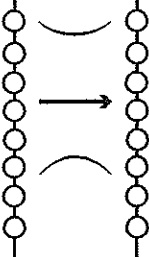


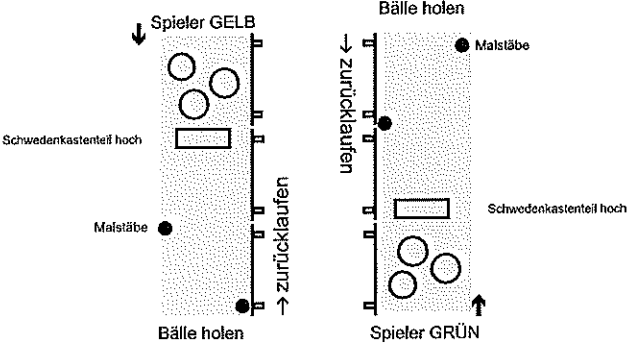


# 1. Lektionsvorbereitung

<b>Datum</b> 22. 9. 2019	<b>Zeit</b> 19.30 Uhr	<b>Ort</b> Turnhalle Niederteufen	<b>Leitungsteam</b> Jürg Riesen / Anja Broger
<b>Gruppe &gt; Teilnehmende</b> – Anzahl > ca. 15-Personen – Behinderungen > körperlich / geistig / ADHS – Alter > 25 bis 65			
<b>Thema &gt;</b> – Monate > Langfristige Zielsetzung – habes Jahr > Ballgefühl / werfen / fangen – ganzes Jahr > Ball fangen / weiter leiten / zielen > Sicherer, direkter Umgang mit Ball beim Spielen		<b>Vorbereiten / Mitnehmen</b> – Reifen – Bänder – Softbälle – Malstäbe – Bänke – Spass	
<b>Lektionsziel &gt;</b> ( was können die Teilnehmer am Schluss einer Lektion ) > Wurftechniken			
<b>Zeit min.</b>	<b>Inhalt / Methode und Übungsbeschreibung</b>	<b>Organisatorisches Hinweise / Skizzen / Material</b>	
19.30 5-Min	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.	– Jürg, Cécile, Simone, Masajo <i>Kontrolle der Turner auf Schmuck oder harte Gegenstände die abgezogen werden müssen!</i> – Masjo hinter jedem Turner einen Softball mit Holzring legen – Cécile grüne und gelbe Bänder gleichmässig hinter jeden Turner verteilen ( <i>gute und schwache Turner in den Gruppen ausgleichen</i> )	
15-Min je 10x	1. Als Erstes müssen die Turner die verteilten Bänder anziehen. 2. Danach wird der Holzreifen in beide Hände genommen, Sicht zum Leiter JR. Drehen der gestreckten Arme mit Überkreuzen jeweils nach rechts und links. 3. Den Ring mit beiden Händen nach oben strecken, auch jeweils mit Überkreuzen der Arme nach rechts und links. 4. Alle Turner drehen sich 45-Grad nach rechts und halten den Holzreifen vor sich mit den Händen an der Oberkante. Auf mein Kommando laufen alle zuerst mit dem rechten, folgend mit den linken Fuss durch den den Holzring. Dieser wird von unten nach oben über den Kopf gezogen und wieder ausgefahren. 5. 90-Grad kehren und nun den Holzreifen von oben nach unten über den Körper mit Austritt der Beine weiter turnen bis zum Ausgangspunkt von Punkt 4 zurück. 6. Reifen hinter Turner ablegen und Softball in die rechte Hand nehmen. Stehend seitlich ganze Kreise nach vorne und zurück dehnen. Ball in die linke Hand nehmen und gleiche Übung durchführen. 7. Ball vor sich auf den Boden legen und mit möglichst gestreckten Beinen einen Achterkreis um die Füsse rollen, von rechts nach links anfängen. Turner die etwas mühe haben können etwas in die Knie oder diesen stehend um den Körper auf Hüfthöhe kreisen. Auf beide Seiten. 8. Ball mit beiden Hände senkrecht in die Höhe werfen und wieder fangen. Je nach Ballsicherheit kann die Höhe angepasst werden.	– Simone schaut das Monika die Liste der anwesenden Turner vor der Begrüssung ausfüllen kann. – <b>Reifen &gt; Cécile, Simone, Masajo</b> <b>Übungskontrolle / Mithilfe</b>  – <b>Ball &gt; Cécile, Simone, Masajo</b> <b>Übungskontrolle / Mithilfe</b>	

Zeit min.	Inhalt / Methode und Übungsbeschreibung	Organisatorisches Hinweise / Skizzen / Material
10-Min	<p>Die Gruppe mit dem grünen Bändel steht auf die linken Seite und die Gruppe mit den gelben Bändel auf der rechte Seite im Abstand von 2-Meter. Jede Person hat einen Partner gegenüber der ihn ansieht. Die Grünen links, haben einen Softball und die Gelben keinen. Jede Übung 10x</p> <p>1. Wurftechnik  Von unten den Ball mit beiden Händen dem Partner werfen.</p> <p>2. Wurftechnik  Mit beiden Händen von der Brust direkt zum Partner stossen.</p> <p>3. Wurftechnik  Bogenball zum Partner (Schlagwurf) Gegenbein zur Wurfhand nach vorne und Körper nach hinten mit gestrecktem Arm.</p> <p>Die Distanzen werden jeweils angepasst um den Schwierigkeitsgrad den Fähigkeiten der Turner auszugleichen.</p>	<p><b>Aufstellen der Gruppen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Masajo GRÜN</li> <li>- Simone GELB</li> <li>- Cécile schaut auf die Abstände</li> </ul> <p>Übung, Abläufe kontrollieren, korrigieren, auch die seitlichen Abstände zum nächsten Turner. Nicht zu nahe!</p> <p>- Ball &gt; Übungskontrolle / Mithilfe Cécile, Simone, Masajo</p>
5-Min	<p>Aufstellen der Bänke. Je 3-Stück längs auf der linken und rechten Seite, Sitzflächen zur Wand. Der graue Teil ist die Spielzone. Es sind die gleichen Parcours, nur gegengleich aufgestellt! Alle Turner haben einen Softball in der Hand.</p>	<p>- Cécile schaut das alle Turner einen Softball haben</p>
20-Min	 <p>1. Der Softball muss von unten gerollt werden so dass der Ball im Ring liegen bleibt.</p> <p>2. Der Ball muss von der Brust gestossen durch den Schwedenkasten-Teil fliegen.</p> <p>3. Bogenwerfen in die Malstab-Zone.</p> <p>Anpassungen für Turner: Distanz der Ziele je nach Wurfstärke verändern . Abwurfzone für Bogenwurf zu den Malstäbe verkürzen. zB. in die Ringe stehen.</p> <p>Abbruch der Übung. Turner wieder auf den Kreis zusammen ziehen. Bedanken für den Einsatz. Fragen nach der Schwierigkeit und Spass der Übungen. Übergabe an Cécile für das Wettkampfspiel. 3-Durchgänge wie bei Übung. 1x als Testlauf / 2x als Wettkampf.</p> <p>- Besprechung der Turnstunde mit Anja Broger.</p>	<p>- Grüne Turner holen mit Masajo das Material für ihren Parcours</p> <p>- Gelbe Turner holen mit Simone das Material für Ihren Parcours</p> <p>- Cécile übernimmt die halbe Stunde</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Simone zählt und steht bei der gelben Gruppe</li> <li>- Masajo zählt und steht bei der grünen Gruppe</li> </ul>