

Zeit	Lernziele	Methodisch gegliederter Inhalt / Übungsbeschreibung	Organisation/Lernhilfen
(ca. 5Min.)	Pünktlichkeit, Bereitschaft für das Training.	Der Lehrer begrüßt alle und führt die Teilnehmerliste. Lehrer berichtet vom Trainingsinhalt.	Sporthalle, TN-Liste, Stift
(ca. 10Min.)	Bewegungsrhythmus fördern, Koordinationsförderung, Anregung des HKS, Spaß.	<p>"Aerobik"-Aufwärmprogramm: Alle Schüler stellen sich in mehreren Reihen hintereinander auf, so dass sie für Armausbreitungen genug Platz haben und immer versetzt stehen, um den Lehrer zu sehen, der ihnen gegenüber steht. Über einen Rekorder wird Musik abgespielt, zur Musik wird auf der Standfläche Aerobik nach Vorgaben des Lehrers durchgeführt:</p> <p><u>Möglichkeiten dafür können sein:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Auf der Stelle gehen, Knie werden dabei nach oben gezogen & aktiver Armeinsatz 2. Arme in die Hüfte und dann: V-Step 3. Beim V-Step wird der linke Arm waagrecht nach vorne bewegt, gleichzeitig zum linken Bein. Das Gleiche gilt für den linken Arm und das linke Bein. Beim zurückgehen, wird entsprechend zum Bein der jeweilige Arm zurückgeführt, so dass beim linken Arm die Hand auf Höhe der rechten Schulter liegt, bzw. die rechte Hand auf Höhe der linken Schulter (> die Arme sind dann kurz überkreuzt, bevor es wieder nach vorne geht). 4. Die Schrittfolge aus Punkt 3 ändern. 5. Zwei Schritte nach vorne, dann einen Hüpf auf einem Bein machen, das andere wird leicht in der Luft schräg nach vorn/unten gestreckt & gleichzeitig wird in die Hände geklatscht, dann werden wieder zwei Schritte zurück gemacht. 6. A-Step (wie V-Step, nur nach hinten). <p>7./8./9. Kombinationen aus den vorherigen Übungen machen.</p>	Rekorder, Musik, Sporthalle
(ca. 55Min.)	<p>Spaß, Frustrationstoleranz, Akzeptieren von Misserfolg, Gönnen von Erfolg.</p> <p>Längenkontrolle, Richtungskontrolle, Höhenkontrolle, Taktik, Spielregeln achten, Punkte zählen.</p> <p>Längenkontrolle beim Pitschschlag. Entfernungseinschätzung. Punkte zählen.</p> <p>richtige Schlägerwahl treffen. Höhen- und Richtungskontrolle. Körperausrichtung und Schlägerkopf- ausrichtung. Punkte zählen.</p> <p>Präzision, Schnelligkeit, Konzentration, Druck aushalten, Regeln einhalten.</p>	<p>Stationstraining: Es werden 2er-Gruppen gebildet. Jeweils die zwei Schüler durchlaufen gemeinsam die Stationen und spielen gegeneinander. Der Lehrer erklärt den genauen Ablauf. <i>Jede Station ist 2mal vorhanden!</i></p> <p>Station 1: "Chipp-Tennis" Spielfeld: Rechteck (aus Seilen gelegt) in der Mitte befindet sich ein Golfbag quer gelegt als Netz. Jede Spielhälfte ist mit einem Längsstrich aus Seil od. Band nochmal in zwei Hälften geteilt. 2 Schüler spielen gegeneinander mit dem Eisen 9. Mit einem Golfball muss dann einer der Schüler (auslosen per Münzwurf od. Schick-Schnack-Schnuck) den "Aufschlag" machen, indem er den Ball hinter der hinteren Linie seiner rechten Spielfeldhälfte legt und in des diagonal gegenüber liegende Geld des Gegners chippt (hier muss der Ball aufkommen) Dann muss der Gegner von der Stelle in das Feld (es zählen beide Hälften) des anderen Spielers chippen. (auch hier muss er in dem Feld aufkommen) Der Spieler, der nicht spielt, geht einen Schritt neben das Feld, damit er nicht von dem Golfball getroffen werden kann. Fehler und somit Punktesieg für den Gegner gibt es wenn: a) der Ball nicht über das Bag kommt. b) der Ball beim Aufschlag nicht im diagonal gegenüberliegenden Feld landet. c) der Ball nach erfolgtem Aufschlag außerhalb der Spielfeldbegrenzung landet. Gezählt wird wie beim Tennis. Gespielt werden 3 Sätze.