



Für den Sportunterricht

Für die Betreuung in der Turnhalle

Sprung-Event	Fat-Ball
Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek	Altersstufe <input checked="" type="checkbox"/> Mst <input checked="" type="checkbox"/> Sek
Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe <input checked="" type="checkbox"/> in der Klasse	Sozialform <input checked="" type="checkbox"/> mit Partner <input checked="" type="checkbox"/> in der Gruppe
Zeitbedarf mind. 30 Minuten (inkl. Aufstellen und Abräumen)	Zeitbedarf 20-30 Minuten
Material 2 Minitramps, 2 dicke Matten, evtl. 2 Malstäbe	Material Netz oder Leine; 4 grosse Gymnastikbälle, 1 Volleyball
Ziel Erlernte Minitramp-Sprünge anwenden	Ziel Flugbahn einschätzen; Krafteinsatz dosieren
Quelle Gerätefächer Ingold Verlag	Quelle mobilesport.ch
Beschreibung	Beschreibung
 <p>Es stehen zwei Sprunganlagen so in der Halle, dass die beiden Sprungzonen in einer Achse stehen.</p> <p>Nach kurzem Einspringen und Repetieren der früher erlernten Sprünge (Strecksprung, halbe Drehung, Sprungrolle, Spreizsprung, Hocke, Grätsche, Salto, ...) machen sich die Schüler/-innen für eine kleine Show bereit: Sie stehen hälftig in einer Kolonne zum Anlauf bereit und führen gleichzeitig ihren Sprung aus. Das Startzeichen gibt die Lehrperson oder ein Musikstück vor (5. Schlag = Start; 1. Schlag = Sprung). Das Ziel ist es, dass immer zwei genau gleichzeitig abspringen. Nach der Landung schliessen die Turnenden sofort wieder an die Kolonne auf der Gegenseite an.</p>	<p>Ein Netz oder eine Leine längs spannen und die Halle in mehrere Spielfelder unterteilen. In jedem Spielfeld wird ein Rückschlagspiel gespielt: z.B. Badminton, GOBA, Indica oder auch Mini-Volleyball. Im letzten Feld spielen 2 gegen 2 Fat-Ball:</p> <p>Jede Person hält einen grossen Gymnastikball vor dem Körper. Anstatt mit der Hand wird mit diesem «Fat Belly» ein Volleyball über das Netz gespielt. Der Volleyball darf pro Netzüberquerung einmal auf dem Boden aufprallen und maximal drei Mal hintereinander vom gleichen Team berührt werden, bevor er wieder ins gegnerische Feld zurückgespielt werden muss. Der Aufschlag erfolgt auf Zuwurf eines Teammitglieds direkt übers Netz. Einen Punkt und das Aufschlagsrecht erhält das Team, das den Ballwechsel gewonnen hat. Gespielt wird auf 2 Gewinnsätze à 11 Punkte (oder auf Zeit bis zum Pfiff).</p>
Variationen	Variationen
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kanon: Eine Seite startet beim 5. Schlag, die andere beim 1. Schlag der Musik. So wechseln sich die Sprünge immer ab. ▪ Die Klasse erfindet selber ein originelles Schlussbild ▪ Video-Aufnahme: Von der Seite filmen und ziemlich nahe ran gehen. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Teamwork: Der Fat Belly muss immer zu zweit gehalten werden ▪ Workout: Anstatt Gymnastikbälle Medizinbälle nehmen ▪ Differenzierung: Anstatt Gymnastikbälle andere Volleybälle nehmen ▪ Rundlauf: Die Spieler/-innen wechseln sich mit dem Fat Belly ab und schliessen jeweils auf der anderen Netzseite wieder an.