



## VERLAUFSPLAN

## FOOTBAG: LEKTION 2

## BEWEGUNG



<b>Dauer:</b> 1 Lektion à 45 Minuten	<b>Unterrichtsinhalte:</b> 1. Kicks: - Toe Delay - Inside Delay 2. Footbag Spiel - 4-Square
<b>Ort:</b> Turnhalle oder Sportplatz	
<b>Sozialform:</b> Einzelarbeit, Gruppen	
<b>Material:</b> • Footbags • Tablet Computer/Smartphone • Büromaterial: Kreide oder Malerklebband, Whiteboard/Packpapier, Marker	
<b>Lernziele:</b> Die Sus... ... haben die beiden Kicks Toe Delay und Inside Delay ausprobiert mit dem linken und rechten Fuss. ... können mind. drei Klicks lange den Footbag jonglieren. ... kennen die Regeln des Spiels 4-Square und haben es einmal gespielt.	

## VORBEREITUNG

<b>Lehrperson (LP)</b>	<b>Schüler*innen (SuS)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">GORILLA Lernvideos</a> anschauen: Footbag 1-6 und 8</li> <li>• 5 (je nach Klassengrösse) 4-Square Felder abkleben in Halle oder mit Kreide auf Pausenplatz zeichnen. Siehe dazu GORILLA Info Lehrperson <i>Kicks und Spiele</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sofern vorhanden eigener Footbag mitnehmen</li> </ul>

## PHASEN

Zeit	Aktivitäten	Medien/Hilfsmittel
5'	<b>Aufwärmen: Pferderennen</b> SuS in 5er Gruppen aufteilen. Gruppe A gibt sich den Ball im Kreis herum und zählt die Übergaben während Gruppe B rennend 4 Mal Gruppe A umkreist, anschliessend wechseln. Wer schafft mehr Ballübergaben?	GORILLA Info Lehrperson <i>Kicks und Spiele</i>
10'	<b>Kicks</b> Die SuS lernen individuell die Kicks Toe Delay und Inside Delay. Beide Kicks versuchen sie mit dem linken und rechten Fuss. Für Fortgeschrittene SuS: <a href="#">GORILLA Lernvideo 6-13</a>	1 Footbag pro SuS 1 Smartphone/Tablet pro SuS Info Lehrperson <i>Kicks und Spiele</i> <a href="#">GORILLA Lernvideo Nr. 4</a> <a href="#">GORILLA Lernvideo Nr. 6</a>
5'	<b>Kicks: Neuer Rekordversuch</b> Die SuS versuchen ihren eigenen Rekord der letzten Lektion zu schlagen, alle Kicks sind erlaubt	1 Footbag pro SuS Whiteboard/Packpapier mit Daten aus Lektion 1, Marker





15'	<b>Spiel: Four Square</b> Vierergruppen bilden, jede Gruppe klebt ein 4-Square ab (oder bei Asphaltuntergrund mit Kreide zeichnen).	1 Footbag pro Gruppe
10'	<b>Cool Down und Feedback</b> Ausdehnen (Fokus auf Beine und Füße) und dabei parallel Feedbackrunde: Was hat besser geklappt heute als beim letzten Mal? Wo gab es Schwierigkeiten?	

**Tipp:**

- Spielen Sie als Lehrperson mit, auch wenn Footbag für Sie eine neue Sportart ist. Dadurch animieren und ermutigen Sie die SuS sich in dieser neuen Sportart zu üben.

**Weitere Ideen und Quellen:**

- Variante ohne Smartphone/Tablet: LP druckt GORILLA Info Lehrperson *Kicks und Spiele* aus und laminiert sie (ca. 10 Exemplare). SuS orientieren sich an den Beschreibungen statt an den Videos.
- Lehrpersonen finden weitere Footbag-Übungen unter: <https://www.mobilesport.ch>

Alle Unterrichtsmaterialien unterstehen der [Creative Commons Lizenz BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/): Sie dürfen die Unterlagen frei verwenden und abändern, sofern Sie die Unterlagen nur für nicht-kommerzielle Zwecke verwenden, diesen Hinweis sowie das GORILLA-Schulprogramm-Logo nicht entfernen und, falls Sie die Unterlagen weiterentwickeln, uns diese Weiterentwicklungen zustellen, damit wir Sie auch anderen zur Verfügung stellen können.

