

Lektionen Polysport und Wasser

Text: Stefan Häusermann

Auf vielfachen Wunsch präsentieren wir aus den PLUSPORT-Ausbildungskursen die Praxislektionen, welche von den Ausbilderinnen und TeilnehmerInnen, selber gestaltetet wurden. In dieser Ausgabe zeigen wir Lektionen zu den Themen Polysport und Schwimmen. Viel Spass beim Ausprobieren!

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Stefan Häusermann, häusermann@plusport.ch

Thema		Vorbereiten/Mitnehmen
Tauchen und Wenden		Regenschirme, Tischtennisbälle, Tauchgegenstände, Slalompfosten, Reifen
Lektionsziel:		

- mit dem ganzen Körper untertauchen können
- Grobform Kippwende

Zeit	Inhalt und Methode (was und wie)	Organisation, Material
10'	<p>Einschwimmen</p> <ul style="list-style-type: none"> • «ich heisse...» unter Regenschirm stehen, alle rufen Namen und spritzen • Wassertiere: «Delphin» = Strecksprung, «Tintenfisch» = Beine in die Höhe, «Hai» = an den Rand fliehen, «Muschel» = auf den Boden absinken gekrümmt, «Fisch» = Tauchen • Parcours: Tischtennisball blasen, Freistil schwimmen, Gegenstände tauchen, Slalom tauchen 	<p>Kreis, wer ist heute da?</p> <p>Kreis, Händehalten, gehen / laufen im Kreis</p> <p>im Viereck – je eine Breite im Nichtschwimmerbecken</p>
5'	<p>Hauptteil</p> <ul style="list-style-type: none"> • zu zweit, A in Rückenlage Füsse zur Kreismitte, B hält A. A im Kreis weiterreichen – Richtungsänderung. 	Kreis
5'	<ul style="list-style-type: none"> • In einer Reihe wird einer nach dem anderen in Päcklihaltung «weitergespickt» (Beinimpuls); Unten an der Reihe anschliessen, nächster geht los usw. – Richtungsänderung 	Reihe
5'	<ul style="list-style-type: none"> • «Leiterli» machen, einander gegenseitig wegspicken auf Rücken landen, auf Bauch landen. 	Zweiergruppen
15'	<ul style="list-style-type: none"> • sw durch Bassin «hechten»; beim anschliessenden Gleiten auf Bauch drehen • in Seitlage vom Rand abstossen, drehen auf Bauchlage, Breite schwimmen • mit Gesicht zum Rand stehen, seitwärts abtauchen, drehen in Bauchlage abstossen, gleiten, Breite schwimmen • vw anschwimmen, drehen, abstossen (unter Wasser), gleiten, Breite schwimmen 	<p>Einzeln in Breite</p> <p>Abstand zur Wand bei Wende und Päckli beim Drehen!</p> <p>Individuelle Korrektur</p>
5'	<p>Ausklang</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vogelnest: 1 FängerIn, Reif = Nest, im Nest nur eine Person, im Nest darf nicht gefangen werden, wer ins Nest taucht und Name nennt darf Nest übernehmen. 	Reifen, Fangisspiel, Anzahl Nester variieren.

Thema	Wolf Schweizer, Bild: Rose-Marie Vocat	Vorbereiten/Mitnehmen
Brustcrawl		Brettli, Tauchringe
Lektionsziel:		
• Einführung Grobform Brustcrawl		

