

**MODUL-
SAMMLUNG
«AUFWÄRMEN»
-
ZYKLUS III
OBERSTUFE**

Liebe Lehrperson

Regelmässige Bewegung ist eine der Grundvoraussetzungen für **Gesundheit** und **Leistungsfähigkeit** sowie ein **gesundes Körpergewicht**. Gemäss dem Bundesamt für Sport sollten Kinder und Jugendliche zusätzlich zu den Alltagsaktivitäten täglich mindestens 1 Stunde Sport treiben oder sich bewegen. Kinder im Primarschulalter noch deutlich mehr. Sport und Bewegung vermitteln zudem Spass und Freude und tragen zu einem gesundheitsbewussten Lebensstil im Erwachsenenalter bei.

Ihre Leistungsfähigkeit **einschätzen** zu können, ihr Handeln zu **reflektieren** und zu lernen, auf ein **Ziel** hinarbeiten und sich dadurch **weiterzuentwickeln** hilft Kindern und Jugendlichen in ihrer Entwicklung.

Die «Weltklasse Zürich Extrameile» vereint und fördert genau das. Und macht sogar noch **Spass**!

Das mit der Unterstützung des kantonalen Sportamts Zürich ins Leben gerufene Projekt animiert Schulklassen auf eine spielerische Art zum längeren Laufen – «die Extrameile gehen». Dem **Lehrplan 21** folgend, lernen die Schülerinnen und Schüler bei der Extrameile, sich Ziele zu setzen, dranzubleiben und jede Woche ein bisschen weiterzukommen – ganz nach dem Motto von Weltklasse Zürich **«Never stop getting better»**.

Das Projekt ist **kein Wettkampf**. Vielmehr geht es darum, auf ein Ziel hin zu trainieren und zu erfahren, dass man durch Training und Wille seine Leistung verbessern kann. Im Vordergrund stehen **Freude und Spass**.

Diese Modul-Sammlung orientiert sich am Lehrplan 21 und enthält verschiedene Übungen oder Spiele für den Zyklus 3 zum «Aufwärmen» einer Sportlektion. In Kombination mit einer Übung bzw. einem Spiel aus der Modulsammlung «Hauptteil» sowie einem kurzen «Cooldown» inkl. Reflexion ergibt es eine Lektion. Die Modulsammlungen «Hauptteil» und «Cooldown» sind auf unserer Website als Download verfügbar. Jedes Modul ist mit einer Intensitäts-Skala und einer approximativen Zeitangabe versehen.

Fixfertige, komplette Lektionen (Aufwärmen/Hauptteil) für alle Trainingswochen sind in den Dokumentationen «Extrameile Musterlektionen» für verschiedene Anzahl Wochen bzw. Lektionen zusammengestellt. Du findest auch diese im Downloadbereich auf unserer Website weltklassezuerich.ch/extrameile.

Die «Weltklasse Zürich Extrameile» eignet sich hervorragend als **fächerübergreifendes, mehrwöchiges Thema**. Dazu stellen wir dir zusätzlich verschiedene «Extrameilen»-Arbeitsblätter für verschiedene Fächer ebenfalls zum Download zur Verfügung. Das sogenannte «Extrameilen-Büchlein» (Bewegungstagebuch und Sammelkarte für erreichte Meilensteine und Ziele) inkl. Sticker erhältst du für alle Schülerinnen und Schüler zudem kostenlos zugeschickt.

Wir wünschen dir und deiner Klasse viel Spass mit der Extrameile und hoffen, dich zum Abschluss im Stadion Letzigrund willkommen zu heissen!

Dein «Extrameilen»-Team bei Weltklasse Zürich

WARM-UP: «GEDÄCHTNISLAUF»

Intensität: ✂ ✂ ✂ ✂ ✂

Zeit (inklusive Aufbau): 5-15 Minuten

Zyklus: I & II & III

Material

- Vorlage «Gedächtnislauf» (siehe Anhang)
- Arbeitsblatt «Gedächtnislauf» (siehe Anhang)

Wie funktioniert's?

Der Gedächtnis Lauf kann drinnen oder draussen durchgeführt werden. Jede/r SuS erhält ein Arbeitsblatt (siehe Anhang) und braucht einen Stift. Die Vorlage(n) werden nach einer vorher festgelegten Distanz (z.B. eine Hallenlänge oder -breite) aufgehangen oder hingelegt.

Auf ein Signal geht es los, die Schüler laufen zu der Vorlage/zu den Vorlagen, prägen sich so viel wie möglich ein, laufen zurück und übertragen es auf ihr Papier, etc. Wer ist als erstes fertig?

