4. Lektionsvorbereitung

Zeit **Datum** Leitungsteam Jürg Riesen / Stephan Kunz 19.30 Uhr Turnhalle Niederteufen 12.11. 2019 Anja Broger Gruppe > Teilnehmende Anzahl > ca. 15-Personen - Behinderungen > körperlich / geistig / ADHS > 25 bis 65 Alter Vorbereiten / Mitnehmen Thema > Langfristige Zielsetzung - Softwürfel - Bändel > Ball gefühl / werfen / fangen Monate – Pilonen - Turnringe > Ball fangen / weiter leiten / zielen halbes Jahr - Schwedenkt. Malstäbe > Sicherer, direkter Umgang in den Spielen ganzes Jahr - Bänkli - Tennisbälle

Lektionsziel > (was können die Teilnehmer am Schluss einer Lektion)

> Die Turner können einen Ball sicher im Spiel fangen und gezielt werfen.

Zeit min.	Inhalt / Methode und Übungsbeschreibung	Organisatorisches Hinweise / Skizzen / Material
19.30 7-Min 15-Min	Toiletten werden vor dem Turnen aufgesucht / nachfragen! Begrüssung der Turner in der Halle auf dem grossen Kreis mit Blick zu einander um so die Stimmung und Wichtiges von den Turner zu erfahren. 1. Die verteilten Bändel den Turner anziehen. 2. Die Turngruppe wird geteilt je zur Hälfte hinter die Pitonen. Schwächere Läufer hinter die Kürzeren Abstände und die Stärkeren zu den grösseren Abstände. Beide Partner bewegen sich zum Ring und der Turner mit dem Ball spielt über den Ring den Ball zum anderen Turner. Beide kehren zurück zur Pitone und umlaufen diese. Die schwächeren Läufer stellen sich bei den kürzen Abstände auf. Start Grün Gelb Turnringe Gelb Turnringe Turner mut den Parcours zurücklegen. Welches Team schafft es am schnellsten? Welches Team mit den wenigsten «Ball verlusten»? Gestartet wird bei der Pitone Grün, einmal um den Turnring und danach um die Pitone Gelb, dann wieder gleich zurück via Turnring.	- Jürg, Cécile, Simone, Masajo Kontrolle der Turner auf Schmuck oder harte Gegenstände die abgezogen werden müssen! - Simone schaut das Monika die Liste der Turner ausfüllen kann (vor der Begrüssung) - Masjo Material, Turner aufstellen - Simone Material, Turner aufstellen - Cécile Grüne und Gelbe Bändel (an gleich grosse / starke Turner verteilen) - Jürg Abstände der Pilonen kontrollieren und Softbälle verteilen - Rutschen > Übungskontrolle / Mithilfe Simone > Gruppe Grün Masajo > Gruppe Gelb - Ballwurf > Übungskontrolle / Mithilfe Cécile > Beide Gruppen

