

Übungssammlung

Life-Kinetik kann in endlosen Varianten in Übungen eingebunden werden. Dabei gibt es grob gesagt zwei unterschiedliche Übungstypen:

- Anweisung von aussen: die SuS werden von aussen per Anweisungen geführt
- Anweisung durch Sportgerät: die Anweisungen ergeben sich aus der Übung in dem beispielsweise die Farbe des Sportgerätes über die Reaktion entscheidet. Die Lehrperson muss nicht ständig involviert sein.

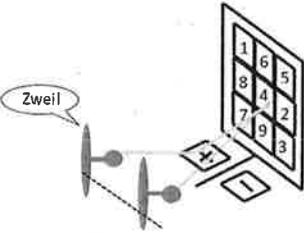
Materialmässig kann ziemlich alles eingesetzt werden – vorteilhaft ist eine grosse Vielfalt von Bällen (Gross, klein, Muster, Farbe, etc). Grundsätzlich kann aber alles eingesetzt werden, auch farbige Karten, Bänder, Hütchen, Würfel etc – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

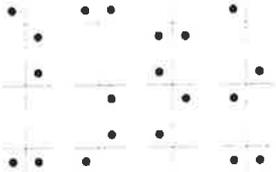
Lerninhalte – was ?	Lernverfahren – wie ? Sozialform / Skizze	Zeit
- Linien gehen	<ul style="list-style-type: none"> - Die SuS gehen auf den Linien am Hallenboden umher. - Wenn sich ♂+♂ treffen: übers Kreuz re und li bei Partner abklatschen, dann zweimal in eigene Hände klatschen. - Wenn sich ♂+♀ treffen: einmal in eigene Hände klatschen, dann gleichzeitig mit beiden Händen beim anderen abklatschen und wieder einmal in eigene Hände klatschen. - Wenn sich ♀+♀ treffen: re und li auf eigene Oberschenkel klatschen, dann re li übers Kreuz bei Partner abklatschen. 	5'
- Linien laufen	<ul style="list-style-type: none"> - Die SuS rennen auf den Linien. - Wenn sich ♂+♂ treffen: Mit Füßen übers Kreuz re und li hüpfend bei Partner abklatschen, dann zweimal beidbeinig auf Boden hüpfen - Wenn sich ♂+♀ treffen: Mit re Fuss innen und aussen hüpfend berühren, dann Strung mit leicher Drehung auf li Fuss und mit re Fuss hinter Bein durch 2mal abklatschen. - Wenn sich ♀+♀ treffen: Mit re Fuss innen und aussen hüpfend berühren, dito mit li Fuss. 	5'

- Kreisjogging mit diversen Aufgaben	<ul style="list-style-type: none"> - SuS rennen im Kreis. Verschiedene Kommandos bedeuten verschiedene Bewegungen. - 1 Pfiff: Richtungswechsel - 2 Pfiffe: ganze Drehung - 3 Pfiffe: ¼ Drehung nach innen, seitwärts schieben - 4 Pfiffe: Sprung und weiterrennen <p>dann neue Kommandos einführen</p> <ul style="list-style-type: none"> - rot (gerufen): Richtungswechsel - blau: ganze Drehung - grün: ¼ Drehung nach innen, seitwärts schieben - gelb: Sprung und weiterrennen <p>dann Kommandos kombinieren</p> <p>dann Farben als Karten ein führen</p> <p>dann alles kombinieren</p>	<p>10'</p> <p>(2')</p> <p>(2')</p> <p>(2')</p> <p>(2')</p> <p>(2')</p>
- Differenzieren und variieren mit verschiedenen Bällen	<ul style="list-style-type: none"> - Jeder nimmt sich zwei verschiedene der bereitliegenden Bälle. <p>Reihenfolge der nächsten 4 Übungen ist wichtig. Kommando ist: „Wechsel“</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1. re Ball hoch werfen und li Ball gleichzeitig prellen - 2. beide Bälle abwechslungsweise prellen (Bälle nie halten). Re Hand prellt li Ball, li Hand prellt re Ball. - 3. li Ball hoch werfen, re Ball gleichzeitig prellen. - 4. ein Ball hoch werfen, anderen einmal prellen, dann Ball wieder fangen. <p>Bei Pfiff, wechseln der Bälle mit jemand anderem. Dann gleiche Übung weiter machen wie vorher.</p>	5'
- Sitzball à la Life Kinetics	<ul style="list-style-type: none"> - Sitzball nach bekannten Regeln mit 3 verschiedenen Farben von Bällen. - Farbe 1: wenn man getroffen ist, auf den Bauch liegen, befreien durch 3mal auf Schulter klopfen. - Farbe 2: wenn man getroffen ist, im Schneidersitz auf Boden sitzen, befreien durch 2mal rund herum rennen. - Farbe 3: wenn man getroffen ist, 	5'