Varianten

- Die SuS müssen jedes Mal eine vorgegebene Aufgabe absolvieren, bevor sie wieder loslaufen dürfen (z.B. Liegestütze, Rumpfbeugen, eine Hallenbreite auf einem Bein hüpfen, eine Hallenbreite froschhüpfen, zehn Mal aus der Hocke möglichst hoch springen, die ganze Sprossenwand entlang klettern, etc.)
- Hindernis(se) auf dem Weg zur Vorlage.
- SuS in Gruppen/Staffeln arbeiten lassen.



WARM-UP: «16-PFOSTEN-LAUF»

Intensität: ✂ ✂ ✂ ✂ ✂

Zeit (inklusive Aufbau): ca. 8 Minuten

Zyklus: III

Material

- Malstäbe
- Softbälle

Wie funktioniert's?

Mit Malstäben wird ein Viereck um den Anspiel- oder Freiwurfbereich gesteckt (es kann auch eine andere Hallen-Markierung genutzt werden). Kreisdurchmesser ca. 2-3m, Seiten des Vierecks ca. 10-15m.

Läufer gegen 2-4 Werfer.

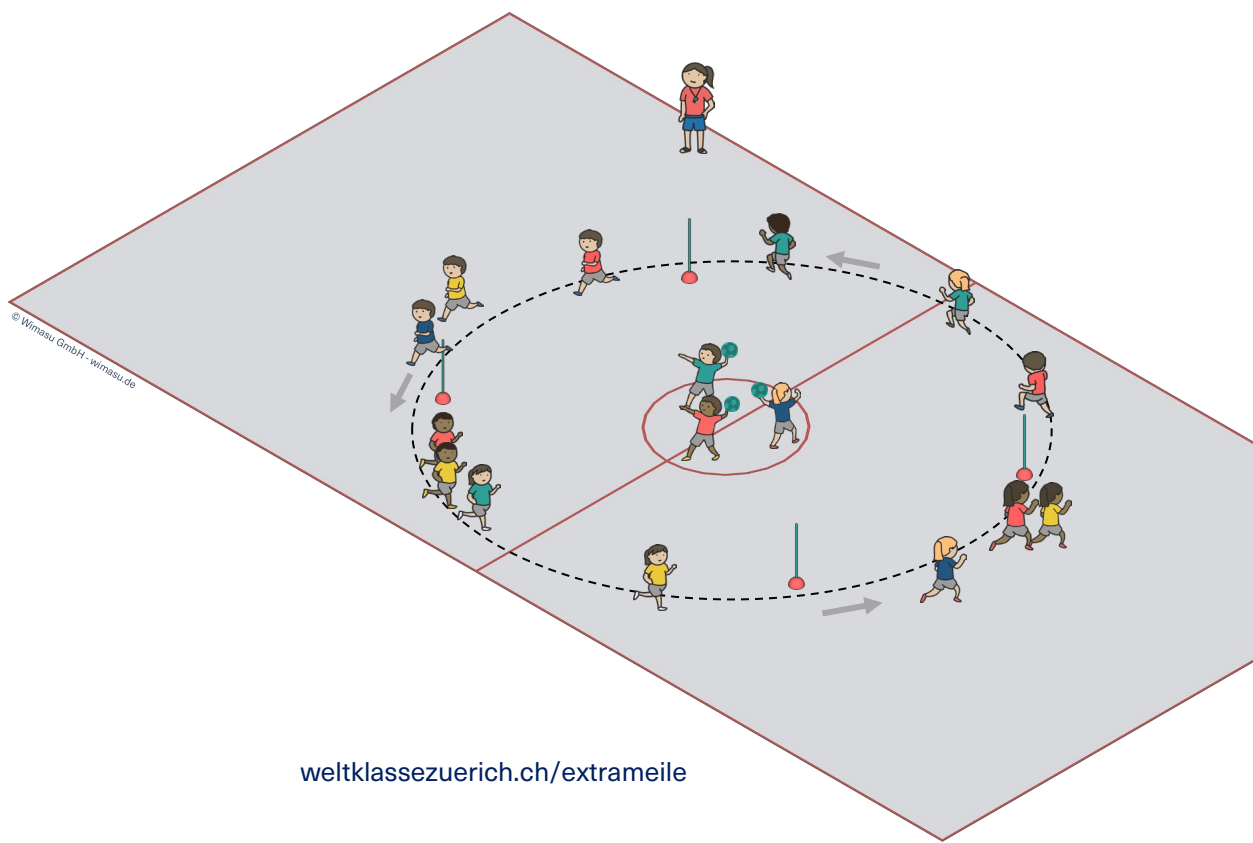
Die Läufer:innen laufen im Viereck um die Malstäbe und zählen (jeder für sich) jeden Malstab, an dem sie vorbeilaufen. 2 bis 4 im Mittelkreis stehende Werfer:innen versuchen mit je einem Ball, die Läufer:innen zu treffen. Nach einem Treffer muss wieder bei 0 begonnen werden. Die Werfer:innen dürfen nur werfen, wenn sie sich innerhalb des Mittelkreises befinden.

