

**Sportart: Crossminton**Autor: **Joschka R. Wunderlich****1. Termin****Doppelstunde (90 Min.)****Thema: Einführung der Sportart Crossminton**

~ Es werden Griffhaltung, Fortbewegungsarten, Bereitschaftsstellung, Einzel- &amp; Doppel Spielen eingeführt

\* Bei neuen Gruppen sollten Kennenlernspiele durchgeführt werden

| Nr. | Zeit in           | Sozialform                        | Phase                            | Thema und Inhalt   | Medien/Material                                   | Bemerkungen/Notize               |
|-----|-------------------|-----------------------------------|----------------------------------|--|---|----------------------------------|
| 1/9 | 5 Min.<br>(0-5)   | Plenum                            | Einstieg                         | Begrüßung und Vorstellung der Sportart   | - Stundenverlaufsplan<br>(- Teilnehmerliste)      |                                  |
| 2/9 | 12 Min.<br>(5-17) | Gruppenarbeit<br>(GA)<br>in Teams | HKA (Herz-Kreislauf-Aktivierung) | Erwärmung. Es bieten sich Spiele an, welche eine crossminton typische Muskulatur erwärmen und die Hand-Augen-Koordination schulen. z.B. Zehnerball, Wandball, Rollball, Zonenball. | Das Material für das Aufwärmspiel                 |                                  |
| 3/9 | 3 Min.<br>(17-20) | Plenum<br>(großer Kreis)          | Kräftigung                       | Fitness. 3-4 Kräftigungs- und Mobilisationsübungen für Crossminton.  | Eventuell mit Einbindung von Rackets oder Speeder | siehe Youtube Link Daniel Gossen |

1. DS Crossminton Einführung

|     |                    |                          |  |   |  |  |
|-----|--------------------|--------------------------|--|---|--|--|
| 4/9 | 10 Min.<br>(20-30) | Plenum<br>(großer Kreis) | Erarbeitung I<br><br>~ <i>Griffhaltung</i><br>~ <i>Schlägergewöhnung</i> | Griffhaltung erläutern.<br>Semikontinentalgriff= (V-Griff, Hammergriff, Schwertgriff)<br><br>1. Die SuS lassen den Ball im Kreis auf ihrem Schläger kreisen. Erst im Uhrzeigersinn, dann gegen den Uhrzeigersinn.<br>2. Schläger wird um den Körper gekreist.<br>3. Schläger wird als Acht durch die Beine gekreist.<br>4. Bälle hochhalten mit richtiger Griffhaltung. | _ Crossminton Rackets<br>_ kleine bälle<br>(Tennisbälle oder besser Softbälle) |  |
|-----|--------------------|--------------------------|--|---|--|--|

1. DS Crossminton Einführung

|     |                    |   |  |  |   |  |
|-----|--------------------|---|--|--|---|--|
| 5/9 | 10 Min.<br>(30-40) | 2 Gruppen in<br>Staffelaufstellung<br>mit Partnerarbeit<br>(PA) | Erarbeitung II<br>~ <i>Speedergewöhnung</i><br>~ <i>Schrittarten</i> | <p>Im Plenum<br/>Fortbewegungsarten im<br/>Crossminton erarbeiten und<br/>vormachen: Vorwärts<br/>gehen, Ausfallschritt.<br/>Nachstellschritt. Side Step.<br/>Kreuzschritt. Niemals<br/>Rückwärtslaufen!</p> <p>Die Partner starten am<br/>linken und rechten Hütchen,<br/>bewegen sich in den<br/>angesagten<br/>Bewegungsarten fort (bis<br/>zum Endhütchen) und<br/>werfen sich dabei einen<br/>Speeder zu.</p> <p>Zum Abschluss werden 2<br/>Staffelspiele gemacht.<br/>1) Raupe. Schläger wird<br/>durch die Beine nach hinten<br/>durchgeben.<br/>2) Eierlauf (Speeder liegt auf<br/>dem Schläger)</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>_ 2 Crossminton Rackets</li> <li>_ 4 Hütchen</li> <li>_ Speeder</li> </ul> |  |
|-----|--------------------|---|--|--|---|--|

1. DS Crossminton Einführung

|     |                    |                    |   |  |  |  |
|-----|--------------------|--------------------|---|--|--|--|
| 6/9 | 30 Min.<br>(40-70) | Partnerarbeit (PA) | <p>Übungs- und Anwendungsphase</p> <p>~ <i>Bereitschaftsstellung</i></p> <p>~ <i>Einzel spielen</i></p> | <p>Infos vorab:</p> <p>-&gt; Aufschlag von unten (wenn möglich)</p> <p>-&gt; Bereitschaftsstellung (BS) erläutern.</p> <p># frontale Stellung zum Partner</p> <p># Schläger zeigt mittig nach vorne</p> <p># auf den Ballen stehen</p> <p># leicht in den Knien stehen</p> <p># Körperspannung</p> <p># Nicht-Schlag-Körperhälfte ist aktiviert</p> <p>1) TN spielen sich in PA ein. T sorgt für Partnerwechsel im Uhrzeigersinn alle 2-3 Min.</p> | <p>_ Schläger</p> <p>_ Fun Speeder</p> <p>_ ausreichend Markierungshütchen</p> |  |
|-----|--------------------|--------------------|---|--|--|--|

1. DS Crossminton Einführung

|     |                    |                    |   |   |   |                               |
|-----|--------------------|--------------------|---|---|---|-------------------------------|
|     |                    |                    |   | <p>2) L sorgt für Spielvorgaben.<br/>z. B. nur Vorhand, nur Rückhand, hohe/tiefe Bälle, einbeinig, mit Drehung, mit Hinsetzen, Ballwechsel zählen.</p> <p>3) die Präzisionsdruck wird gesteigert durch Einsetzen von Hütchen.<br/>a. ein Hütchen: Als Orientierung<br/>b. 2 H.: ein Tor zur größeren Orientierung<br/>c. 3 H.: Ein Dreieck.<br/>Erstmalig ein festes Feld.<br/>Größe ist selbst bestimmbar<br/>d. 4 H.: Ein Rechteck wie in der Zielsportart.</p> |   |                               |
| 7/9 | 10 Min.<br>(70-80) | Partnerarbeit (PA) | <p>Übungs- und Anwendungsphase</p> <p>~ <i>Doppel spielen</i></p> | Selbe Verteilung, aber nun wird Doppel gespielt. Es wird noch keine Aufstellung eingeführt.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>_ Schläger</li> <li>_ Fun Speeder</li> <li>_ ausreichend Markierungshütchen</li> </ul> |                               |
| 8/9 | 7 Min.<br>(80-87)  | alle               | Puffer/Cool Down  | - Rundlauf  | <ul style="list-style-type: none"> <li>_ Schläger</li> <li>_ Fun Speeder</li> <li>_ 2 Hütchen</li> </ul>                      |                               |
| 9/9 | 3 Min.<br>(87-90)  | Plenum             | Verabschiedung und Ausblick auf die nächste Stunde                |   |   | _ Crossminton Flyer verteilen |