

J+S-Kids: Einführung Laufen-Springen-Werfen - Lektion 7

Mit dem Stab im Wald

Autor

Andreas Weber, J+S Fachleiter Leichtathletik

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	60 Minuten
Niveau	<input checked="" type="checkbox"/> einfach <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	5-7 Jahre
Gruppengrösse	6-12
Kursumgebung	Wald
Sicherheitsaspekte	Beim Stabspringen möglichst in offenem Klassenverband arbeiten, d.h. genügend Abstände zwischen den Kindern, damit sie sich nicht gegenseitig mit den Stäben verletzen.

Zielsetzungen/Lernziele

Den Holz-Stab als Pendel nutzen, Vertrauen gewinnen, Kräftigen

Hinweise

Geschnittene Haselruten oder Holzstäbe aus dem Baumarkt, ca. 2,50m - 3m lang.

Orientierung an den Kernelementen des Stabspringens

	Anfänger	Fortgeschrittene	Könnner
Stab	<ul style="list-style-type: none"> + Turnelemente an Geräten + Körper als Pendel am Stab nutzen + Sprung nach vorne ‚in den Stab hinein‘ 	<ul style="list-style-type: none"> + Rhythmus von Anlauf und Absprung + technisch richtige Grobform Einstich/Absprung + Ganzkörperstreckung beim Absprung 	<ul style="list-style-type: none"> + Tragen des Stabes + Einrollen, Arbeit am Stab + Lattenüberquerung und Landung

Mit Nebenposten (bekannte Übungen) arbeiten um Intensität zu gewährleisten.

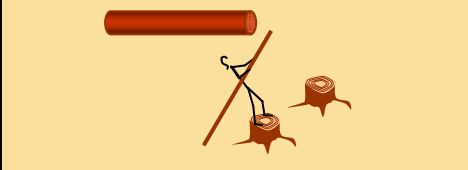
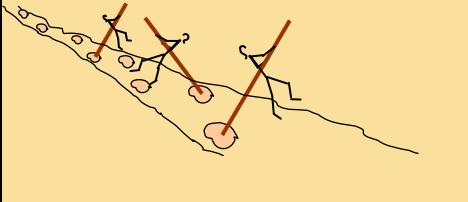


Kreuzkoordination beachten. Ist die rechte Hand oben wird rechts am Stab vorbeigesprungen und mit dem linken Bein abgesprungen.

Inhalte


EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Einleitung Verhalten im Wald festlegen		
7'	Über Stangenwald balancieren Über einen wild ausgelegten Zick-Zack-Kurs von Stäben und Elementen im Wald balanciere. Achtung; Stäbe können sich z.T. drehen. Erschwerung; auf Fussballen. <i>Gleichgewicht fördern, Umgebung mit einbeziehen</i>		Holzstäbe
5'	Stab-Hampelmann 2 Kinder halten kniend 2 Stäbe am Boden. 1-3 Kinder stehen über den Stäben, Beine gespreizt. In einem regelmässigen Rhythmus werden die Stäbe parallel 2x auf den Boden getrommelt und anschliessend gleichermassen ca. 1m auseinander. Rhythmuswechsel. <i>Sprungkraft und Rhythmus fördern</i>	2-4 Gruppen 	Stäbe
5'	Igitt-Igitt Stafette. Mit der Stabspitze wird ein Ball oder eine zusammengeknäuelte Jacke von einer Ablaufmarke her um einen Markierung herum zurück befördert. Übergabe des Stabes und des Balles. <i>Mit wenig Zusatzmaterial eine Stafettenform kreieren.</i>		Ball oder Jacke Stäbe

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Berg und Tal Mit den Stäben auf und über Hindernisse springen, den Gegebenheiten entsprechend. Die Leiterperson voraus, alle Kinder (mit genügend Abstand) hinterher. Normalerweise 'richtige Seite' beim Pendeln, stärkere Hand bei fast allen oben.		Matten, Stäbe, Markierhüte
10'	Der Graben wird breiter! Mit einer Rute einen schwach zulaufenden Sektor in den harten Waldboden ritzen. Im Zick-zack mit Kreisen die Einstichstelle markieren. Wer schafft es bis zur breitesten Stelle? 2-3 Durchgänge. <i>In die Weite springen und tragen lassen</i>		
10'	Bäche und Mulden überspringen Dem Gelände entsprechend Bäche und Mulden überspringen. Parcours durch den Wald. Achtung; Einsinken des Stabes beachten (immer zuerst selber ausprobieren). <i>Angst abbauen, etwas zu überspringen</i>		
5'	Wenn Installation möglich: Tarzan Schwingen an einem über einen Baumast geschlagenen und befestigtem Seil. Wer heult den besten Tarzanschrei. (Fortgeschrittene in Orang-Utan-Stellung mit Beinen hoch) <i>Kräftigung</i>	 Uaaaaahhh	Seilziehseil oder besser Kletterseil
	Als Nebenposten: Orang Utan Stab als Reck gebrauchen; Am Stab hängend versuchen, die Füße zur Stange zu führen. Fortgeschrittene: Felgaufzug	2-4 Kinder halten Stab ca. 5 Wiederholungen, wechseln	Stäbe

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
3'	Stabseilziehen: 4-6 Personen ziehen am Stab, analog Seilziehen (nicht loslassen!) <i>Kräftigung</i>	2-3 Gruppen	Stäbe
5'	Toter Hirsch Die Jagd ist vorbei. Stab schultern; jedes Kind wird ein Stück weit aus dem Wald getragen. <i>Kräftigung</i>	4 Träger 	Stäbe

Quellen:

- mobile Praxisbeilagen Nr. 4, 19, 24, 26, 28, 30, 32, 34, 38, diverse Autoren, BASPO 2002-2008
- 'Kinderleichtathletik' KATZENBOGNER, Philippka-Verlag, 2002
- 'Kinderleichtathletik Bd. 1+2' ,Kultusministerium Baden-Württemberg, 1998
- 'Fun in Athletics' VON STEIN, Verlag Meyer&Meyer 2001
- 'L'enfant et l'Athlétisme', GEORGES et al, Revue education et sport, Paris 1986
- '1003 Spielformen in der Leichtathletik', MURER, Verlag Hofmann-Schorndorf 1999
- 'Leichtathletik Spiel- und Wettkampfformen' MEDLER, Verlag Corina Medler, 2001
- J+S-Handbuch Leichtathletik + diverse Kursunterlagen J+S, BASPO
- Kids Cup Manual Swiss Athletics (BICHSEL), Swiss Athletics 2008
- Lehrmittel Sporterziehung (Autorenkollektiv) Band 2 und 3, BASPO