Wer 16 Malstäbe umlaufen hat, ohne von einem Werfer mit dem Softball getroffen worden zu sein, tauscht die Rolle mit einem der Werfer:innen.

Die Werfer:innen sollten nach jedem Durchgang (auf Zeit), ausgewechselt werden.

Variante

- Bei mehreren Durchgängen (mit neuen Wurfern) können verschiedene Laufarten vorgegeben werden (z.B. vorwärts, rückwärts, seitwärts, im Vierfüssler, im oder gegen den Uhrzeigersinn, etc.).



WARM-UP: «SCHMUGGLER-FANGIS»

Intensität: 

Zeit (inklusive Aufbau): ca. 10 Minuten

Zyklus: I & II & III

Material

- Farbige Bänder oder Überziehleibchen für die Grenzwach
- (Gegenstände wie Bauklötze, Legosteine oder Jasskarten)
- (Bälle)
- (Reif)

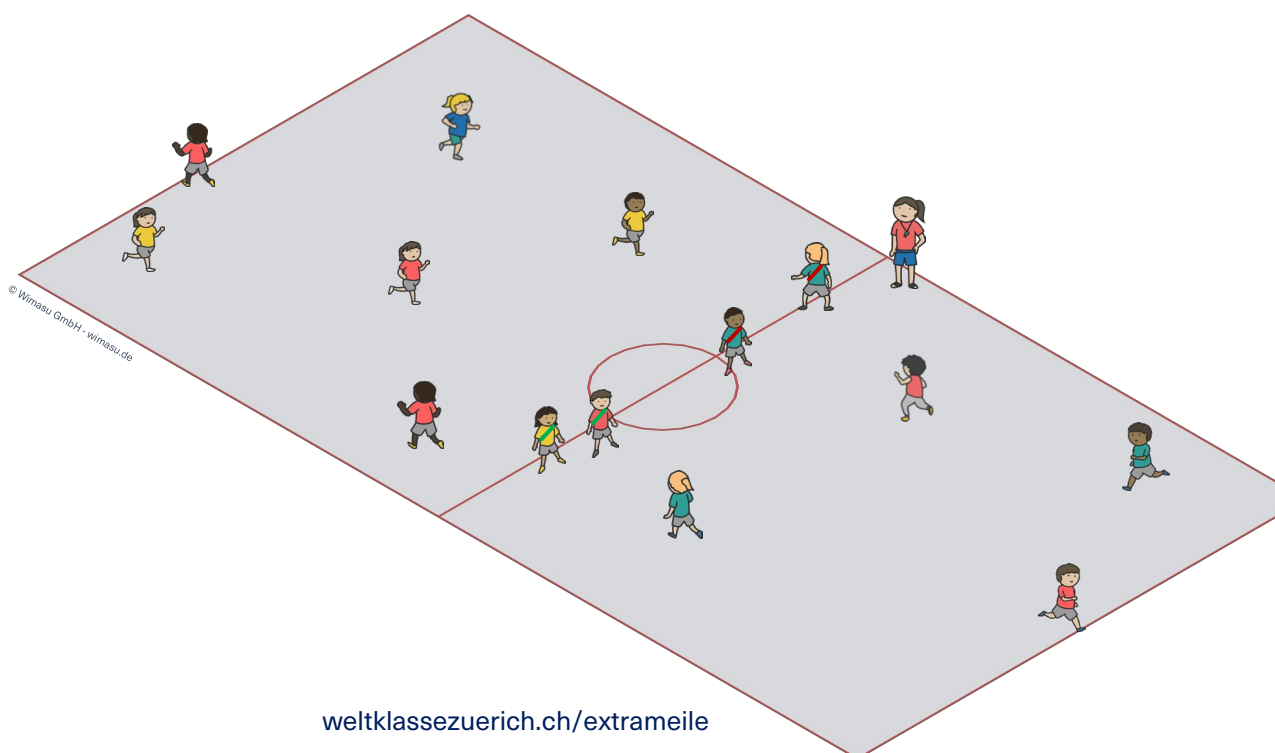
Wie funktioniert's?

