

Im Wald

Die Lektion dreht sich rund um den Hockeystock, der als Hilfsmittel und Trainingsgerät eingesetzt wird und bildlich mit Bäumen verglichen werden kann. Zum Teil stehen die Bäume aufrecht im Wald und zum Teil liegen sie gefällt am Boden.

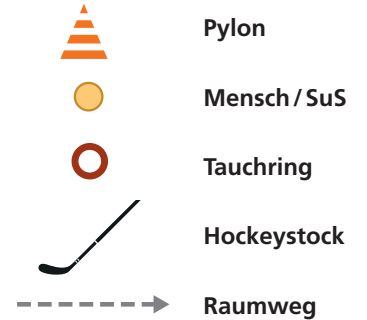
Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 60 Minuten
- Stufe: Fortgeschrittene, 3./4. Klasse

Lernziele

- Anwenden der Basiskompetenzen wie «Wendigkeit», «Fahren v/r», «Drehen von v auf r und umgekehrt», «Gleichgewichtfähigkeit», «Chassé v/r».

Bemerkungen: Für den Hauptteil und Ausklang erhalten alle SuS einen Hockeystock. Dieser sollte der Körpergrösse der SuS angepasst sein. Aus Sicherheitsgründen muss darauf hingewiesen werden, dass der Stock immer mit der Schaufel nach unten gehalten und geführt werden muss. Ausnahmen bilden Aufgaben, welche eine gezielt andere Position des Stocks verlangen.



	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	<p>20' Rollentausch B fährt hinter A v frei im Raum. B muss sich dem Raumweg von A anpassen. Rollenwechsel.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dito, aber B fährt neben A und muss immer rechts von A bleiben («Herr und Hund»). Rollenwechsel. • Dito, aber A bremst und zeigt eine Pose vor. B muss möglichst rasch diese Pose übernehmen. Rollenwechsel. • Dito, aber B übernimmt auf Signal (optisch oder akustisch) der Lehrperson die Führung (überholt A). • A zeigt B eine Übung/Position auf einem Bein vor, B muss kopieren. Rollenwechsel. <p>Spiegel A und B stehen sich gegenüber. A macht schnelle Schritte nach links, rechts, v oder r. B muss mitgehen/folgen. Rollenwechsel.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dito, aber B muss sich immer in die Gegenrichtung bewegen. Rollenwechsel. <p>Kreis B fährt hinter A v auf einem Kreis (auch mit Chassé möglich). Auf Signal von A muss B überholen, eine ganze Runde schnell fahren bis beide wieder auf gleicher Höhe sind. (A muss langsam weiterfahren, damit B eine Chance hat, wieder aufzuschliessen). Rollenwechsel.</p> <p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • A und B stehen sich gegenüber mit Handfassung. A fährt r auf dem Kreis, B v. Rollenwechsel. • Dito, aber beide stossen nur mit dem Aussenfuss ab (Chassé). Rollenwechsel. • Dito, aber synchron abstossen und zusätzlich nur einbeinig fahren. Rollenwechsel. <p>Gemeinsam Alle Zweiergruppen fahren hintereinander auf dem Kreis und steigern das Tempo stetig. Die Lehrperson kann das Tempo durch Klatschen vorgeben.</p>	Zweiergruppen	

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	<p>25' Fahrformen</p> <p>Alle SuS und die Lehrperson erhalten einen Hockeystock</p> <ul style="list-style-type: none"> • Frei im Raum v fahren und auf Signal stoppen. Einen von der Lehrperson (oder von einem bestimmten Schüler) vorgegebenen Rhythmus aufnehmen und mit der Schaufel auf dem Eis nachschlagen. • Frei im Raum v fahren, Füsse parallel stellen, gleiten und jetzt den Stock quer zwischen Oberschenkel und Bauch auf Hüfthöhe einklemmen (leicht in die Hocke gehen). • Dito, aber versuchen in dieser Position zu fahren und/oder eine halbe Drehung auszuführen. <p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Den Stock in der Kniekehle einklemmen • Zusätzlich mit den Armen eine vorgegebene Bewegung ausführen. 		Hockeystöcke
	<p>Stockwald</p> <p>Die Stöcke frei im Raum auf dem Eis verteilen. Die SuS fahren v um die Stöcke herum.</p> <p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siehe auch Übungen aus der Lektion «Wohnquartier». Die liegenden Stöcke sind analog den Häusern (Pylonen). • Jeder Schüler hat seinen eigenen Stock vor sich auf dem Boden liegen. <ul style="list-style-type: none"> – Seitwärts den Stock übersteigen von links nach rechts und zurück fortlaufend. – Vom Stockende bis zur Schaufel fahren v und zurück fahren r. – Zehn Runden um den eigenen Stock drehen. – Vom Stockende bis zur Schaufel und zurück möglichst schnell hin und her fahren. Am Ende kurz bremsen und wenden. 		Hockeystöcke
	<p>Stern</p> <p>Die Stöcke werden in einer Sternform mit der Schaufel gegen ein Kreiszentrum hingelegt. Die SuS stellen sich je in eine Lücke zwischen den Hockeystöcken und übersteigen seitwärts linksherum einen Stock nach dem andern.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dito, aber auf Kommando als ganze Gruppe möglichst rasch die Richtung wechseln. • Jeder Schüler stellt sich hinter ein Stockende und fährt r eine Strecke vom Stock weg und v wieder zum Stockende. • Dito, aber vor der Rückfahrt zum Stockende dreht sich jede-/r SuS zwei Mal um die eigene Achse. • Mit Chassé v im Kreis herum ausserhalb der Stockenden fahren (die Stöcke symbolisieren die Kreisform). • Dito, aber in der Hocke oder nur auf einem Bein (Innen- und Aussenbein). • Dito, aber auf Signal bremsen und auf r drehen und mit Chassé r fahren. • Dito, aber auf der Kreisform Zweibeinsprünge mit halber Drehung ausführen (nur von v auf r springen). 		Hockeystöcke
Ausklang	<p>15' Ringhockey</p> <p>Anstelle des Pucks wird mit einem Gummiring gespielt. Die SuS müssen den Hockeystock drehen, so dass der Stock unterhalb der Schaufel in der Hand gehalten wird und der Gummiring mit dem Stockende geführt und zugespielt werden kann. Das Stockende ist im Ring drin. Verschiedene Formen von Mannschaftsspielen sind möglich und anwendbar.</p>		<p>2 Tore (Goals oder Pylonen)</p> <p>Gummiring (ca. 10 cm Durchmesser)</p> <p>Hockeystöcke verkehrt oder Gymnastikstäbe</p>