

Thema: Waveboard oder Scooter (90 min)

Ziel der Lektion: Erlebnislektion Waveboard oder Scooter

Einleitung: (10 min)

Ritual: 1,2,3,4,5,6,7 - wo isch euse kreis ächt bliebä
 1,2,3,4,5,6,7,8 - jetzt isch euse Kids-Kreis endlich gmacht!



Wirbelwind (4 Gruppen bilden)

- Alle stehen im Kreis und merken sich einen Spieler, nun versuchen sie diesen Spieler dreimal zu umkreisen
- Alle Kinder starten Gleichzeitig



Waveboard, Skateboard oder Scooter (Verkehrsdöggel, Jogurtbecher, Pingpongball, Fallschirm, Malkreide, Seile, Ball) (je 30 min Zeit)

Fahrtechnik beibringen

- Richtiges auf und absteigen
- Richtiges Fahren

Bremstechnik beibringen

- Wie bremse ich, was muss ich beachten



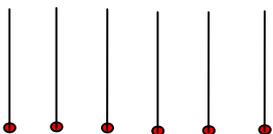
Gemeinsam Fahren

- Kinder stehen sich gegenüber, schauen sich an, und geben sich die Hände
- Sie versuchen nun gemeinsam zu fahren

Kreise drehen (ev. ein Kind ohne Board)

- Kinder stehen sich gegenüber, schauen sich an, und geben sich die Hände
- Nun drehen sie sich gemeinsam um die eigene Achse, ein Kind aussen ein Kind innen

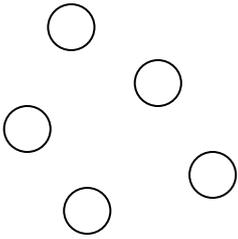
Malstäbe (2 Mannschaften, je 5 Verkehrsdöggel zu einem Slalom angeordnet, Jogurtbecher, Pingpongball, Reissäckchen)



- Kinder fahren Slalom um die Malstäbe, und auf geradem Weg wieder zurück, zum nächsten Kind
- Wir fahren Slalom um die Malstäbe, dabei transportieren wir einen Pingpongball im Jogurtbecher und übergeben diesen dem nächsten Kind
- Wir fahren Slalom um die Malstäbe, dabei transportieren wir ein Reissäckchen auf dem Kopf und übergeben dieses dem nächsten Kind



Thema: Waveboard oder Scooter (90 min)



Kreise auf Boden oder Parcours (Malkreide)

Die Kinder fahren wurr umher und auf Pfiff so schnell als möglich im Kreis bremsen

- Zuerst einzeln üben
- Dann auf 1 Pfiff nur ein Kind im Kreis
- Auf 2 Pfiffe zwei Kinder im Kreis
- Auf 3 Pfiffe drei Kinder im Kreis
- Oder auf freiem Parcours verschiedene Aufgaben lösen



Schreiner muss die Nägel einschlagen

Der Schreiner (Fänger) muss die Spieler festnageln

- Der Schreiner fängt den Spieler in dem er ihn berührt, somit ist der Spieler auf den Boden genagelt.
- Der Nagel (Spieler) kniet mit den Händen auf den Knien auf den Boden.
- Die anderen Spieler können den Nagel befreien in dem sie einmal um ihn herum fahren



Fallschirm

Mit dem Fallschirm verschiedene Spiele machen

- Wir schwingen den Fallschirm auf und ab und lassen ihn auf ein Kommando gemeinsam in den Himmel steigen
- Wir schwingen in auf und ab und fahren auf ein Kommando in die Mitte des Fallschirms und lassen ihn auf uns runter fallen
- 1 Hälfte der Kinder lässt den Fallschirm schwingen, hält ihn hoch und die anderen fahren unten durch, wechseln
- Wir halten uns am Fallschirm und fahren gemeinsam in eine Richtung im Kreis
- Seite wechseln



Springseile überspringen (Springseile am Boden auslegen)

- Kinder versuchen über die Springseile zu springen
- Wer schafft es mit einer halben Drehung?

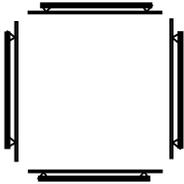
Tricks

- Verschiedene Tricks ausprobieren
- Vom Board auf anderes Board springen
- Einen Ball führen
- Halbe Drehung auf Board
- Etc.



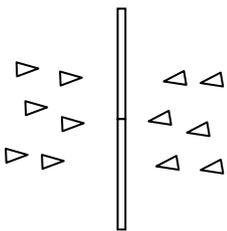
Thema: Waveboard oder Scooter (90 min)

Ausklang: (je 10 min Zeit, wechseln)
Spiel: 4 Gruppen bilden



Carré (4 Langbänke, 2 Gruppen bilden)

4 umgekippte Langbänke bilden mitten in der Halle ein Viereck. Vor jeder Langbank steht ein Verteidiger. Jeder Spieler versucht mit seinem Ball an eine Langbank zu spielen ohne dass der Verteidiger den Ball berührt



Bodenaufball (1 Volleyball, 2 Langbänke in Mitte des Spielfelds, 2 Gruppen) (Evelyn & Bianca)

die Spieler verteilen sich in ihrem Spielfeld

- ein Volleyball wird in die gegnerische Seite gespielt in dem der Ball zuerst in der eigenen Platzhälfte den Boden berühren muss
- erst dann darf er über die Langbank auf die andere Seite gelangen
- dort muss ein Spieler den Ball sofort fangen
- er darf ihn direkt wieder weiter spielen oder ihn einem anderen Mitspieler abgeben



Beruhigung: **Ballmassage**

Erläuterungen		
Akzente	Physis	Ausprägung
	Herz-Kreislauf anregen	0 nicht
	Muskeln kräftigen	1 wenig
	Knochen stärken	2 mittel
	Beweglichkeit erhalten	3 stark
	Koordination verbessern	4 sehr stark