	„Flugzeug“ machen, befreien durch Bein und Arm gleichzeitig berühren.	
- Kognitions-Koordinations-Aufgaben	<ul style="list-style-type: none"> - Nr. 1: Fingerspitzen vor dem Körper zusammen halten. Beide Arme beschreiben einen Kreis, der eine rw, der andere vw. - Nr. 2: Re Hand Daumen und Zeigefinger, li Hand Daumen und kleiner Finger zusammen halten. Dann Finger gleichzeitig von Zeige- zu kleinem Finger bzw. umgekehrt der Reihe nach die Finger mit dem Daumen antippen. Zeigefinger und kleinen Finger jeweils zweimal antippen. - Nr. 3: Einbeinig stehen, re Hand kreist im Uhrzeigersinn, re Fuss im Gegenuhrzeigersinn - Nr. 4: wie Nr. 3 aber umgekehrt 	5'
- Selber kreativ sein	- In Fünfergruppen selber eine vergleichbare Übung mit 2-3 Varianten überlegen	5'
Schnappballvarianten	Schnappballvarianten mit verschiedenen Bällen & Kommandos	
Fussballsternpassen mit zwei Bällen	Jeder Ball hat eine andere Bewegungsaufgabe zugeordnet (blauer Ball mit rechts, gelber Ball mit links etc)	
Einfache Bewegungen auf Kommando	Analog zu Life-Kinetik Einführung: Farben, Wörter und Bewegungen zu Kommandos verbinden, zu welchen die SuS einfache Bewegungen (z.B. vor-zurück-links-rechts) ausführen müssen.	
Differenzierung anhand von Ball	Den SuS werden ein Beach oder Hallenvolleyball zugespielt. Je nach Ball müssen sie diesen mit Mannschette oder Pass zurückspielen.	

Ablauf der Lektion:

	Zeit	Lerninhalte – was? Skizze	Bemerkungen Lernverfahren – wie?	Material
Einführung	2'	Begrüssung, Einleitung		
	8'	Bändelfangis à la Life Kinetic	3 Fänger mit verschiedenen Farben, um sich vor dem Gefangenwerden zu schützen, müssen die Schüler je nach Farbe eine gewisse Position einnehmen. Blau: Liegestützposition Rot: Squat mit Arme in der Höhe Grün: Rückwärts-Liegestützposition Nach einer gewissen Zeit werden Positionen gewechselt	3 Bänder
Hauptteil	25'	Aufstellen für Postenlauf		
		<p>Postenlauf: 4 Posten à 5 Minuten:</p> <p>- Ballfangen mit Partner</p>  <p>- Rechnungstennis</p>  <p>Quelle: https://lifetimehealth.ch/produkt/lehrmittel-bewegtes-lernen-mit-street-racket/</p>	<p>Die SUS absolvieren den Postenlauf immer zu zweit und sollen die verschiedenen Stationen möglichst selbstständig durchführen. Dabei ist es ihnen grundsätzlich selber überlassen, wann sie zur nächsten Schwierigkeitsstufe wechseln, die Lehrperson sollte jedoch diese Anweisung geben; wenn sie sieht, dass die Teilnehmenden auf einer Stufe verharren. Daher sollte sie am Anfang nochmals ausdrücklich die Ziele und Motivation des Life Kinetic Trainings hervorheben.</p> <p>Die SuS stellen sich gegenüber voneinander auf und werfen sich einen Ball zu. Dabei geben sie sich verschiedene Kommandos, wie der Ball zu fangen ist: -Ansage 1= rechts, 2= links fangen/ gerade= links ungerade=rechts - Ansage Farbe: grün: rechtes Bein nach vorne, blau: rechtes Bein nach hinten, rot: linkes Bein nach vorne, gelb: linkes Bein nach hinten, kombinieren mit Nummern - Schwieriger: mit halber Drehung</p> <p>An die Wand werden verschiedene Zahlen gehängt. Am Boden davor liegen die Zeichen „+“ und „-“. Nun schlagen die SuS abwechselungsweise einen Ball mithilfe von Tennis- oder Badmintonschläger an die Wand und über den Boden zurück zum Partner (wie beim Tennis oder Squash) Dabei werden die getroffenen Zahlen fortlaufend mit den Rechenoperatoren verknüpft. Zur Veranschaulichung ein kleines Beispiel: -A schlägt den Ball, trifft die 8 -B ruft „Acht“ -Ball kommt aufs „+“, B schlägt Ball, trifft die 7 -A ruft „Fünfzehn“ -Ball kommt auf das „-“, A schlägt, trifft die 4 -B ruft „Elf“ -usw. Diese Übung kann vereinfacht werden, indem man am Anfang nur mit „+“ rechnet und/oder mit einem „Zwischenschlag“, bevor man den Ball an die Wand spielt.</p>	2 Tennisbälle
				Tennisschläger mit Ball, Klebeband, Zahlen