Zeit	Inhalt und Methode (was und wie)	Organisation, Material
	<p>Einschwimmen</p>	
5'	<ul style="list-style-type: none"> • Ringe klauen: Jede/r hat einen Ring auf dem Kopf und versucht bei den anderen Ringe vom Kopf zu klauen (auf dem Kopf aufstapeln). Regeln: pro Versuch nur 1 Ring klauen, Ringe nicht festhalten 	Nichtschwimmerbecken, ganze Gruppe verteilt
5'	<ul style="list-style-type: none"> • Ringe vom Brett klauen: wie oben; Ringe vom Brett statt vom Kopf klauen (auf Brett aufstapeln). Regeln: 1 Hand bleibt immer am Brett, Ringe nicht festhalten 	Kreis
5'	<ul style="list-style-type: none"> • Fontäne: Alle gemeinsam Brettli in Kreismitte stossen und zurückziehen, damit in der Mitte eine Fontäne entsteht. • Glocke (wer kann?): Jede/r zweite im Kreis pendelt von Rückenlage auf Bauchlage. «Strecken Rückenlage – Beine anziehen – strecken Bauchlage» 	Kreis mit Handfassung
	<p>Hauptteil</p>	
10'	<ul style="list-style-type: none"> • Pfeil: Abstossen vom Rand, Kopf im Wasser, Arme und Beine gestreckt. So lange wie möglich gleiten lassen • Am Bassinrand / Treppe sitzen, Beine im Wasser, Beinschlag – «wie ein Motor» • Pfeil mit Beinschlag: Abstossen – Gleiten – Beinschlag 	In der Breite
5'	<ul style="list-style-type: none"> • «Äpfel ablesen» (Armebewegung): Stehend/Gehend im Wasser mit den Fingern von der Brust aus über das Wasser nach vorne tippen, bis die Arme gestreckt sind (die Leiter hinaufklettern). Mit ausgestreckten Armen den «Apfel pflücken» und die Hand mit dem Apfel nach hinten durchs Wasser ziehen. Hinter dem Körper Apfel loslassen («in den Korb legen») und mit der anderen Hand den nächsten Apfel pflücken usw. 	Nichtschwimmerbecken, Schwarm
10'	<ul style="list-style-type: none"> • Pfeil + Beinschlag + «Apfel ablesen»: Armführung zuerst nur Unterwasser dann über Wasser versuchen 	Breite: Immer so lange ausführen, wie Atem reicht, Freistil weiter Länge ausprobieren Individuelle Korrekturen
	<p>Ausklang</p>	
5'	<ul style="list-style-type: none"> • Seerose: Langsam im Kreis (Handfassung) gehen. Jede/r zweite legt sich möglichst gestreckt auf den Rücken. Langsam weitergehen. Wechsel. 	Kreis mit Handfassung

Thema		Vorbereiten/Mitnehmen
Ringen und Raufen		Matten (Anzahl Teilnehmer)
Lektionsziel:		

- Körperkontakt zulassen können
- Spielformen, Rituale und Regeln kennenlernen.

Zeit	Inhalt und Methode (was und wie)	Organisation, Material
Einleitung		
5'	<ul style="list-style-type: none"> • Kreis bewegt sich nach innen und aussen; Arme/Schulter schütteln, Hände in die Höhe strecken und zum Boden hängen lassen. Kreis 3x mit Temposteigerung nach innen, beim dritten Mal im kleinen Kreis Hände loslassen und auf die andere Seite des Kreises wechseln 	Kreis mit Handfassung
5'	<ul style="list-style-type: none"> • Partnerbalance: In Zweiergruppen mit angewinkelten Armen die Handflächen gegeneinander legen. Ohne die Hände voneinander zu lösen, gehen beide langsam rückwärts – gegenseitig im Gleichgewicht halten. Möglichst weit auseinandergehen und wieder aufeinanderzubewegen. 	Rollstuhlfahrer: an Händen oder Oberarmen/Schulter Gegendruck aufbauen
5'	<ul style="list-style-type: none"> • Eiszapfen – Fangis: Bei Berührung durch den Fänger muss man auf der Stelle zum Eiszapfen erstarren. Die Eiszapfen können durch Reiben (Wärme) an den beiden Oberarmen aufgetaut und erlöst werden. Beim Auftauen dürfen die Fänger nicht abschlagen. 	Kann die ganze Gruppe zu Eiszapfen verwandelt werden?
Hauptteil		
5'	Ritual einführen: mit Partner beide Hände zusammenklatschen – abwechseln über Kreuz Hände klatschen (l-r/r-l) – eigene Hände zusammenklatschen – A deutet einen Klatsch in das Gesicht	Sich begrüßen und verabschieden mit dem Ritual
5'	von B an, B klatscht gleichzeitig in die Hände und umgekehrt – mit Partner beide Hände zusammenklatschen	Kugellager: wechselnde Zweiergruppen. Pro Paar zwei Matten
15'	Fussfechten: Mit den Füßen den Partner an den Unterschenkeln touchieren. Dabei aber selber nicht berührt werden. Handflächenkampf: Sich gegenüberstehen und die Handflächen aneinander drücken. Durch Drücken oder plötzliches Nachgeben einander aus dem Gleichgewicht bringen. Unumstösslich: A befindet sich in Bankstellung fest verwurzelt mit dem Boden. B versucht A durch Ziehen, Schubsen oder Schieben aus dem Gleichgewicht zu bringen. Tritt in die Pfütze: Beide Partner stehen sich mit Handgelenksfassung ausserhalb der Matte gegenüber; sich gegenseitig auf die Matte ziehen.	Stoppzeichen: «Stopp» oder auf den Boden/Körper klatschen = sofort Abbruch des «Kampfes» Auf den Matten «kämpfen»
Ausklang		
10'	<ul style="list-style-type: none"> • Körperreise: Ein Mikromännchen steigt durch den Bauchnabel in den Körper und beginnt seine Wanderung durch den Körper. Bauchhöhle – linkes Bein, Fuss, Zehen – Beinrückseite nach oben – Rücken – linker Arm, Hand, Finger – Armrückseite – Schultern – rechter Arm, Hand, Finger – Armrückseite – Rücken – rechtes Bein, Fuss, Zehen – Beinvorderseite, Bauchhöhle – aus dem Körper. 	Einzel verteilt auf einer Matte

