

Inhaltsverzeichnis

Grundlagen	4
Kompetenzen	4
Anwendungssituation	5
Ziele des Unterrichtsvorhabens	5
Pädagogische Perspektiven	6
Sachanalyse	7
Lektionsbeginn: Versteinern und befreien, Langbank-Fangen	10
Hauptteil: Langbankstaffel, Umkehrstaffel, Demonstration Stab- übergabe, Stabübergabe lernen, Wendestaffel, 1000-Meter-Staffel	11
Lektionsabschluss: Kommt mit – Lauft weg, Stabübergabe, Athletiktraining, Schwebende Arme und Beine, Fussmassage	13
Lektionsbeginn: Befreiungs-Fangen, Matten-Tupf-Fangen, Graben-Fangen	14
Hauptteil: Im Mattenfeld, Entlang von zwei Mattenbahnen, Kasten-Weitsprung, Vom Mehrfachsprung zum Schrittsprung	15
Lektionsabschluss: Matten treiben, Blitzlicht, Reifen-Schnappball	17
Lektionsbeginn: Drill – stop and go, Hochsprungarena aufbauen	18
Hauptteil: Scherspringen, Vom Stand-Drehsprung zum Flop, Fosbury-Flop mit 3-Schritt-Anlauf, Abmessen des 5-Schritt-Anlaufs	19
Lektionsabschluss: Zürcher Prime Tower, Matten-Challenge	19
Lektionsbeginn: Fünfeck, Tupfball 4 gegen 1	20
Hauptteil: Standstöße, Stossen aus dem Angehen, Risikostoss / Risikowurf, Spaltenwurf, Einsammel-Wettkampf im Freien	20
Lektionsabschluss: Ballmassage, Frisbee-Schnapp	21
Teamwettkampf als Sporttag	22
Teamwettkampf mit einer Klasse	24
Zusammenfassende Hinweise zu den Seiten 26–30	25
Laufstationen	26
Sprungstationen	27
Wurfstationen	29
Athletiktraining	31
Befreie dich!	32
Hochspringen – Zürcher Prime Tower 126 m hoch	33
Fosbury-Flop	34
Schrittsprung	35
Weitwurf mit 3-Schritt-Anlauf	36
Auswertung Teamwettkampf	37