1-4 Grenzwach

Welche Grenzwach-Gruppe kontrolliert am besten? Welcher Schmuggler oder welche Schmugglerin erzielt in 4 Minuten am meisten Punkte?

Varianten

- Die Schmugglerbande prellt (Basketball, Handball) oder dribbelt (Fussball, Unihockey) durch die Halle, wobei alle Kinder einen Ball besitzen.
- Die Grenzwach dürfen in einer Zone, anstatt nur auf der Mittellinie verteidigen
- Auf einer Seite werden Gegenstände (Bauklötze, Legosteine oder Jasskarten o.Ä.) platziert. Die Schmuggler:innen dürfen pro Länge einen Gegenstand schmuggeln, und ihn in ihrem Depot (Reif) auf ihrer Seite sammeln. Wird ein Kind beim schmuggeln mit dem Gegenstand «erwischt», gehört der Gegenstand der Grenzwach. Wer hat am Ende mehr erbeutet? Wer ist der oder die beste Schmugglerin?



WARM-UP: «SLALOMLAUF»

Intensität:     

Zeit (inklusive Aufbau): ca. 8 Minuten

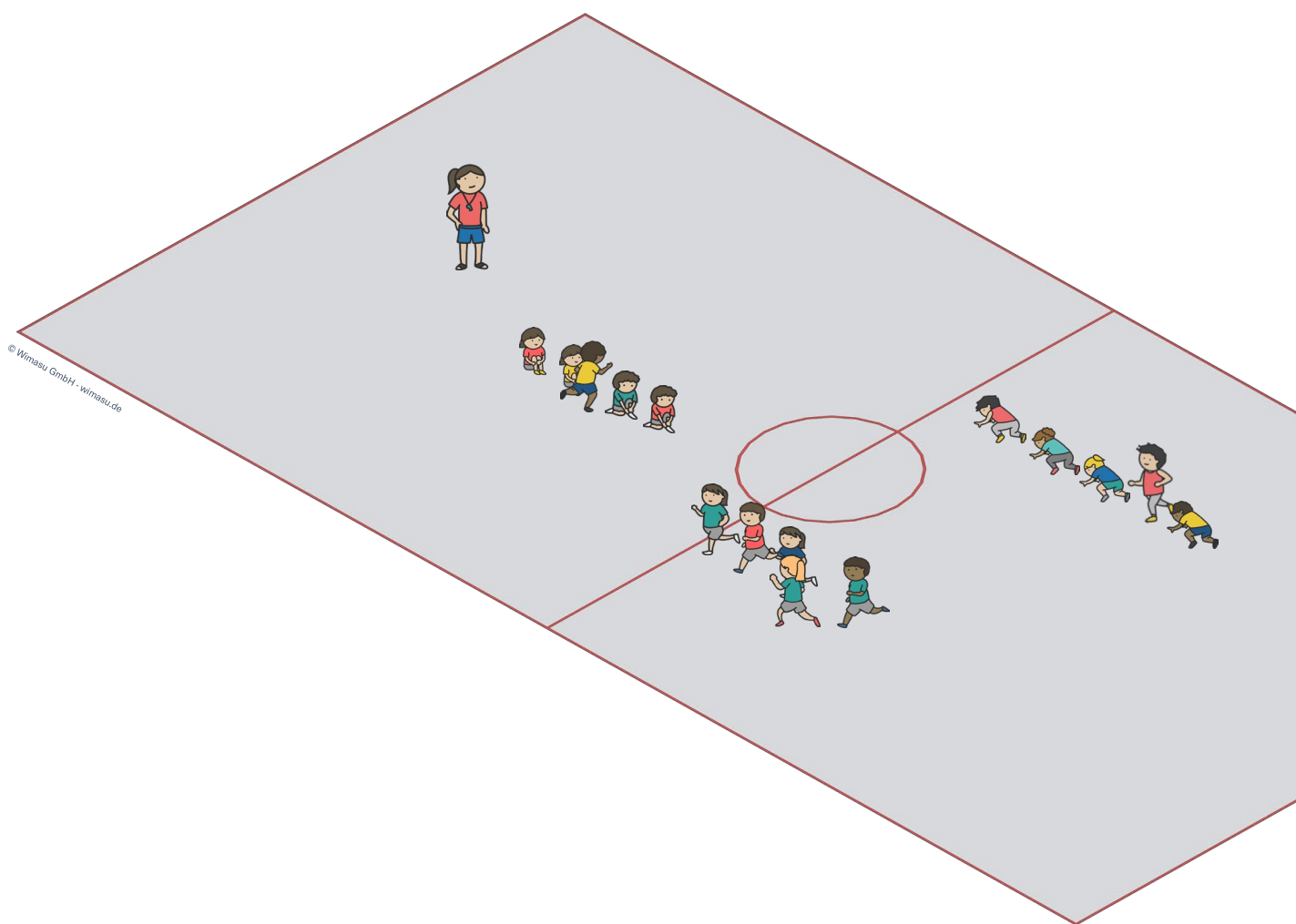
Zyklus: I & II & III

Material

Keines

