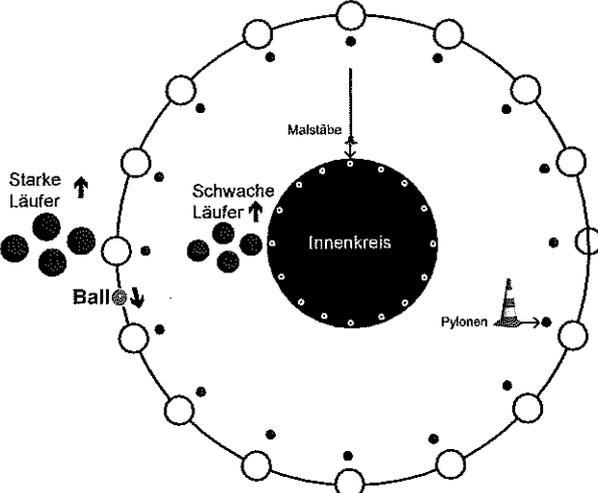


2. Lektionsvorbereitung

| Datum 29. 10. 2019 | Zeit 19.30 Uhr | Ort Turnhalle Niederteufen | Leitungsteam Jürg Riesen / Anja Broger |
|---|--|--|---|
| Gruppe > Teilnehmende – Anzahl > ca. 15-Personen – Behinderungen > körperlich / geistig / ADHS – Alter > 25 bis 65 | | | |
| Thema > – Monate > Langfristige Zielsetzung – halbes Jahr > Ballgefühl / werfen / fangen – ganzes Jahr > Ball fangen / weiter leiten / zielen > Sicherer, direkter Umgang mit Ball beim Spielen | | Vorbereiten / Mitnehmen – Pylonen – Bänder – Gummibälle – Malstäbe – Spass | |
| Lektionsziel > Die Turner können den Ball sicher fangen und gezielt weiter werfen | | | |
| Zeit min. | Inhalt / Methode und Übungsbeschreibung | | Organisatorisches Hinweise / Skizzen / Material |
| 19.30 7-Min | Toiletten werden vor dem Turnen aufgesucht / nachfragen! Begrüssung der Turner in der Halle auf dem grossen Kreis mit Blick zu einander um so die Stimmung und Wichtiges von den Turner zu erfahren. | | – Jürg, Cécile, Simone, Masajo <i>Kontrolle der Turner auf Schmuck oder harte Gegenstände die abgezogen werden müssen!</i> |
| 15-Min je 10x | 1. Als Erstes müssen die Turner die verteilten Bänder anziehen. 2. Die Turner bewegen sich prellend mit dem Ball durch die Halle. Der Ball wird mit beiden Händen geprellt und gefangen. Auf meinen Pfiff wird der Ball mit dem nächsten Turner (Namen sagen) ausgetauscht ohne diesen fallen zu lassen. Dann weiter prellen. 3. Laufen und den Ball um den Körper kreisen, mal nach links, dann nach rechts. 4. Ball fest auf den Boden prellen, so dass dieser höher fliegt wie der eigene Körper und sicher auffangen. 5. Turner auf den Kreis und den Ball auf den Boden legen. Nun mit dem rechten Fuss auf den Ball und kreisen, dann mit dem linken Fuss auf den Ball mit kreisen. 6. Beine etwas auseinander und den Ball in einer achter Bewegung um und zwischen den Füßen kreisen. 5x nach rechts und links. | | – Masjo hinter jedem Turner einen Softball mit Holzring legen – Cécile Grüne und Gelbe Bänder gleichmässig hinter jeden Turner verteilen (<i>gute und schwache Turner in den Gruppen ausgleichen</i>) – Simone schaut das Monika die Liste der Turner ausfüllen kann (vor der Begrüssung) – Übungskontrolle / Mithilfe Cécile, Simone, Masajo |
| je 1x | 7. Alle auf die Grundlinie bei der Kletterwand aufstellen, dann prellend im Laufen zur anderen Wand gehen. Zweite länge prellend mit Laufschrift oder leicht springend. | | – Ball >Übungskontrolle / Mithilfe Cécile, Simone, Masajo |

| Zeit min. | Inhalt / Methode und Übungsbeschreibung | Organisatorisches Hinweise / Skizzen / Material |
|-----------|---|---|
| 5-Min | Gruppen getrennt in Grün / Gelb jeweils auf eine Linie mit dem Ball aufstellen | Aufstellen der Gruppen |
| 2-Min | Applauswurf: Ball hochwerfen. Wer kann am häufigsten in die Hände klatschen, bis der Ball zu Boden fällt oder gefangen wird? Als Testlauf. | <ul style="list-style-type: none"> - Masajo GRÜN - Simone GELB - Cécile schaut auf die Abstände - Cécile schaut das alle Turner einen Gummiball haben |
| 3-Min | Die Übung als kleiner Wettkampf um die Konzentration zu testen. Nun muss der Ball immer gefangen werden. Wenn dieses nicht geht kann der Ball auch zuerst auf den Boden zurück und dann gefangen werden. | Übung, Abläufe kontrollieren und korrigieren! Anweisungen an schwächere Turner und begleiten. |
| 7-Min | Aufstellung: Aussen vom grossen Ring starke Läufer, schwächere Läufer auf kleinen Ring. Passeur auf den grossen Ring stellen. | |
| 20-Min | <p>Pferderennen: Es werden zwei Gruppen à je fünf bis acht Spielern gebildet. Jeweils eine Gruppe gehört zusammen. Gruppe Grün stellt sich auf den Kreis und Gruppe Gelb befindet sich ausserhalb des Kreises.</p> <p>Auf Pfiff geben (nicht passen!) die Spieler der Gruppe Grün den Ball im Kreis herum und zählen jede Ballübergabe bis Gruppe Gelb sie rennend vier Mal umkreist hat. Danach tauschen die Gruppen die Positionen.</p>  <p>Anpassungen: Der Kreis kann vergrössert oder verkleinert werden um das Tempo zu erhöhen oder verringern. Bei grösserer Distanz muss der Ball geworfen werden. Sicheres werfen und fangen beim Zuspielen. Es können auch alle Springer in den kleinen Kreis um die Gruppenstärke besser anzugleichen.</p> <p>Abbruch der Übung. Turner wieder in einen Kreis zusammen ziehen. Bedanken für den Einsatz. Frage nach der Schwierigkeit der Übungen. Übergabe an Cécile für das Wettkampf-Spiel. 1-Durchgang je Gruppe.</p> <p>- Besprechung der Turnstunde mit Anja Broger</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Grüne Turner holen mit Masajo das Material für ihren Parcours Maststäbe für den kleinen Kreis - Gelbe Turner holen mit Simone das Material für Ihren Parcours Hüte um die Positionen der Ballspieler zu bestimmen - Cécile übernimmt die halbe Stunde - Simone zählt und steht bei der gelben Gruppe - Masajo zählt und steht bei der grünen Gruppe |