Hauptteil		<p>- Bewegungsabfolge mit Metronom</p>  <p>- Koordinatives Pedalofahren</p>  <p>Material aufräumen</p>	<p>Auf den Boden wird ein Quadrat geklebt, welches in vier gleich grosse Teile unterteilt wird. Die Teilnehmenden müssen in einem gleichmässigen Takt (durch Metronom vorgegeben), eine bestimmte Bewegungsabfolge in den vier Quadranten absolvieren, welche vor ihnen an der Wand aufgehängt ist. Ein Punkt im Quadrat steht dabei für die jeweilige Fussposition. Dabei gibt es verschiedene Schwierigkeitsstufen; am Anfang nur mit Hüpfen in die jeweiligen Quadranten, dann mit gleichem Arm, entgegengesetztem Arm, spiegelverkehrt etc. Ebenfalls kann der Takt des Metronoms variiert werden.</p> <p>Die SuS absolvieren einen Parcours mit dem Pedalo, dabei werden die koordinativen Anforderungen stetig erhöht. Am Anfang wird normal vorwärts und rückwärts gefahren, danach gibt es nach und nach folgende Zusatzaufgaben:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Einen Ball prellen 2. Zwei Bälle synchron prellen 3. Zwei Bälle alternierend prellen 4. Einen Ball prellen, den anderen hochwerfen und fangen 5. Punkt 4 spiegelverkehrt 6. Beide Bälle hochwerfen und fangen 7. Bälle mit Partner wechseln <p>Wenn alle diese Stufen durchlaufen wurden, kann man anfangen, mit Kommandos zu arbeiten, d.h. man ruft die obigen Nummern und der Partner muss schnellstmöglich reagieren. Natürlich wird dabei immer abgewechselt.</p>	<p>Klebeband, Blätter mit Bewegungsabfolge, Metronom</p> <p>2 Pedalos, 2 Basketbälle, 2 Hand- oder Tennisbälle</p>
	Ausklang	<p>10'</p> <p>8' Linien gehen mit Klatschen</p> <p>Quelle: Life Kinetic – Theorie und Praxis</p> <p>2' Analyse, Besprechung</p>	<p>Die SuS gehen auf den Linien am Hallenboden umher.</p> <p>-Wenn sich ♂+♂ treffen: übers Kreuz re und li bei Partner abklatschen, dann zweimal in eigene Hände klatschen.</p> <p>- Wenn sich ♂+♀ treffen: einmal in eigene Hände klatschen, dann gleichzeitig mit beiden Händen beim anderen abklatschen und wieder einmal in eigene Hände klatschen.</p> <p>-Wenn sich ♀+♀ treffen: re und li auf eigene Oberschenkel klatschen, dann re li übers Kreuz bei Partner abklatschen.</p>	
Reflexion nach dem Unterricht				