Wie funktioniert's?

Die SuS werden in Gruppen aufgeteilt. Diese stellen sich je in Kolonnen auf und laufen jeweils als Kolonne umher. Der oder die Vorderste jeder Kolonne gibt jeweils die Bewegungsart vor (vorwärts, rückwärts, seitwärts, kriechend, hüpfend, etc.) welche alle anderen kopieren. Nur der oder die jeweils hinterste läuft, ohne zu kopieren, im Slalom um die anderen herum, bis er/sie zuvorderst ist. Vorne angekommen, darf er/sie die neue Bewegungsform vorgeben, usw.



WARM-UP: «ADDITIONSLAUF»

Intensität: 

Zeit (inklusive Aufbau): ca. 10 Minuten

Zyklus: II & III

Material

- Markierhütchen oder Pylonen (verschiedene Farben oder Zahlen)

Wie funktioniert's?

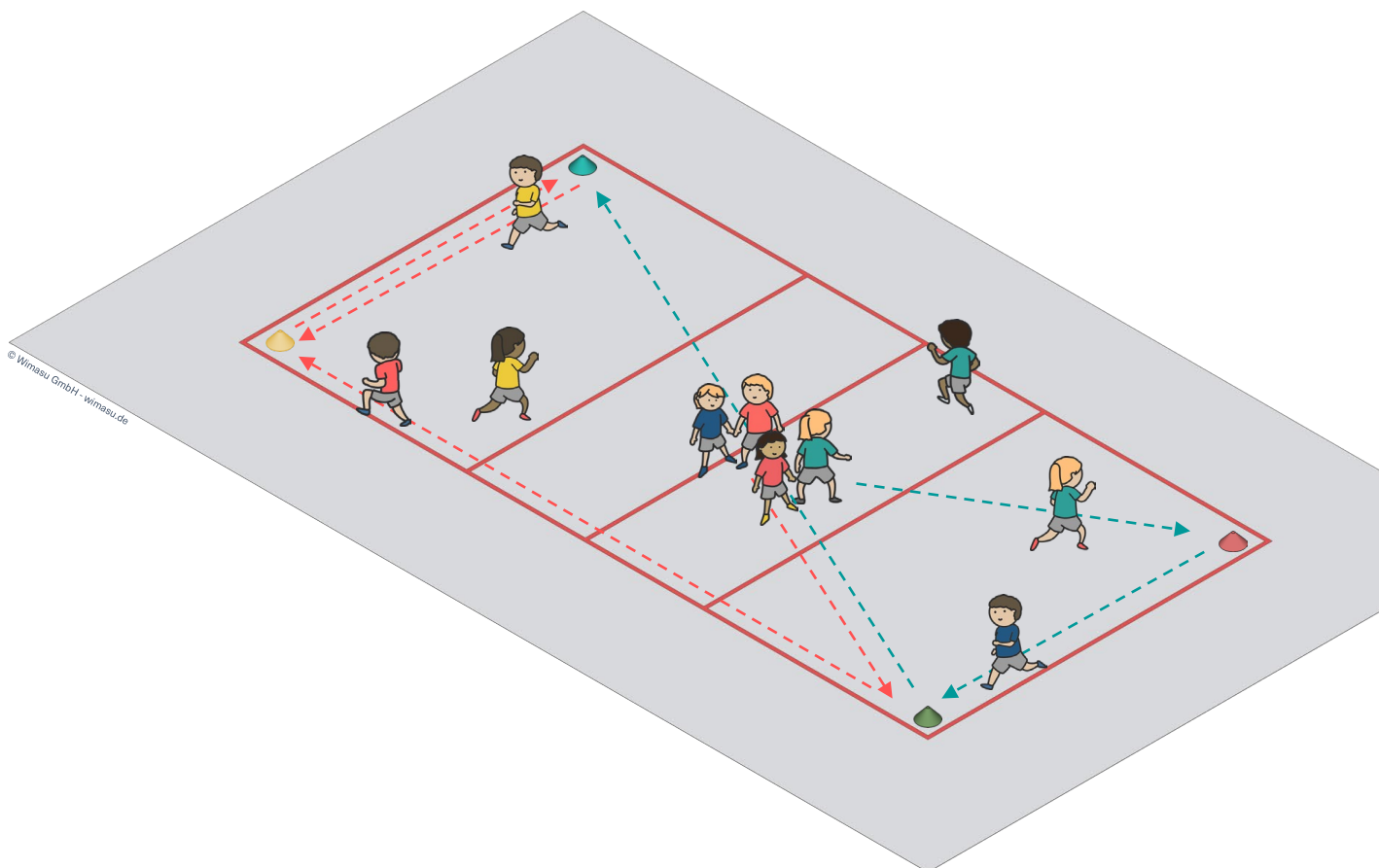
In jeder Ecke des Volleyballfeldes befindet sich ein farbiges Hütchen (blau, gelb, grün, rot). Jeweils zu zweit wird im Mittelkreis gestartet: Der/die erste SuS läuft nacheinander 3 farbige Hütchen an. (z.B. gelb – grün – blau).

