



J+S-Kids: Einführung Curling - Lektion 8

My First Practice

Autor

Sandra Gugolz, J+S Expertin Kids

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer 90 Minuten
Niveau einfach mittel anspruchsvoll
Empfohlenes Alter 7 - 10 Jährige
Gruppengrösse 8 bis 10 Kinder
Kursumgebung Curlinghalle
Sicherheitsaspekte Überblick behalten in verschiedenen Situationen auf dem Eis.

Zielsetzungen/Lernziele

Sliding automatisieren. Konzentriertes, selbständiges trainieren.

Hinweise

Auch wenn an verschiedenen Posten gearbeitet wird, sollen die Kids versuchen, sich auf ihre eigene Aufgabe zu konzentrieren. Wenn ein Turnier gespielt wird, ist es wichtig, dass sich die Kinder auf ihren Rink konzentrieren können.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
2'	Begrüssung	Vorstellen der heutigen Lektion	Slidingsohlen / Besen
1'	Ritual vor Betreten der Halle	"Jitz geits los!"	
5'	Einturnen "Änguturne"	Siehe Lektion 5	
17'	Aufs Eis gehen Einmal den Rink hinauf- und zurückrutschen. Karussell ... und wie schnell dreht sich das Karussell? Auf welche Seite geht es einfacher? Diamantenfieber Alle haben ein eigenes Diamantendepot, welches es nun zu füllen gibt. Auf dem gegenüberliegenden Ende des Rinks (z.B. ein Haus) ist die Diamantenhöhle (Memorykarten, Bildseite zum Boden). Alle dürfen gleichzeitig starten und jeweils ein vermeintlicher Diamant mitnehmen, um ihn ins Gruppen-Depot zu legen. Am Ende wird geschaut, wie viele Memory-Paare gebildet werden können, diese Diamanten dürfen gezählt werden. Wer hat die grösste Beute?	Das Eis wie gewohnt via Hack betreten. 2-3 Gruppen bilden.	<ul style="list-style-type: none">• Reifen• Evt Spielbänder• Memorykarten

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Einsliden Jedes Kind slidet zuerst 2 x mit dem Besen ohne Stein und probiert anschliessend ohne Besen und Stein zu sliden.		
20'	Gleichgewichts-Übungen "Postenlauf" Jeweils nach 4 Minuten wechseln Posten: <ul style="list-style-type: none">• Einen Tennisball nehmen und während dem Sliden aufwerfen und wieder fangen• Hula-Hoop tanzen	Kids auf verschiedene Posten verteilen, max 3 je Posten.	<ul style="list-style-type: none">• Tennisbälle• Hula-Hoop-Reifen• Tasche mit verschiedenen Gegenstände zum Erkennen• Ballone



	<ul style="list-style-type: none"> • Einen Gegenstand während dem Sliding rechts aufnehmen und an einem bestimmten Platz links wieder ablegen • Während dem Sliding wird ein Gegenstand , zum Beispiel Lego, Schlumpf, Bilder oder ähnliches hochgehalten, welcher erkannt werden muss • Ballone jonglieren in der Gruppe. Ein Ballon mehr als Kids in der Gruppe. Wie lange können alle Ballone in der Luft balanciert werden? 		
5'	Diamanten-Fieber Revanche (Aufwärmübung) Wer holt jetzt die meisten Diamanten aus der Höhle?		<ul style="list-style-type: none"> • Reifen • Evt Spielbänder • Memorykarten
10'	Boccia auf dem Eis	Gespielt wird in max. 4er Gruppen. Ein Hütli, Plastik-Förmli oder ähnliches ersetzt das Pallino. Gespielt wird zwischen den beiden Hoglines. Es darf gewischt werden!	Plastik-Hütli
10'	Curling spielen	Ein End spielen	

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.	
5'	Dehnen im Kreis	Alle stellen sich in einen Kreis, der Leiter zeigt die Dehnübungen vor.	CD-Player + CD
5'	Nachbesprechung und Vorschau	Feedback-Runde und Vorschau auf nächste Runde.	
1'	Ritual zum Abschied	"...und tschüss!"	