

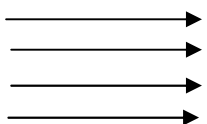
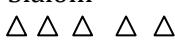

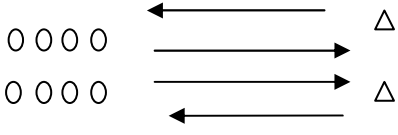
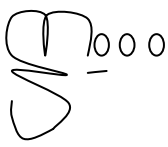

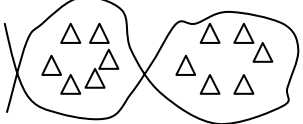





## Anfänger und Fortgeschrittene - 4. Stunde

Materialien: Hütchen, Unihoc- Set und Plastikpuck, Ball, 10 Markierungsleibchen, Geschichte, Schwungtuch

S = Schüler, Schülerin(nen)

| Zielübung   | Methodischer Aufbau/ Spiele  | Ordnungsrahmen   |
|---|--|--|
| <b>Station 1</b><br><b>Rw. Laufen</b>   | a) Fisch vw./rw im Stand<br>b)<br>- Fische in rw. Bewegung (Anfänger zu zweit gegenüber mit Handfassung A rw, B vw.)<br>- C-Lauf rw. (ein Fuß gleitet, anderer C-Lauf) <br>(Anfänger zu zweit)<br>- C-Lauf rw. abwechselnd li/re (wedeln)  (Anfänger zu zweit)<br>c) Rw. Laufen wie b) durch Hütchen<br>d) Riesenslalom rw. – abwechselnd li/re Fuß um Hütchen<br>Spiel: Ausreißen: S fahren vw. zu zweit hintereinander – S2 folgt S1 – S2 versucht in unbemerktem Moment „auszureißen“ (bremst und fährt rw. davon) – sobald S1 merkt, dass S2 verschwunden ist, versucht er diese(n) zu fangen (rw. laufend!!!!) | a) im Stehen<br>b)Üben über die Breite<br><br>c) Slalom<br><br>d)Riesenslalom<br> |
| <b>Station 2</b><br><b>Spiele</b>   | a) <b>Familie Nippeldippel:</b> S werden einer Person der Familie zugeordnet (Oma, Opa, usw....), wenn das Familienmitglied in der Geschichte vorkommt, fährt es einmal ums Hütchen (Zusatzaufgaben für Fortgeschrittene z.B.: vw. – bremsen – rw – springen.....) <i>Geschichte im Anhang!</i><br>b) <b>Wörter erkennen</b><br>paarweise oder zu dritt: S fahren hintereinander S1 „fährt“ ein Wort „vor“, S2 (S3) folgen ihm und sollen das Wort erkennen  | a)<br><br>b)<br>  |
| <b>Station 3</b><br><b>Wiederholung:</b><br><b>Kurven</b><br><b>Übersteigen</b> | <b>Kurven:</b><br>a) Riesenslalom (Innenbein vorne)<br>b) Kurvengleiten – Übersteigen (wie letzte Einheit) aber im 8er<br>c) Schwungtuch – bringt das Schwungtuch zum Drehen – S halten sich mit beiden Händen am Schwungtuch fest, Hüfte ¼ Drehung nach li, re Fuß bleibt am Eis, li Fuß taucht im Schlittschuhschritt an   | a)<br><br>b)<br>   |
| <b>Station 4</b><br><b>Hockey oder</b><br><b>Fußball</b>                        | Mit 4 Hütchen 2 Tore bauen – über die Breite Hockey spielen mit Unihoc Schlägern und Plastikpuck<br>Fußball: 2 Teams auf Hütchentore   | Schläger muss immer unter Schulterhöhe bleiben, ohne Körperkontakt    |