Die/der zweite SuS läuft dieselbe Kombination an, plus ein neues Hütchen dazu. Nun läuft der/die erste SuS wieder die vier Hütchen in der richtigen Reihenfolge plus ein fünftes Hütchen... usw.

Dasselbe Hütchen darf mehrere Male angelaufen werden. Wenn jemand einen Fehler läuft, beginnt er/sie wieder mit einer neuen Kombination.

Variante

- Es können auch Hütchen mit Zahlen (z.B. 1-8) verwendet werden, so dass mehr Kombinationen entstehen.



WARM-UP: «PLAUDERLAUF»

Intensität:     

Zeit (inklusive Aufbau): ca. 8 Minuten

Zyklus: II & III

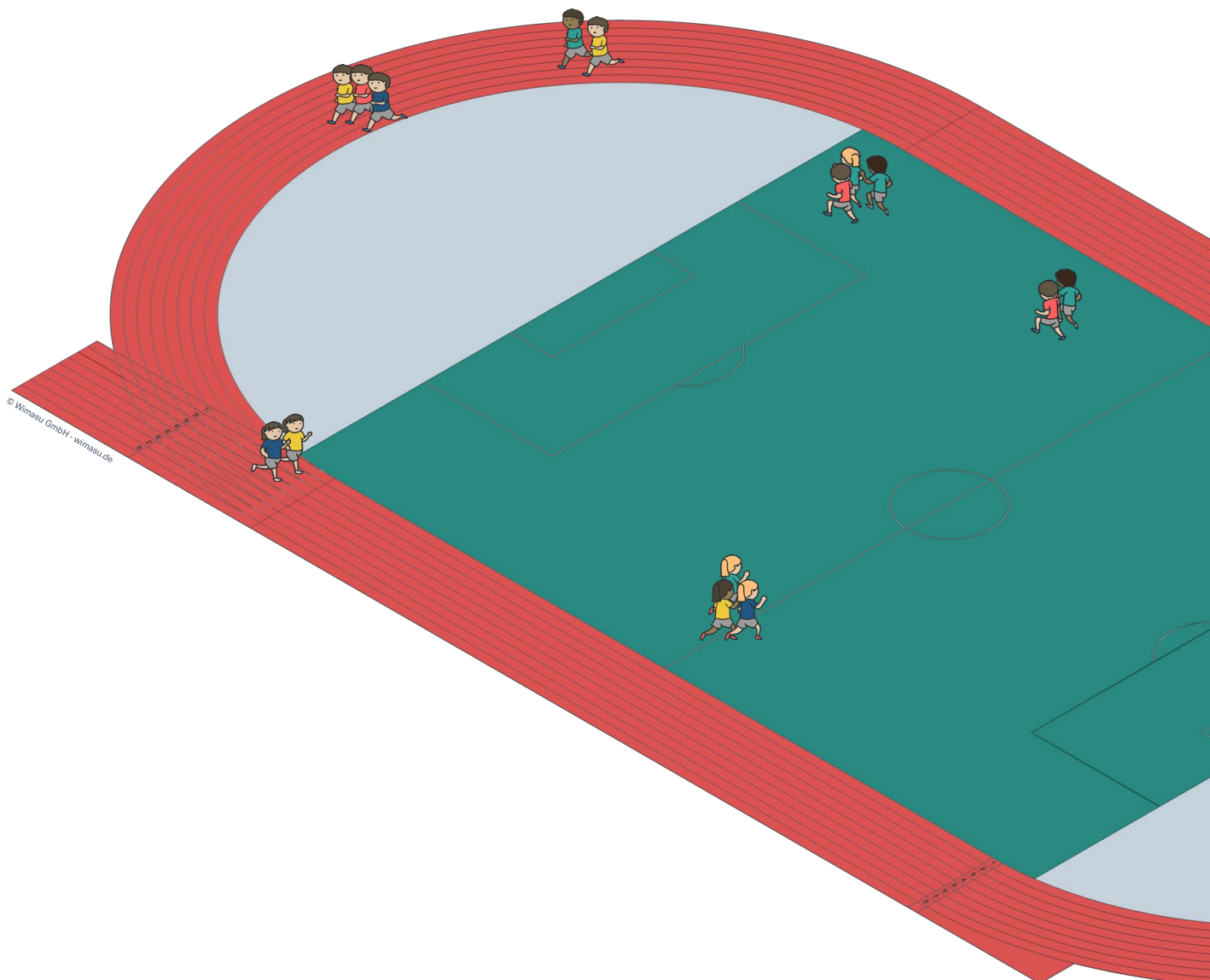
Material

Keines

Wie funktioniert's?

Die SuS erhalten die Aufgabe, auf einer ihnen bekannten Strecke so schnell/langsam in Zweier- oder Dreier-Gruppen zu joggen, dass sie noch gut miteinander plaudern können. Sie sollen sich vom Tag, vom Wochenende, von den Ferien erzählen oder sich in Fremdsprachen unterhalten.

