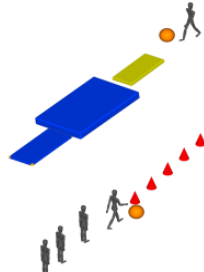


Thema: Gymnastik: Ball und Seil

Stundenverlaufsplan – 2. Unterrichtseinheit

Nr.	Zeit [min]	Inhalt	Organisationsform	Übung/Spielform	Material	Bemerkung/Nachbereitung
1	3	Begrüßung	Plenum			
2	10	Aufwärmen	Alle	Kaiserspiel (prellend): Die Schüler verteilen sich gleichmäßig auf die Felder. Der Ball wird geprellt. Gelingt es einem Schüler, den Ball eines anderen wegzuschlagen, steigt er ein Feld auf. Jener, der den Ball verliert, steigt ein Feld ab.	Gymnastikbälle Basketbälle Pylonen zur Feldabgrenzung	Die Schüler dürfen sich einen Ball aussuchen. Die Halle wird in mehrere Felder aufgeteilt.
3	12	Übungen mit dem Ball	Einzelarbeit	Jeder Schüler hat einen Ball nach Wahl. Die Bälle werden nach einigen Übungen getauscht. Folgende Aufgaben: <ul style="list-style-type: none"> • Im Takt der Musik prellen: unterschiedlich schnelle Musik (bmp) • Prellen: Unter dem Ball durchlaufen. • Prellen, dabei Senken zum Kniestand, Sitz, Rückenlage, Bauchlage und wieder aufrichten. • Ball um den Körper prellen. • Ball zwischen den Beinen prellen. • Mit dem Knie oder Sohle prellen. • Prellen im Seitgalopp. • Ball vorne hoch werfen, hinter dem Rücken fangen. 	Basketbälle Gymnastikbälle Hartgummiball (Flummi) Softbälle Volleybälle Musik	Die Schüler sollen die Prell-eigenschaften der verschiedenen Bälle erfahren.
4	10	Theorie: Elastischer und unelastischer Stoß Elastizitätszahl	Plenum	Erarbeiten des Ballaufprallens als Stoßprozess. <ul style="list-style-type: none"> - Unelastischer Stoß/Elastischer Stoß - Elastizitätszahl Zur Veranschaulichung können verschiedene Bälle verwendet werden. Die Elastizitätszahl wird für verschiedene Bälle mittels Maßband bestimmt.	Basketball Volleyball Gymnastikball Softball Hartgummiball	Elastizitätszahl: $e = \frac{h_2}{h_1}$ h_1 = Ballhöhe vor Stoß h_2 = Ballhöhe nach Stoß

5	10	Spielformen mit Bällen	2 Gruppen Kreisaufstellung	<p>1. Ein Basketball und ein Gymnastikball starten an zwei verschiedenen Punkten des Kreises: Die Bälle werden rollend weiter gegeben. Ziel: Ein Ball soll den anderen einholen.</p> <p>2. Alle sitzen in einem großen Kreis. Der Ball wird zu einem beliebigen Schüler gerollt. Wer den Ball hatte, steht auf. Der Lehrer stoppt die Zeit, bis jeder den Ball hatte. In der 2. Runde wird versucht, die Zeit zu unterbieten. Die Reihenfolge bleibt identisch. In den folgenden Runden werden unterschiedliche Bälle verwendet</p>	Gymnastikball Basketball Softball Medizinball Stoppuhr	Je nach Schüleranzahl zwei Kreise
6	10	Staffelspiel	2 Teams	<p>„Rollstaffel“ Auf dem Hinweg muss der Ball durch einen Slalomparcour gerollt werden, auf dem Rückweg über verschiedene Matten. Der Ball darf auch mit dem Fuß gespielt werden. Ein Team arbeitet mit dem Basketball, das andere mit dem Gymnastikball. Beim zweiten Durchgang wird gewechselt.</p>	Gymnastikball Basketball Pylone Matten	
7	7	Theorie: Rollwiderstand	Plenum	<p>Erarbeiten der Formel. Der Rollreibungskoeffizient ist abhängig vom Oberflächenmaterial des Balles und dem Bodenbelag (vgl. obige Übung: Rollen auf Hallenboden und Matten). Vorteile des Gymnastikballes bei der rhythmischen Sportgymnastik: wenig Rollwiderstand → besseres Rollen Elastizität → besseres Absprungsverhalten</p>	Verschiedene Bälle	<p>Rollwiderstand:</p> $F_R = c_R \cdot F_N$ <p>c_R: Rollreibungskoeffizient F_N: Normalkraft des Körpers</p>
8	15	Abschlusspiel	2 Teams	<p>Jägerspiel: 2 Teams, jedes steht auf einer Seite des Volleyballfeldes außerhalb der Grundlinie. Auf der Mittellinie liegen drei Pezzibälle, diese müssen durch „Abwerfen“ mit den anderen Bällen hinter die gegnerische Grundlinie befördert werden.</p>	Bänke 3 Pezzibälle Basketbälle Gymnastikbälle Handbälle	Volleyballfeld außen durch Bänke abgegrenzt
9	3	Abbauen/Aufräumen	Alle			