

Material zum Fernunterricht SPORT:

Thema:	Footbag („Hackysack“) Etwas anspruchsvolle aber reizvolle Einheit!
Klasse:	7-10 (Jungs)
Ziel:	SuS erhalten durch eine Online-Sportstunde eine sinnvoll gestaltete Bewegungspause. Die SuS bewegen sich mindestens 60 Minuten unter Anleitung pro Woche und erhalten Anreize für weitere eigenständige Bewegungsangebote.
Voraussetzung:	✓Möglichkeit der direkten Kommunikation von S und L über eine VK-Portal (BBB, Jitsi, o.ä.). Dazu müssen im Vorfeld die Zugangsmöglichkeiten für die SuS geklärt sein. ✓Endgeräte und stabile Internetverbindung sind vorhanden ✓Motivation bei den Sportlehrerinnen und Sportlehrern
Dauer:	Eine Einheit sollte ca. 30 - 60 Minuten dauern

HINWEIS: ☞ Die SuS darauf hinweisen, wie die Kamera zu Hause ausgerichtet sein soll, um peinliche Situation zu vermeiden!
☞ Regelung zum Einsatz der Mikrofonfunktion klären!

Woche 1: Tabata [Dauer insgesamt ca. 30-40 Minuten]
Begrüßung, Test der Verbindungen (10 Minuten)
Tabata mit 12 Übungen a 30 Sekunden; 10 Sekunden Pause
2 Durchgänge [ca.20 Minuten]
Cool Down (3 Entspannungsübungen)
Hinweis auf Materialbeschaffung „Hackysack“ zur nächsten Stunde
☞AB: Tabata-Übungen (PDF-Datei – Downloadlink s. letzte Seite)
☞AB: Einfache Aufwärmaufgaben (s.u.)

Woche 2: Begrüßung & gemeinsames Aufwärmen
Einführung Hackysack
<https://www.youtube.com/watch?v=jG3J7oeMwIE>
(Gesehen am 10.02.2010)
☞ Einfache Koordinationsübungen (s.u.)



Woche 3: Begrüßung & gemeinsames Aufwärmen
Video zur Motivation und eigenständigem Üben
<https://www.youtube.com/watch?v=-8zK5E7iVsI>
(Gesehen am 10.02.2010)



Einfache Aufwärmaufgaben:

Die Aufwärmaufgaben sollten möglichst ohne große Erklärungen durchführbar sein und idealerweise ohne Zwischenpause als zusammenhängende Einheit durchführbar sein. Dauer ca. 5 min (30 Sek je Übung)

- Laufen auf der Stelle
- Anversen
- Stuhl (od. Treppenstufe) hoch/runter steigen
- Tiefe Wechselsprünge (Lunges)
- Jumping Jack normal
- Bein Links anheben, halten, langsam senken
- Bein rechts anheben, halten, langsam senken
- Mountainclimber
- Kniebeuge, Strecksprung (Squat Jump)
- 3er Lauf (bei jedem 3. Schritt wird das Knie deutlich angehoben)
- Einbeinige Sprünge zur Seite auf ein Bein mit balancieren
- Jumping Jack vw. (Füße vor und zurück – Arme vorne hoch/runter)
- Laufvarianten (8er Lauf, ...)
- Skipping (Knie deutlich anheben mit entsprechendem Armeinsatz)
- 2 up, 1 down (2 Sprünge nach vorne, einer zurück)
- Armkreisen im Stehen in verschiedenen Variationen (Koordination)
- Ropeskipping ohne Seil
- Entengang vor und zurück
- ...

Alternative:

☞ Quick Warm Up (Intensität ist etwas gering)

<https://www.youtube.com/watch?v=ERdZqyorGfk> gesehen am 08.01.2021

☞ 5 Minute Warm Up (Zu Beginn Laufen auf der Stelle)

<https://www.youtube.com/watch?v=Ks-lKvKQ8f4> gesehen am 08.01.2021

☞ Eigenständiges Joggen/Bewegen im Freien kann bei entsprechender Wetterlage und individuellen Gegebenheiten auch eine Option sein.



Anleitung zur Herstellung eines Hackysacks

Hinweis: Offizielle Footbags haben meist ein Gewicht von ca. 60g.
Um den Footbag auch für Jongliereinheiten nutzen zu können haben wir bisher die Bälle etwas schwerer befüllt.

Material: ca. 60 g Reis/Sand
Socke/Sneakersocke (idealerweise Kleinkindersocke)
Frischhaltefolie
Nadel und Faden

Den Reis/Sand abwiegen und in ein vorbereitetes Säckchen der Frischhaltefolie füllen, welches anschließend in die Socke eingebracht wird. Die Öffnung anschließend mit Nadel und Faden gut verschließen.

Kurze Anleitungen zum Häkeln und Nähen:

www.helles-koepfchen.de/footbag/wie_machst_du_dein_eigenes_footbag.html
(Gesehen am 10.02.2021)

Ausführliche Anleitung zum Nähen:

https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2013/07/026_naehanleitung_01-Kopie-.pdf
(Gesehen am 10.02.2021)

WICHTIG: Die Hackysacks müssen so weich bzw. träge sein, dass sie bei einem Bodenkontakt direkt liegen bleiben und nicht wegrollen oder wegspringen.