Der Lauf kann grundsätzlich auch in der Halle absolviert werden, eignet sich aber besser für eine Strecke im Freien/über das Schulgelände. Es kann zum Beispiel auch die Strecke der Einstiegs-Meile nochmals absolviert werden.



WARM-UP: «ERLÖSERBALL»

Intensität: ✂ ✂ ✂ ✂ ✂

Zeit (inklusive Aufbau): ca. 10 Minuten

Zyklus: III

Material

- Drei Bälle
- Farbige Bänder oder Überziehleibchen für die Fänger:innen

Wie funktioniert's?

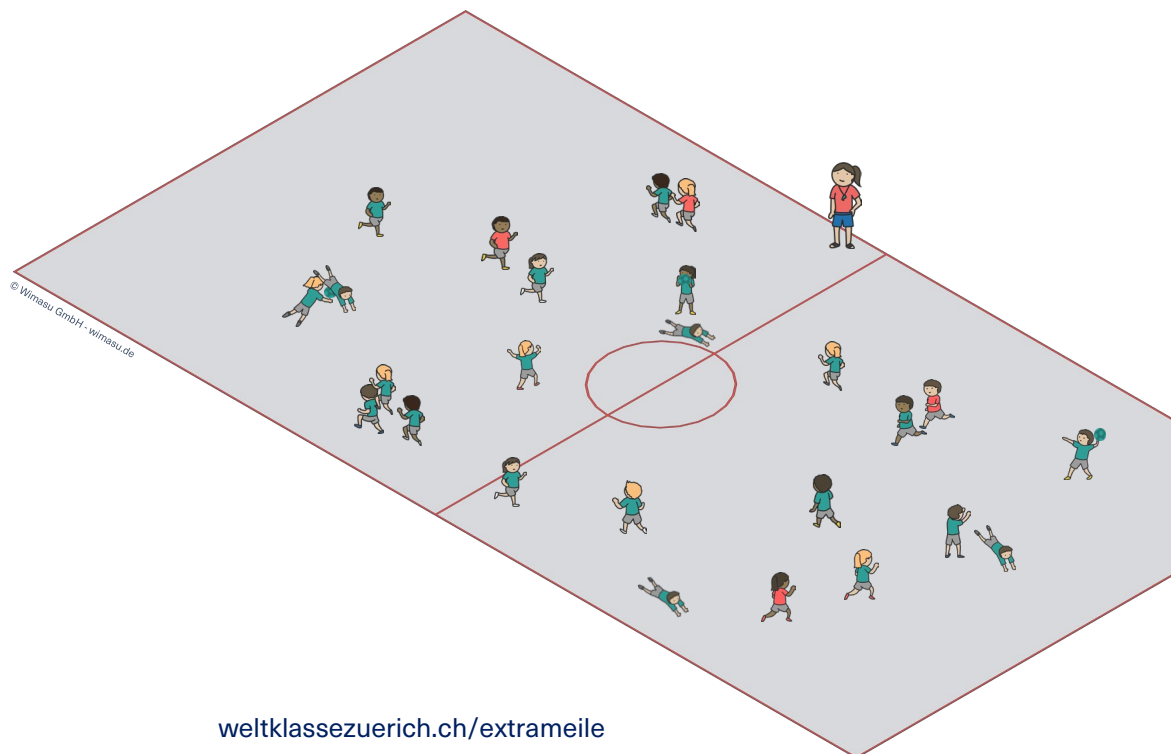
Erlöserball ist ein spannendes Fangspiel, bei dem Gefangene erlöst werden können. Zwei bis fünf gekennzeichnete Fänger:innen, je nach Grösse der Klasse, versuchen die anderen SuS zu fangen. Wird ein/e Schüler:in gefangen, muss er/sie die Liegestützstellung einnehmen (schwächere Kinder können anstatt mit den Füssen auch mit den Knien auf den Boden). Er/sie kann durch andere noch nicht gefangene Schüler:innen erlöst werden, indem er/sie einen Ball unter seinem/ihrem Körper durchrollen. Im Spiel sind drei Bälle. Ziel: Die Fänger:innen fangen innerhalb einer bestimmten Zeit (ca. eine Minute Spielzeit) alle anderen SuS.