Life Kinetics

Posten 1

Ballfangen mit Partner

Stellt euch gegenüber voneinander auf und werft euch einen Ball zu. Dabei gebt ihr euch verschiedene Kommandos, wie der Ball zu fangen ist:

Ansage 1= rechts, 2= links fangen/ gerade= links ungerade=rechts -

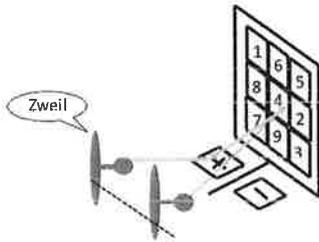
Ansage Farbe: grün: rechtes Bein nach vorne, blau: rechtes Bein nach hinten, rot: linkes Bein nach vorne, gelb: linkes Bein nach hinten, kombinieren mit Nummern

- Schwieriger: mit halber Drehung

Life Kinetics

Posten 2

Rechnungstennis



An die Wand werden verschiedene Zahlen gehängt. Am Boden davor liegen die Zeichen „+“ und „-“. Nun schlägt ihr abwechselungsweise einen Ball mithilfe von Tennis- oder Badmintonschläger an die Wand und über den Boden zurück zum Partner (wie beim Tennis oder Squash) Dabei werden die getroffenen Zahlen fortlaufend mit den Rechenoperatoren verknüpft. Zur Veranschaulichung ein kleines Beispiel:

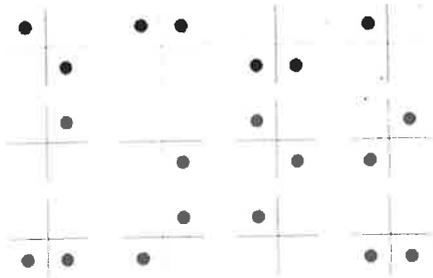
-A schlägt den Ball, trifft die 8 -B ruft „Acht“ -Ball kommt aufs „+“, B schlägt Ball, trifft die 7 -A ruft „Fünfzehn“ -Ball kommt auf das „-“, A schlägt, trifft die 4 -B ruft „Elf“ -usw. Diese Übung kann vereinfacht werden, indem man am Anfang nur mit „+“ rechnet und/oder mit einem „Zwischenschlag“, bevor man den Ball an die Wand spielt.

Life Kinetics

Posten 3

Bewegungsabfolge mit Metronom

Auf den Boden wird ein Quadrat geklebt, welches in vier gleich grosse Teile unterteilt wird. Ihr müsst in einem gleichmässigen Takt (durch Metronom vorgegeben), eine bestimmte Bewegungsabfolge in den vier Quadranten absolvieren, welche vor euch an der Wand aufgehängt ist. Ein Punkt im Quadrat steht dabei für die jeweilige Fussposition. Dabei gibt es verschiedene Schwierigkeitsstufen; am Anfang nur mit Hüpfen in die jeweiligen Quadranten, dann mit gleichem Arm, entgegengesetztem Arm, spiegelverkehrt etc. Ebenfalls kann der Takt des Metronoms variiert werden.



Life Kinetics

Posten 4

Koordinatives Pedalofahren

Ihr absolviert einen Parcours mit dem Pedalo, dabei werden die koordinativen Anforderungen stetig erhöht. Am Anfang wird normal vorwärts und rückwärts gefahren, danach gibt es nach und nach folgende Zusatzaufgaben:

1. Einen Ball prellen
2. Zwei Bälle synchron prellen
3. Zwei Bälle alternierend prellen
4. Einen Ball prellen, den anderen hochwerfen und fangen
5. Punkt 4 spiegelverkehrt
6. Beide Bälle hochwerfen und fangen
7. Bälle mit Partner wechseln

Wenn alle diese Stufen durchlaufen wurden, kann man anfangen, mit Kommandos zu arbeiten, d.h man ruft die obigen Nummern und der Partner muss schnellstmöglich reagieren. Natürlich wird dabei immer abgewechselt.