

Zeit	Lernziele	Methodisch gegliederter Inhalt / Übungsbeschreibung	Organisation/Lernhilfen
(ca. 5Min.)	Pünktlichkeit, Bereitschaft für das Training.	Der Lehrer begrüßt alle und führt die Teilnehmerliste. Er erklärt anschließend den Trainingsinhalt.	Sporthalle, TN-Liste, Stift
(ca. 10Min.)	Mitbestimmungsrecht. Demokratische Wahl. Resultat akzeptieren.	<u>Aufwärmspiel:</u> Der Lehrer hat drei Möglichkeiten zur Verfügung (als Lose). Auf jedem Los steht ein anderes Aufwärmangebot. Es wird ein Schüler gewählt, der ein Los zieht. Das entsprechend gezogene Aufwärmspiel wird daraufhin durchgeführt.	3 Lose mit je einem Aufwärmangebot, für jedes Angebot die nötigen Materialien, Materialien entsprechend des gewählten Aufwärmangebotes
(ca. 55Min.)	Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten. Reaktionsvermögen verbessern, schnelle Bewegungen. Körperbewegung und Werfen/Fangen koordinieren. Gerade hoch werfen. Ball trippeln und dabei "klettern", "stehen bleiben", auf Begrenzungen achten(diese nicht berühren)... Klettern, Gleichgewicht trainieren, gleichmäßiges Springen, Absprung mit Ziellandung. Kreativität, Mitbestimmung.	<u>Stationstraining-Koordination:</u> 1. der Lehrer erklärt den Schülern die Stationen und zeigt, was sie jeweils machen sollen. 2. Die Schüler verteilen sich an die Stationen und wechseln sich je nach Aufgabe ab oder bilden Teams. <u>Station 1: "Hacky-Sack"</u> Zu zweit Hacky-Sack spielen. Mit Armen, Handrücken, Füßen, Beinen, Schultern darf der Hacky-Sack gespielt werden. Ziel: den Hacky-Sack niemals fallen lassen. Das Spielfeld ist mit Pylonen gekennzeichnet. <u>Station 2: "Werfen-Hocken-Auffangen-Aufstehen"</u> An markierter Station liegen Tennisbälle. Jeder Schüler nimmt einen Tennisball, stellt sich gerade hin, wirft ihn hoch über den Kopf, geht dann in die Hocke und fängt den Ball in dieser Position wieder auf. Dann wird die Übung wiederholt. <u>Station 3: "Trippel-Parcour"</u> Ein Parcour ist aufgebaut, durch den ein Basketball getrippelt werden soll. Aufbauten können sein: a) eine Bank, über die mit dem Ball zu überwinden ist b) Reifen, in die ohne die Ränder zu berühren mit beinen Füßen einmal rein gegangen werden muss, dann wieder raus. c) mit Schlägern gelegte Zwischenräume - Duchquerung ohne Berührung der Schläger etc.... <u>Station 4: "Hindernis-Parcour"</u> Ein Parcour ist aufgebaut, der ohne ein Objekt durchquert werden muss. Aufgebaut könnte er sein, wie z.B: a) Klettersprossen an der Wand einmal hoch und wieder runter klettern b) auf umgedrehter Sitzbank balancieren d) über Sitzbank mit "Rechts-links-Hüpfen" (mit geschlossenen Beinen) von einem Ende zum anderen Hüpfen e) Von einem Sprungbrett auf einen Kasten Hüpfen etc..... 3. Ein weiterer Durchgang wird durchgeführt, mit ggf. einigen Änderungen. (sind dem Lehrer überlassen oder können auch mit den Schülern besprochen werden)	Hacky-Sack, Tennisbälle, Basketball, Sitzbänke (aus der Halle) Hula-Hoop-Reifen, Golfschläger, Klettersprossen (in der Halle), Sprungbrett, Kasten, Matten
(ca. 15Min.)	Cool down, Teamarbeit, Wurf-Fangkoordination.	<u>Abschlussspiel: "Frisbee"</u> Ein Badmintonnetz wird aufgestellt, zwei Mannschaften werden gebildet. Mit einer Stoff-frisbee wird gespielt. Fängt eine Mannschaft das Objekt nicht, oder bleibt es im Netz hängen, bzw. fliegt es ins Aus (Spielfeld wird durch Linien auf Hallenboden gekennzeichnet), geht der Punkt an die gegnerische Mannschaft. Gezählt wird bis 21 Punkte. Dann: Seitenwechsel & Revanche. <u>Trainingsende</u>	Sporthalle, Badmintonnetz, Stoff-frisbee