Varianten

- Die freien SuS dürfen sich die Bälle zuwerfen, um Distanzen schneller zu überbrücken und so Gefangene schneller zu befreien
- Die Anzahl Fänger:innen variieren
- Die Anzahl Bälle variieren

Tipps

- Je mehr Fänger:innen im Spiel sind, umso mehr müssen sich alle anderen Schüler:innen bewegen.
- Wenn weniger Fänger:innen im Spiel sind, müssen sich die Fänger:innen mehr bewegen.
- Je weniger Bälle im Spiel sind, desto länger bleiben die Gefangenen gefangen
- Wir empfehlen 1 Fänger:in auf 5-6 Schüler:innen



ANHANG: VORLAGE «GEDÄCHTNISLAUF»

«Sportarten»

Fussball	Badminton	Tennis	Kanu	Leicht- athletik	Tisch- tennis
Schwingen	Surfen	Skifahren	Spring- reiten	Volleyball	Ballett
Basketball	Skateboard	Hockey	Kajak	Boxen	Segeln
Snow- boarden	Rugby	Fitness	Golf	Tanzen	Handball
Bogen- schossen	Ski- springen	Taekwondo	Rudern	Sport- Klettern	Baseball
Radfahren	Judo	Gewicht- heben	Ringn	Fechten	Triathlon

ANHANG: VORLAGE «GEDÄCHTNISLAUF»

«Leichtathletik-Begriffe»

Sprint	Start	Speerwurf	Ziellinie	Diskuswurf	Stabhochsprung
Kugelstossen	Weltklasse	3000 Meter Hindernis	Diamond League	Weitsprung	Mehrkampf
Dreisprung	Rundbahn	Staffel	Stadion	Hammerwurf	Marathon
Hochsprung	Absprung	Hürdenlauf	Anlauf	Meilenlauf	Gehen
Disqualifikation	Nagelschuhe	Ballwurf	Zeitmessung	Zentimeter	Sandgrube
Gegenwind	Startblock	Stoppuhr	Landung	Messband	Fehlstart

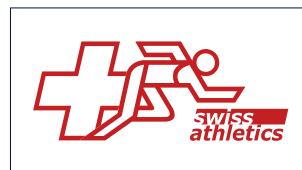
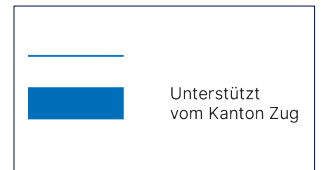
ANHANG: VORLAGE «GEDÄCHTNISLAUF»

Leer (eigene Vorlage)

ANHANG: ARBEITSBLATT «GEDÄCHTNISLAUF»

Weisst du noch alles?

Unterstützt von:



Herausgeber:

Weltklasse Zürich
Baslerstrasse 30
8048 Zürich

Telefon: +41 44 495 80 80
E-Mail: extrameile@weltklassezuerich.ch