

3. Lektionsvorbereitung

Datum 5.11. 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 > Langfristige Zielsetzung – Monate > Ball gefühl / werfen / fangen – halbes Jahr > Ball fangen / weiter leiten / zielen – ganzes Jahr > Sicherer, direkter Umgang in den Spielen		Vorbereiten / Mitnehmen – Softwürfel – Bändel – Gummibälle – Pilonen – Schwedenkt. – Tennisbälle – Bänkli – Softbälle	
Lektionsziel > (was können die Teilnehmer am Schluss einer Lektion) > Die Turner können einen Ball sicher fangen und gezielt rollen / werfen.			
Zeit min.	Inhalt / Methode und Übungsbeschreibung	Organisatorisches Hinweise / Skizzen / Material	
19.30 7-Min 18-Min 5x	<p>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.</p> <p>1. Die verteilten Bändel den Turner anziehen. 2. Die Turngruppe wird geteilt und je zur Hälfte hinter eine Bank gestellt. Beide Gruppen starten gleichzeitig. Die Bank zwischen den Beinen, rutschend zur Wurfzone. Beim Erreichen der Wurfzone nimmt der Turner den Ball und wirft diesen passgenau dem gegenüberstehenden Mitspieler in die Hände.</p> <p>Nach dem Wurf springen die Turner zur Ausgangsposition zurück. Die Spieler können auch mit 2-Gummiseilen von 2-Mitspieler auf der Bank zur Wurfzone gezogen werden. Jeweils diese mit dem Werfer auswechseln! Das Gummiseil muss der Turner immer zurück nehmen. Aufräumen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Jürg, Cécile, Simone, Masajo <i>Kontrolle der Turner auf Schmuck oder harte Gegenstände die abgezogen werden müssen!</i> – Simone schaut das Monika die Liste der Turner ausfüllen kann (vor der Begrüssung) – Masjo Bänke aufstellen mit Turner – Simone Bänke aufstellen mit Turner – Cécile Grüne und Gelbe Bändel (<i>gute und schwache Turner in den Gruppen ausgleichen</i>) – Jürg Abstände der Bänke kontrollieren und Softbälle setzen – Rutschen > Übungskontrolle / Mithilfe Simone > Gruppe Grün Masajo > Gruppe Gelb – Ballwurf > Übungskontrolle / Mithilfe Cécile > Beide Gruppen 	

Zeit min.	Inhalt / Methode und Übungsbeschreibung	Organisatorisches Hinweise / Skizzen / Material
8-Min	<p>Zahlenbälle: <i>Aufstellen von Material / Ablauf erklären und zeigen</i> Die Turner werden an die verschiedenen Positionen nach ihren Farben auf den Parcour verteilt. Jeweils eine Person an die Punkte 1 bis 4 aufstellen.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Würfelt eine Zahl und nimmt entsprechend diese Bälle aus der eigenen Kiste mit zu Punkt 2, legt diese vorsichtig auf den Schwedenkasten-Oberteil so dass keine Bälle herunter fallen. Fällt ein Ball herunter ist dieser nicht mehr im Spiel! 2. Nimmt immer nur einen Ball vom Schwedenkasten, geht zum Ring und passt diesen durch zum Mitspieler. Der muss gehalten werden! Wenn nicht ist auch dieser aus dem Spiel. 3. Der Fänger geht zum hochgestellten Schwedenkastenelement und spielt den Ball dem Fänger hindurch zu. 4. Geht mit dem Ball zur Abgrenzung und versucht den Ball so nahe wie möglich an die Wand zu rollen. Es gibt 3-Zonen bzw. 1 ist nahe mit 3-Punkte, 2 ist die Mittelzone mit 2-Punkte und die 3. Zone mit einem Punkt. Zurück zum Start. <p>Ziel: <i>Alle Bälle an die Position 4 zu bringen und möglichst viele Punkte in den Zonen sammeln.</i></p>	<p>– Jürg erklärt und zeigt den Parcour mit Cécile</p> <p>– Masajo GRÜN / Parcour aufstellen</p> <p>– Simone GELB / Parcour aufstellen</p> <p>– Cécile 2-Kisten mit gleich vielen Tennis-Bällen abfüllen</p>
25-Min	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>Start / Grün</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>Start / Gelb</p> </div> </div> <p style="text-align: center;">Distanzen am Anfang etwas kürzer! ca. 4m</p> <p style="text-align: center;">Distanzen am Anfang etwas kürzer! ca. 4m</p> <p style="text-align: center;">Pylonen</p> <p style="text-align: center;">Schwedenkastenteile</p> <p><i>Die Distanzen können den Turner angepasst werden. Wer mühe beim tragen der Bälle hat, kann diese in 2-Läufen transportieren.</i></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. Es können auch Anpassungen oder Erweiterungen gemacht werden. Aufräumen.</p> <p>– Besprechung der Turnstunde mit Anja Broger</p>	<p>Aufstellen der Gruppen</p> <p>– Masajo GRÜN / 1-4 Turner verteilen</p> <p>– Simone GELB / 1-4 Turner verteilen</p> <p>– Cécile schaut auf die Abstände</p> <p>Übung, Abläufe kontrollieren und korrigieren! Anweisungen an schwächere Turner und begleiten.</p>