

# James Bond

**Autoren:** J+S Fachleitung, J+S Experten Kindersport Schwingen/Nationalturnen

**Rahmenbedingungen:**

Lektionsdauer ≥ 90 Minuten  
 Niveau  einfach  mittel  anspruchsvoll  
 Gruppengrösse 5 - 10  
 Kursumgebung Schwingkeller / Turnhalle  
 Sicherheitsaspekte 1 J+S Leiter/Experte Kindersport Schwingen/Nationalturnen

**Zielsetzungen/Lernziele:**

- Koordinative Fähigkeiten verbessern.
- Erfahrung sammeln mit Orientierung, Reaktion, Differenzierung, Gleichgewicht.
- Beweglichkeit und Spass.

**Hinweise:**

keine besonderen Hinweise

**Inhalte:**

**EINLEITUNG**

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Begrüssung, Ziele Trainingsablauf	Kinder im Halbkreis Leiter im Frontalunterricht	
7'	<b>Verfolgungsjagd</b> Alle sitzen in einem Kreis. Ein Kind (der Böse) läuft mit einem Ball hinter den Sitzenden im Kreis rum. Es legt oder wirft den Ball hinter ein Kind und läuft oder rennt davon (aber immer im Kreis rum). Das Kind mit dem Ball hinter dem Rücken ist James Bond. Es nimmt schnell den Ball und rennt dem andern hinterher. Kann James Bond den Bösen einholen, muss der Böse es nochmals versuchen. Kann der Böse nach zwei Runden beim Platz von James Bond absitzen, wechselt die Rolle.		1 Tennisball
8'	<b>Fangis James Bond</b> Einer ist James Bond und versucht alle andern (die Bösen) zu fangen. Kann er einen erwischen, muss der eine Brücke machen (egal auf dem Rücken oder auf dem Bauch), so dass ein anderer unten durch krabbeln kann und ihn erlöst. Hat James Bond drei gleichzeitig in der Brücke, hat er gewonnen. Es gibt einen neuen James Bond.		

**HAUPTTEIL**

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>Golden Eyes</b> Sitzball mit einem gelben Ball. Bevor man auf einen anderen schießen darf, muss man mit dem Ball in der Hand eine Rolle vorwärts rechts oder links machen.		1 gelber Softball
20'	<b>Gammen links</b> Der Angreifer stellt den Gegner auf. Er blockiert mit dem linken Bein von aussen dessen Ferse und zieht nach hinten. Gleichzeitig drückt er mit dem Oberkörper nach vorne und fixiert den Oberarm des Gegners. <b>Gammen rechts</b> Der Angreifer stellt den Gegner auf. Er blockiert mit dem rechten Bein von aussen die Ferse des Gegners. Gleichzeitig drückt er mit dem Oberkörper nach vorne. Er fixiert den Gegner mit Kreuzgriff und stösst ihn nach hinten.		Schwinghosen
15'	<b>Nahkampf</b> Es werden zwei Gruppen gemacht. Eine Gruppe ist James Bond, die anderen sind Agenten. Nun versuchen beide Gruppen gegeneinander zu kämpfen. Wer seinen Gegner auf den Rücken bringt, hat gewonnen. Nach der Entscheidung kann der Sieger aufstehen. Der Verlierer muss liegen bleiben. Kann die Gruppe James Bond gewinnen?		Schwinghosen
10'	<b>Casino Royal. Wer ist James Bond?</b> An einer Wand ein Feld machen und alle Karten gemischt und verkehrt darin auslegen. Alle stehen auf der andern Seite der Halle oder Schwingkeller. Jeder muss versuchen so viele Karten wie möglich aus dem Kreis in sein Lager zu bringen. Auf dem Weg zum Kreis muss jeder einer Rolle vorwärts und eine Rolle rückwärts machen, damit er eine Karte nehmen darf. Zurück rennen, Karte auf einem Stapel ablegen und nächste holen. Bis alle Karten weg sind.	James Bond ist derjenige der, am meisten Jasskartenpunkte gesammelt hat. 6 = Punkte 7 = Punkte usw. Bauer, Dame, König = 10 Punkte Ass = 15 Punkte	2- 3 Spielset Jasskarten

## AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<b>Stafetten</b> <b>"Wilde Autofahrt"</b> Alle ziehen Schwinghosen an. In 2 Gruppen aufstellen. Der Parcours muss zu zweit bewältigt werden. Immer zwei hintereinander stehen. Der hintere hält den vorderen mit beiden Händen je seitlich an den Schwinghosen. Auf Los rennen beide Parteien mit den ersten durch den Parcours und auf direktem Weg zurück zur Mannschaft. Wer zuerst alle durch den Parcours gebracht hat, hat gewonnen und ist die James Bond Mannschaft. <b>"geschüttelt, nicht gerührt"</b> Gleicher Parcours, aber der vordere trägt den hinteren auf dem Rücken durch den Parcours. Beim Zurückrennen beide alleine.	In der ganzen Halle werden mit Malstäben oder Schwinghosen Tore gestellt.  Zwei gleiche Parcours aufstellen. Bei kleinen Mannschaften zweimal durch.	Schwinghosen oder Malstäbe
5'	<b>Auslaufen/Muskeln lockern</b> Alle Kinder laufen frei im Sägemehl herum und lockern dabei ihre Muskeln.		
5'	Verabschiedung und Vorschau auf nächstes Mal.		