Thema	Urs Kolly, Bild: Roland Keller 	Vorbereiten/Mitnehmen
Leichtathletik – Laufen		Dominosteine; 4 Matten; je 2 Basketbälle, Seile, Reifen, Keulen, Softbälle, Tennisbälle, 2 Malstäbe, Musik, Matten
Lektionsziel:		
<ul style="list-style-type: none"> • auf verschiedene Startsignale reagieren können. • Beim Schnelllauf die Knie mit Oberkörpervorlage anheben (Skipping) 		

Zeit	Inhalt und Methode (was und wie)	Organisation, Material
	<h3 style="margin: 0;">Einschwimmen</h3>	
5'	<ul style="list-style-type: none"> • Körpergruss: freies Laufen/Rollen und begrüßen durch Berührung von Körperteilen (4 Füße und 2 Hände berühren sich usw.). Verschiedene Laufformen dazu Armkreisen usw. 	Leiterin oder Teilnehmer geben Körperteile vor
5'	<ul style="list-style-type: none"> • Autofahren: Die FahrerInnen entscheiden, welcher Gang gefahren wird. 0. Rückwärtsgang = rückwärts gehen, 1. Gang = schnelles Gehen, 2. Gang = langsames Laufen, 3. Gang = mittleres Laufen, 4. Gang = sprinten 	Zweiergruppen
5'	<ul style="list-style-type: none"> • Dominostafette: Auf einer Matte liegen 20 Dominosteine mit «Zahl» nach unten. Alle laufen zusammen in ihrem Tempo vom Startpunkt zu «Dominomatte» und wieder zurück. Pro Durchgang einen Stein umdrehen, bei Passung anfügen, bei Nichtpassung wieder mit der «Zahl» nach unten hinlegen. Welche Gruppe hat zuerst alle Steine gesetzt? 	
	<h3 style="margin: 0;">Hauptteil</h3>	
5'	<ul style="list-style-type: none"> • Lauftechnik: Skipping zuerst an Ort, dann aus dem Skipping starten. Auf den Fussballen «leise wie eine Gazelle». Schnelles Bodenfassen «wie ein Trabpferd» 	Skipping: hohes, schnelles Knieheben mit Oberkörpervorlage)
15'	<ul style="list-style-type: none"> • Reaktions- und Startspiele: <ul style="list-style-type: none"> • akustisches Signal: A rennt beim Wort «Tag» (B verfolgt) und B beim Wort «Nacht» (A verfolgt) . Geschichte • optisches Signal: durch Handzeichen (Schere-Stein-Papier) wird bestimmt, wer zu verfolgen ist. «Stärkeres» Zeichen verfolgt. Papier > Stein > Schere > Papier... • taktile Signal: A Sitz auf dem Boden, B liegt vor ihm auf dem Bauch. A berührt den Fuss von B. B startet aus der Bauchlage und A aus der Sitzposition. 	versch. Startpositionen wählen (stehend, sitzend, liegend)
5'	<ul style="list-style-type: none"> • Begegnungstafette: Gruppe A und B teilen sich so auf, dass sich jeweils drei Mitglieder gegenüberstehen. A' und A'' (B' und B'') rennen aufeinander zu, tauschen ihren Gegenstand, rennen zurück und deponieren den Gegenstand. Dann rennen A''' und A'''' (B''' und B''') und tauschen den Gegenstand. Es müssen alle Gegenstände wieder am Ausgangsort sein. Welche Gruppe hat ihre Gegenstände zuerst am Ausgangspunkt zurück? 	In der Hallenbreite, vor Wandberührung fangen
	<h3 style="margin: 0;">Ausklang</h3>	
5'	<ul style="list-style-type: none"> • Spaghetti-Spannung: ½ der Gruppe liegt auf dem Rücken am Boden und werden zu «Spaghetti». Die Spaghetti sind entweder noch nicht gekocht = hart (Körper spannen), halb gekocht = halbhart (leichte Körperspannung), ganz gekocht = weich (Körper locker, schlaff). Die Köche (1/2 der Gruppe) überprüfen, wie stark die Spaghettis schon gekocht sind (Beine, Arme hochheben) – Wechsel der Gruppen. 	«Spaghetti» liegen auf einer Matte