

STUNDENPLANUNG

Mag. Raffael Bednar

Thema: **Ninja Warrior**
Doppelstunde (100min.)

Zeit	Phase	Inhalt	Materialien
10 Min.	Begrüßung und Aufwärmen	<p>Spiegelbild:</p> <p>Die Lehrperson steht vor der Schülergruppe, die sich in 2 – 3 Reihen mit ausreichend Platz zu den Nachbarn positioniert. Übungen, die nun vorgemacht werden, sollen von den Schülern spiegelverkehrt nachgemacht werden:</p> <ul style="list-style-type: none">• Als Einstieg: Rechts/links gehen; Arm links/rechts halten• Drehungen• Dehnen, verkehrt durch die Beine schauen und winken• Zeitlupenlauf• Mobilisierung der Gelenke <p>Rettungsball:</p> <p>2 Schüler werden als Fänger bestimmt. Wenn sie es schaffen, jemanden zu fangen, so kann dieser wieder befreit werden, indem ein Mitspieler sich vor ihm hinstellt, und sein Spiegelbild darstellt. Die Schüler sollen sich dabei kreative Positionen überlegen. Zusätzlich haben die zu Fangenden 1-2 Volleybälle zur Verfügung. Der Besitzer des Balles kann nicht gefangen werden, allerdings darf der Ball maximal 5 Sekunden in der Hand gehalten werden. Nach 2 Minuten werden die „Übergebliebenen“ gezählt und neue Fänger ausgesucht.</p>	2 Schleifen, 2 Volleybälle

20 Min.	Aufbau	<p>Schüler werden in Kleingruppen eingeteilt, erhalten Stationskarten und bauen ihre Station auf! Stationskarten im Anhang</p> 	<p>Weichböden, Matten, Bänke, Kästen, Minitramps, Barren, Reifen, Böcke, Tae, Sprungbrett, Stepper</p>
50 Min	Hauptteil	<p>Kennenlernen der Ninja Warrior Parcour Elemente</p> <p>Aufgaben/Parcour siehe Video!!!</p> <p>Die Schüler tasten sich (im Stationsbetrieb) an die einzelnen Zielübungen heran und versuchen ihren individuellen Stil zu finden, um das jeweilige Hindernis rasch und sicher zu überwinden.</p>	

		Durchlaufen des Parcours In Zweiergruppen absolvieren die Schüler den Parcours und stoppen dabei gegenseitig ihre Zeiten! Um lange Wartezeiten zu vermeiden, kann das nächste Paar starten, sobald der vorige Schüler die 3. Station verlassen hat.	
20 Min	Abbau und Cool-Down	Nach dem Abbau werden noch ein paar Lockerungs- und Dehnungsübungen absolviert.	