</p> <p>Station 2: "Pitchkönig" Die Schüler sollen in ein ca. 10m entferntes aufgestelltes Netz pitchen. Dann gibt es weitere Orte, von wo aus auf das gleiche Netz gepitcht werden soll: aus 15m Entfernung und aus 20m Entfernung. Von jeder Entfernung aus hat jeder Schüler 3 Versuche, nur Netz-treffer werden gezählt. 2 Schüler spielen gegeneinander darum, wer die meisten Netztreffer erzielt.</p> <p>Station 3: "Zielscheibe" An der Hallenwand ist eine Matte hochkant angelehnt, auf der mit Kreide eine Zielscheibe gemalt ist. Die Zielscheibe ist etwa auf Schulter/Kopf-höhe. Von einer Pylone als Ausgangspunkt sollen die Schüler versuchen den inneren inneren Zielkreis zu treffen. Die Matte ist ca. 12m entfernt. Die Zielscheibe besteht aus 3 Kreisen, innerhalb des äußeren Kreis steht: "5 Punkte", im mittleren Kreis steht "10 Punkte", im inneren Kreis steht "20Punkte". 2 Schüler spielen gegeneinander und wechseln sich nach jedem Schlag ab. Insgesamt darf jeder 8mal spielen. Sie zählen selbst die Punkte, wodurch am Ende ein Sieger fest steht.</p> <p>Station 4: "Putt-Jagd" Auf einer Puttingmatte sind ca. 1m vom Loch entfernt im Kreis 8 Punkte aufgeklebt od. gemalt. Auf diesen Punkten liegen Bälle. 2 Spieler stellen sich gegenüber voneinander auf, beginnen gleichzeitig zu putten. Wer nicht einlocht, muss so lange an der Stelle versuchen den Ball einzulochen, bis er im Loch ist. Wenn der Ball eingelocht ist, darf der Spieler einen Schritt weiter vor, zum nächsten Ball (= gleicher Verlauf). Nach Einlochen wird der Ball wieder an den entsprechenden Punkt gelegt, bevor weiter gegangen wird. Ziel ist es in der Runde den anderen Spieler einzuholen. Sieger ist, wer</p>	Sporthalle, Golfbags, Loftballs, Matten, Pylonen, Puttmatten, Kreide, Pitchingnetz

(ca. 10Min.)	Kommunikation, Kritik üben, Loben, Reflektion, Austausch. Sachkompetenz, Sozialkompetenz, Ordnungssinn.	<p>seinen "Gegener" zuerst eingeholt hat.</p> <p>Je nach Zeit, können neue 2er Gruppen gebildet und ein weiterer Durchgang gemacht werden.</p> <p>1. Die Schüler sollen von ihren Erfahrungen berichten und sich über das Stationentraining austauschen.</p> <p>2. Gemeinsamer Stationenabbau.</p>	
(ca. 10Min.)	Cool Down, Wurftechnik verbessern, Fangtechnik verbessern, Teamarbeit, Achtung von Regeln.	<p><u>Abschlusspiel: "Völkerball"</u></p> <p>Die Gruppe wird in zwei Teams geteilt und gegeneinander wird nach den allgemeinen Völkerballregeln gespielt.</p> <p>Die Linien auf dem Hallenboden markieren das Spielfeld.</p> <p>Als Spielfeldtrennung dient eine quer stehende Bank in der Mitte . (evtl. kann mit mehreren Bällen gespielt werden)</p> <p><u>Verabschiedung</u></p>	Sporthalle, Ball od. auch mehrere Bälle, Sitzbank