miteinander (vgl. Schweizerisches Lehrmittel)

Merke: Keine Pendelstafetten, keine Spiele Gegeneinander (KA), keine komplizierten Instruktionen

- Materialvorbereitung:
- Was, Wer, Wohin, Was danach?
  - Schriftliche Planung (Bilder, Skizzen, Standortbestimmung etc.)

## D.

### Bewegungsphase II:

#### **Kraft, Körperspannung, Koordination (Geschicklichkeit), Beweglichkeit**

- Bewegungsphase II:
- Hohe Intensität
  - Kraft- und oder Spannungsübungen
  - Aktiv dynamisches Dehnen
  - Geschicklichkeitsaufgaben (Koordinative Fähigkeiten)

Merke: Nicht alle Inhalte müssen jedes Mal gemacht werden.  
Situative Entscheidung!  
**Aber:** Kein Statisches Dehnen!

## E.

### **Feinzielorientierung & Organisation Hauptteil:**

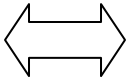
- Formulierung des konkreten Feinziels (Wissen oder Können oder Erfahren) mit kurzer Argumentation
- Schwungvoller Übergang zum Hauptteil
- ev. Materialvorbereitung

Merke: Beim Übergang von der Einstimmung zum Hauptteil darf der Unterricht nicht einbrechen, den Schwung verlieren.  
Störfaktoren können sein:

- zu langes Reden und Erklären (Das Wichtigste in Kürze)
- ungeschickte Materialorganisation
- ungeschickte Gruppeneinteilung
- ungenügender Zusammenhang zwischen Einstimmung und Hauptteil (Struktur, roter Faden)

-

## Kriterien „Einstimmung“

- A. Motivation, Spass, Action**
- B. Funktionell (Kreislauf, vorbereitende Übungen auf Hauptteil, Materialaufwand etc.)**
- C. Effektive Bewegungszeit  Redezeit**
- D. Vorkommen von Kraft- und oder Spannungs- oder Geschicklichkeitsübungen oder aktiv dynamischem Dehnen**
- E. Sichere, klare und humorvolle Vorzeigeleistung (Erklärungen, Motivation, Bewegungsqualität etc.)**
- F. Schwungvoller Übergang zum Hauptteil**