

J+S-Kids: Einführung Baseball - Lektion 2

ABC des Werfens - erste Schritte beim Schlagen

Autorin

Carmen Schaub, J+S-Expertin, Fachleiterin Baseball/Softball

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥60 Minuten
Niveau	<input checked="" type="checkbox"/> einfach <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	8 – 10 Jährige
Gruppengrösse	18 (Minimum 6, Maximum 20)
Kursumgebung	Fussballfeld oder 2 Fachturnhalle
Sicherheitsaspekte	siehe Lektion 1 Beim Schlagen ist auf genügend Abstand (1-2 Meter) zu achten. Nach dem Schlag darf der Schläger (Bat) nicht geworfen werden.

Zielsetzungen/Lernziele

Die Kinder lernen den korrekten Wurf kennen.
Wie wird der Schläger gehalten und geschwungen?

Hinweise

Das Schlagen eines sich bewegenden Balles ist sehr schwierig und verlangt viel Geschick sowie eine gute Hand-/Augenkoordination. Es empfiehlt sich den Ball erst stehend ab einem Tee zu schlagen. Es können auch grössere aber weiche und leichte Bälle verwendet werden.

Tipp: Zentral beim Schlagen ist, dass der Blick immer auf dem Ball ist. Die Arme/Hände folgen automatisch. Wendet man den Blick ab, trifft man den Ball nicht.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Telefonnummernlauf Es werden Zettel oder Hütchen mit Nummern 0-9 im Spielfeld verteilt. Die Kinder laufen ihre Telefonnummer ab, indem sie zur ersten Nummer und zurück zum Coach rennen, abklatschen und zur nächsten Nummer rennen, bis sie die ganze Telefonnummer abgelaufen haben.	Skizze : • = KIND C = COACH	Nummern 0-9
5'	Hüpfen über Handschuh - mit beiden Beinen seitlich hin und her - mit beiden Beinen vor und zurück - seitlich mit dem äusseren Fuss zuerst auftreten - vor und zurück mit einem Fuss zuerst abstellen Der Handschuh macht stark: - sitzend den Handschuh zwischen die Füsse klemmen, die Beine anziehen und strecken, dabei mit den Armen hinten abstützen. - auf dem Rücken liegend den Handschuh zwischen die Füsse klemmen, die Beine anheben und senken	auf einer oder mehreren Linien oder im Kreis	Handschuhe

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10-15'	<p>ABC des Werfens kniend (Armbewegung isoliert vom Unterkörper): für Rechtshänder ist das linke Knie oben (immer Handschuhseite).</p> <p>Seitlich stehend: (Armbewegung mit Schulterrotation): Der hintere Arm kommt nach vorne. Die Bewegung endet auf der Höhe des linken Knies für Rechtshänder.</p> <p>mit Schritt: (ganze Wurfbewegung mit Einbezug des Unterkörpers) rechts-links-rechts für Rechtshänder, links-rechts-links für Linkshänder</p> <p>Griff des Balls siehe Abbildung.</p> <p>Zielwerfen: Aus verschiedenen Distanzen wird der Ball an eine Markierung an der Wand geworfen. Je nach Distanz und Grösse des Ziels können Punkte verteilt werden.</p>	<p>Tipp: Auf grosses „L“ achten. Die Armbewegung nach der Ballabgabe nicht stoppen sondern natürlich weiterlaufen lassen. Metapher „Elefantenrüssel“.</p> <p>Skizze:</p>	weiche Bälle Handschuhe
15'	<p>Schlagen: Grundstellung: Beine schulterbreit auseinander, Knie leicht gebeugt, Hände zusammen, Fingerknötchen in einer Reihe, Schläger auf Schulterhöhe Kontaktpunkt: Arme gestreckt, nach Kontakt Rotation der Handgelenke</p> <p>Übung: 1. Durchgang: Aus der Grundstellung den Schläger zum Kontaktpunkt bringen. Nochmals zurück und dann den Ball ab dem Tee schlagen, jedes Kind ca. 5-8 Schläge. 2. Durchgang: aus der Grundstellung schlagen und Richtung Firstbase rennen. Darauf achten, dass der Schläger nicht geworfen wird.</p>	<p>Tipp: Als Tee dient auch ein Markierungshütchen. Zur Höhenverstellung kann eine gerollte Zeitung in das Hütchen gesteckt werden.</p>	1-2 Schläger weiche Bälle Tee

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
15'	<p>Zwischen den Linien: 2 Gruppen versuchen so viele Punkte wie möglich zu erzielen. Abschlag ab einem Tee. Je weiter der Ball geschlagen werden kann, desto mehr Punkte können erzielt werden. Die Anzahl Punkte werden notiert, im Bereich, wo der Ball gefangen oder gestoppt werden kann. Wechsel nachdem alle Spieler eines Teams 3x geschlagen haben.</p>	<p>Skizze:</p>	Hütchen weicher Ball Handschuhe 1-2 Schläger
5'	Gemeinsames Aufräumen und Abschlussritual.		