Mit festen Schuhen ist es leichter den Footbag zu kontrollieren als ohne Schuhe!

Online Shops:

Ca. 6€ pro Hacky Sack/Footbag

Konkretisierung der Stundeninhalte:

Woche 1:

Begrüßung, Gemeinsames Aufwärmen oder Bewegen im Freien

Tabataeinheit - Fitness (ca. 20 Minuten):

Tabata mit 10 Übungen a 30 Sekunden; 10 Sekunden Pause

2 Durchgänge [ca.14 Minuten]

Cool Down (3-5 Entspannungsübungen)

Klären von Materialbeschaffung „Hackysack“ oder selbst herstellen! Am Besten zwei oder drei Hackysacks herstellen (Einsatz zum Jonglieren)

Woche 2:

Einfache Koordinationsaufgaben:

1. Ball hochwerfen und fangen
2. Ball hochwerfen und mit der anderen Hand fangen
3. Ball fallen lassen und wieder fangen
4. Ball mit „ausgeklappter Hand“ werfen und fangen
5. Ball werfen, 2-3 mal klatschen und wieder fangen
6. Ball werfen, mit Handfläche schlagen,..... fangen
7. Ball werfen mit Handfläche schlagen, mit Handrücken schlagen, fangen



Bewegungsimpuls 1 (ca. 5 - 8 min):

mehrere kleinere Bewegungsaufgaben ohne Ball

Erste Übungen: <https://www.youtube.com/watch?v=jG3J7oeMwIE>

8. Ball fallen lassen und mit dem Fuß auffangen
9. Ball vom Fuß aus in die Hand zurückspielen

Freies Üben – Übungen von SuS vorstellen lassen (Interaktion)

Woche 3:

Gemeinsames Aufwärmen (vgl. Aufwärmübungen)

Verschiedene Grundübungen/Basic Kicks

https://www.youtube.com/watch?v=s3_X-0OK-LU

1. Aus Hand fallen lassen und mit dem Knie zurück in die Hand
2. Hand, Knie, Knie, Hand
3. Hand, Knie,.....Knie, -> so oft wie möglich
4. Hand, Fuß, Hand
5. Hand, Fuß, Fuß,....Hand



Bewegungsimpuls 2 (ca. 5 min):

mehrere kleinere Bewegungsaufgaben ohne Ball

6. Inside Kick: Hand, Fußinnenseite, Hand
7. Inside Kick: Hand, Fußinnenseite, Fußinnenseite, Hand
8. Outside Kick: Hand, Fußaußenseite, Hand
9. Mix: Verbinde die Basic Kicks und versuche möglichst viele Ballkontakte

Rekordversuch: Wer schafft am meisten Ballkontakte in 60 Sekunden?

Bewegungsimpuls 3 (ca 5 min.)

mehrere kleinere Bewegungsaufgaben ohne Ball

Anregungen weiterleiten: Faszination Footbag

https://www.youtube.com/watch?v=_2bPJnNLJNE



Woche 4:

Mix der Aufgaben aus den vorangehenden Wochen

Ausblick:

Die Einheit Footbag wird idealerweise im Präsenzunterricht wieder aufgegriffen. Es gibt zahlreiche Spielformen die im Team (auch mit Abstand) gespielt werden. Zudem bietet sich Footbag auch als einfaches Spielgerät für eine bewegte Pause an!

Let´s kick it....

Nützliches aus dem WWW:

Tabataübungen individuell aus der PDF-Übungs-Auswahl

zusammenstellen: 30 Übungen mit Beschreibung und Bildern

[www.lis-in-bw.de/site/pbs-bw-new/get/documents/KULTUS.Dachmandant/KULTUS/Dienststellen/lis-in-bw/Schulsport/Materialien%20f%C3%BCr%20den%20Fernunterricht/Materialien%20f%C3%BCr%20die%20Sekundarstufe/Vorlagen/ZSL Workout SEK 201111_komplett.pdf](http://www.lis-in-bw.de/site/pbs-bw-new/get/documents/KULTUS.Dachmandant/KULTUS/Dienststellen/lis-in-bw/Schulsport/Materialien%20f%C3%BCr%20den%20Fernunterricht/Materialien%20f%C3%BCr%20die%20Sekundarstufe/Vorlagen/ZSL%20Workout%20SEK%20201111_komplett.pdf) gesehen am 08.01.2021

mobilesports.ch

www.mobilesport.ch/breakdance/freestylesport-footbag-einstiegslektion-basics/

Hier gibt es sehr umfangreiches Material zu einzelnen Übungen und Links zu Videos in denen die technischen Merkmale der Basic Kicks erklärt werden (in schweizer Wortart©).

gorilla-schulprogramm.ch

www.gorilla-schulprogramm.ch/bewegung-sport/footbag

(gesehen am 08.01.2021)