



J+S-Kids: Einführung Curling - Lektion 3

My First Rock

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	Kids sind sich der Gefahr von gespielten Steinen bewusst. Aufzeigen, dass Steine, welche aufeinander treffen, "unkontrolliert" auseinander gleiten.

Zielsetzungen/Lernziele

Sliding vertiefen, Steine ins Haus (halbe Rinklänge) spielen. Sensibilisieren für den "Weg" der gleitenden Steine. Wischen einführen.

Hinweise


Achtung, je mehr mit Steinen gespielt wird und diese dann auf dem Rink liegenbleiben, je höher ist die Gefahr, dass jemand über einen Stein stolpert. Leiter muss zwingend immer möglichst alle Rinks im Auge haben, um Gefahren rasch zu erkennen.

Inhalte


EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
4'	Begrüssung, Gefahren auf dem Eis Begrüssung Kids nehmen sich ihre Sohle und den Besen. Den Kindern erklären, dass sie künftig ihr Material sofort beim Eintreffen zusammen suchen können.	Nach Möglichkeit vor Betreten der Halle, im Warmen. Vorstellen der heutigen Lektion Kids selber nach Sohle suchen lassen, Hilfestellung, wo nötig.	<ul style="list-style-type: none">• Slidingsohlen• Besen
1'	Ritual vor Betreten der Halle	" <i>Jitz geht's los!</i> "	
5'	Einturnen Die Kinder durchnummerieren lassen von 1 bis 3. Alle 1 sind Steine, alle 2 Besen und alle 3 Eis. Der Leiter erzählt eine Geschichte. Jedes Mal wenn z.B. das Wort Besen fällt, machen alle Besen 3 Hampelmänner usw. „ D' Gschicht vom Cörling-Bäse “ <i>Es isch emal en Bäse gsi, wo sich uf d Suechi het gmacht nach Is. Am Bäse isch es schwär gfalle sich vo sine Bäse-Fründe zverabschiede. Ja, und wills dusse so chalt isch gsi, sie sini Abschiedsträne zu Is worde, bevor sie uf Stei si gfalle. Überall hets chlini Is-Stei gäh. De Bäse het sis Bündeli gno – hei isch das schwär, grad aus het er nur Stei ipackt...</i>	Hinter den Rinks ohne Besen	
10'	Aufs Eis gehen Einmal den Rink hinauf- und zurückrutschen. (Dieses Element wiederholt sich in jeder Lektion, um einen bewussten Übergang vom "sicheren" zum rutschigen Untergrund zu machen.) Wäscheklammerdieb Jedes Kind erhält drei Wäscheklammern und befestigt diese gut sichtbar an seiner Jacke. Nun gilt es auf Klammerjagd zu gehen. Es darf je Mitspieler hintereinander nur jeweils eine Klammer weggenommen werden. Wer schafft es, die meisten Klammern zu ergattern?	Das Eis wie gewohnt via Hack betreten. "Sicheres" Spielfeld definieren.	Wer möchte mit Besen Wäscheklammern (Besen hinter den Rink legen)

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Sliding Korrektes Sliding wiederholen/vorzeigen mit dem Besen quer auf dem Eis liegend. Daran denken, die Kids auf die Rink-Seitenlinie zu bitten, damit sie es gut sehen. Rhythmus nicht vergessen: VOR – HOCH – RÜCK - UND ABSTOSS	Nach dem Vorzeigen wiederholen die Kids das Sliding 2 / 3 mal mit dem Besen quer auf dem Eis liegend. (Ein Leiter kann gut in der Mitte von 2 Rinks stehen. Abwechslungsweise Rechts und Links spielen lassen).	Besen
12'	Sliding mit Stein VOR – HOCH – RÜCK - UND ABSTOSS	 Anschliessend üben lassen. Ziel ist das Cherry-Haus (halbe Rinklänge).	Besen
5'	Wäscheklammern einsammeln (Aufwärmübung)	Während die Kids weiterüben, in der oberen Hallenhälfte möglichst viele Wäscheklammern verstreuen. Anschliessend Kids auf der Hogline aufstellen lassen. "Achtung-fertig-los"! Wer die meisten Wäscheklammern gesammelt hat, darf etwas aus der "Schläcki-Box" aussuchen.	<ul style="list-style-type: none"> • Viele Wäscheklammern (günstig zu bekommen z.B. in der IKEA) • Schläcki-Box
10'	Wisch-Übung Alle Kids wischen einer Linie entlang.	Zeigen, wie der Besen richtig gehalten wird, und wie gewischt wird (nur kurz erklären!) Dazwischen spielt der Leiter jeweils für zwei Kids einen Stein und die Kinder versuchen dem Stein zu folgen und evtl. sogar zu wischen.	Besen
20'	Short Curling Wir spielen Curling!	Das bekannte Element des Short Curlings. Wenn Zeit reicht, 2 "Ends" spielen.	gespielt wird ohne Slidingsohle

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
4'	Material aufräumen (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.	
3'	Hook-ups (Brain Gym Übung nach Dennison) Diese Energieübung aktiviert unter anderem das Gehirn, verbindet die beiden Gehirnhälften und entspannt Körper und Seele.	Bequem stehen. Beine kreuzen, Arme nach vorne strecken, Handrücken aneinanderlegen überkreuzen und Finger verschränken. Arme zum Körper drehen. Augen schliessen und ein- und ausatmen. Ca. 1 Minute. Anschliessend Verschränkung lösen, Fingerspitzen gegeneinander halten und nochmals 1 Minute tief atmen.  Bildquelle: www.new-oceans.co.uk/new/education/braingym.htm	
5'	Nachbesprechung und Vorschau	Feedback-Runde und Vorschau auf nächste Runde	
1'	Ritual zum Abschied	"...und tschüss!"	