

# J+S-Kids: Einführung Curling - Lektion 2

## My First Slide

### Autor

Sandra Gugolz, J+S Expertin Kids

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	90 Minuten
Niveau	<input type="checkbox"/> einfach <input checked="" type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	7 - 10 Jährige
Gruppengrösse	8 bis 10 Kinder
Kursumgebung	Curlinghalle
Sicherheitsaspekte	Auf gleitende Steine achten. Einhalten der allgemeinen Sicherheitsregeln auf dem Curlingeis.

### Zielsetzungen/Lernziele

Sicherheit in Zusammenhang mit der Bewegung auf dem Eis festigen. Grundtechnik des Slidings kennenlernen.

### Hinweise

Darauf achten, dass der Besen korrekt gehalten wird und der Slidingfuss von Anfang an flach auf dem Eis liegt.



**Grundstellung**



**Sliding**

Während der Lektion Curling-Fachausdrücke gebrauchen und laufend erklären, was damit gemeint ist.

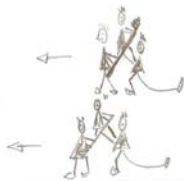

### Inhalte

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>Begrüssung, Gefahren auf dem Eis</b>  Begrüssung  Allen Kids eine Slidingsohle "anpassen" (Material fassen).  Die Kids nach den Regeln über das Verhalten auf dem Eis fragen => Repetition	Nach Möglichkeit vor Betreten der Halle, im Warmen. Vorstellen der Inhalte der heutigen Lektion.  Kids selber nach Sohle suchen lassen, Hilfestellung wo nötig.  siehe Grundlagen  <i>Achtung</i> <i>Das Eis wird erst betreten, wenn Leiter dies sagt!!</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Slidingsohlen</li> <li>• Besen</li> </ul>
1'	Ritual vor Betreten der Halle	Alle stehen in einen Kreis, jeder streckt eine Hand zur Mitte – zusammen: <i>"Jitz geht's los!"</i>	

4'	<b>Einturnen</b>  <b>Besuch auf der Pferderennbahn</b> Der Leiter erzählt die Geschichte eines Pferderennens und alle machen die entsprechenden Aufwärmübungen dazu. Die Pferde stehen nervös in den Startboxen (von einem Bein aufs andere hüpfen) – Achtung und los, das Rennen beginnt (Galopp-Bewegungen machen). Das Rennen führt an der Zuschauertribüne vorbei (klatschen und jubeln, weiter galoppieren) und schon kommt die 1. grosse Hürde (hoch springen). Weiter geht das Rennen, vorbei an den vielen Fotografen, die extra angereist sind (Fotoapparat imitieren – klick, klick und weiter galoppieren) als nächstes steht der Wassergraben an...	Hinter den Rinks (nicht auf dem Eis)	
10'	<b>Aufs Eis gehen</b> Vorsichtig übers Hack das Eis betreten. Wie bereits in der 1. Lektion zuerst mit dem "nichtrutschenden" Schuh anschliessend den Slidingfuss dazu nehmen. Einmal den Rink hinauf- und zurückrutschen.  <b>Päärli-Fangis</b> Ein Fänger beginnt. Wer gefangen wird, gibt dem Fänger die Hand. Ist die Kette bei 4 Kids angelangt, trennt sie sich, und es bilden sich 2 Päärli.  <b>Karusell</b> Analog 1. Lektion  Auf Höhe Hogline einen Kreis bilden und sich die Hände geben. Nun beginnt sich das Karussell zu drehen. Wenn möglich zum Drehen auch vorwärts bewegen. Zurück auf die andere Seite drehen.		Wer möchte mit Besen  Besen hinter den Rink legen  Keine

#### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<b>Kutschen-Rennen</b> Welche 3er Gruppe ist am schnellsten von Hogline zu Hogline unterwegs?	Analog der letzten Lektion bilden wir 3er Gruppen und machen ein Kutschenrennen. Jeder darf mal der Kutscher sein!  	1 Besen je Gruppe
15'	<b>Das 1. Sliding</b> Besen quer aufs Eis legen  <b>VOR – HOCH – RÜCK - UND ABSTOSS</b>	Die Kids stehen auf der Rink-Seitenlinie, der Leiter zeigt vor. Die Kids begeben sich hinter die Rinks und einer nach dem anderen versucht das Sliding mit dem Besen quer auf dem Eis.  	Besen
5'	<b>Tunnelball-Variante</b> (Aufwärmübung) Zwei Teams verteilen sich in der Halle (sicheres Spielfeld bestimmen und markieren). Je ein Teammitglied kommt zum Leiter und bekommt einen Ball. Nun werfen sie den Ball des gegnerischen Teams so weit wie möglich weg (wenn er das markierte Feld verlässt, holt <b>ein</b> Teammitglied ihn zurück), alle anderen bilden möglichst rasch eine Kolonne hinter dem Kind, das den Ball ergattert konnte. Nun muss der Ball möglichst schnell durch den Tunnel hindurch. Das Team, das zuerst den Ball am Ende der Kolonne in die Höhe hält, hat gewonnen.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evt Spielbänder</li> <li>• Je Team einen Ball</li> </ul>



10'	<b>Sliding zum Zweiten</b> Die Kids sammeln sich wieder an der Rink-Seitenlinie  <b>VOR – HOCH – RÜCK - UND ABSTOSS</b>	Jetzt zeigt der Leiter das Sliding mit Stein und Besen (ohne Stein loslassen) Die Kids können selber entscheiden, ob sie noch mal mit dem Besen quer sliden oder ob sie "richtig" wollen.  Die Kids den Rhythmus laut wiederholen lassen.	Besen
15'	<b>Short Curling</b> Wir spielen Curling! (Analog 1. Lektion)	Dieses Spiel-Element wiederholt sich fast in jeder Lektion. Einerseits machen es die Kids sehr gerne, andererseits ist es sehr lehrreich, da durch die kurzen Steinwege wenig Fehlsteine passieren und sich schnell ein spannendes Spiel aufbaut. Zudem ist die Verletzungsgefahr am Ende der Lektion gebannt.	gespielt wird ohne Slidingsohle

#### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
4'	<b>Material aufräumen</b> (Halle ordentlich verlassen!)	Meist müssen die Cherry-Steine vom Eis geräumt werden. Kids helfen mit – Kids heben aber keine Steine vom Eis!! Die Besen müssen nach dem Gebrauch gebürstet werden.	
5'	<b>Dehnen mit Musik</b> Der Leiter zeigt verschiedene Dehnübungen. Achtung: auch wenn die Kids keine Slidingsohle mehr anhaben, können einzelne Sohlen rutschig sein.	Wir stellen uns in einen grossen Kreis (ohne Slidingsohle)!	CD-Player + CD
5'	<b>Nachbesprechung und Vorschau</b>	Feedback-Runde und Vorschau auf nächste Runde	
1'	<b>Ritual zum Abschied</b>	"...und tschüss!"	