

17. Erfurter Sportlehrerkonferenz am 27.09.2016

Referent: Dr. Uwe Mosebach – Dozent Uni Erfurt

Thema: **Kleine Spiele auf Matten**

Ort: Sporthalle der Universität Erfurt, Nordhäuser Str. 63

Erster Durchgang: 14:15 Uhr bis 15:45 Uhr **Zweiter Durchgang:** 16:30 Uhr - 18:00 Uhr

Spiel	Inhalt
Erwärmungsspiele	
→ Zombie im Judoraum als Erwärmungsspiel	<ul style="list-style-type: none"> - Erwärmungsspiel mit zwei gelben Schaumbällen zum Abwerfen der Mitspieler - wer abgeworfen wird, muss an die Seite, darf wieder rein, wenn sein „Abwerfer“ getroffen wurde - der Werfer muss am Ort stehen bleiben - als Regel gilt, nicht an den Kopf werfen! - fängt ein Spieler den Ball, ruft er „Zombie“ und alle abgeworfenen Schüler dürfen wieder mitmachen
→ Zweiten-Abschlagen / Dritten-Abschlagen usw. mit Liegestütz oder Medizinballstoß als Zugabe	<ul style="list-style-type: none"> - Fang- u. Abschlagspiel als Erwärmung - der Fänger wird kenntlich gemacht mit einem Schaumball in der Hand - wer abgeschlagen wurde, absolviert die angesagte Zahl mit Liegestützen und ist dann wieder im Spiel
→ Ritterspiele (fächerübergreifender Unterricht)	<ul style="list-style-type: none"> * mit gerollten Zeitungen führen wir die Schüler in das Thema „fechten“ ein * wir trainieren langsam und in Bahnen einige Techniken des Fechtens * wir wollen einen Wettbewerb einrichten; die Hauptregel ist: wer einen Treffer erhält, hat verloren und der Zweikampf ist beendet * der Kopf wird nicht angegriffen <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> - jeder Mitspieler trägt ein Polster und bekommt eine gerollte Zeitung - wir imitieren ein Ritterturnier <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> ° Reiterkämpfchen mit Rittern

<p>→ Spiele mit Tennisbällen in der Hand</p>	<ul style="list-style-type: none"> - wir absolvieren einen Bodenkampf mit Handicap - dabei hat jeder Schüler einen Tennisball in der Hand - als Variante können in jeder Hand Tennisbälle gehalten werden
<p>→ Spiele mit Tennisbällen unter dem Fuß</p>	<ul style="list-style-type: none"> - wir absolvieren einen Schiebekampf mit Handicap - dabei hat jeder Schüler einen Fuß auf dem Tennisball in der - nun versucht man, den Gegner aus seiner Matte zu drängen
<p>→ Schiebekämpfe</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zwei Schüler stehen sich an einer Mattenlinie frontal gegenüber - die flachen Hände werden gegeneinander gelegt und nun schiebt man den Gegner aus seinem Terrain - wer das Gleichgewicht nicht hält, verliert * als Variante kann man die Standposition zueinander verändern
<p>→ Auswertung</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Diskussion und Vorschläge