



J+S-Kids: Einführung Skispringen - Lektion 5

Koordination 1

Autor

Krügel Eugen, Leiter Skispringen

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥60 Minuten
Niveau einfach mittel anspruchsvoll
Empfohlenes Alter 8-10 Jährige
Gruppengrösse Keine Beschränkung
Kursumgebung Ausgerüstete Turnhalle, Hartplatz
Sicherheitsaspekte -

Zielsetzungen/Lernziele

Die koordinativen Fähigkeiten werden benötigt, um Situationen zu meistern, die ein schnelles und zielgerichtetes Handeln erfordern. Die Koordination ist demnach auch im Sinne einer Unfallprophylaxe von höchster Bedeutung (Vermeiden von Stürzen etc.). Die koordinativen Fähigkeiten sind die Grundlage einer guten sensomotorischen Lernfähigkeit, d.h. je höher ihr Niveau, desto schneller und effektiver können neue bzw. schwierigere Bewegungen erlernt werden. Gut entwickelte koordinative Fähigkeiten erlauben es, gleiche Bewegungen mit einem geringeren Aufwand an Muskelkraft auszuführen und damit energiesparend zu wirken. Eine gute Grundlage der koordinativen Fähigkeiten ermöglichen auch in späteren Trainingsjahren sporttechnische Fertigkeiten neu- und umzulernen. Nicht zuletzt ermöglicht ein hohes Niveau der koordinativen Fähigkeiten eine rationelle Aneignung von sporttechnischen Fertigkeiten aus anderen Sportarten, die z.B. für das allgemeine Konditionstraining und für das Ausgleichstraining benutzt werden können. Im Mittelpunkt der Schulung der koordinativen Fähigkeiten steht das Erlernen und Beherrschen neuer, vielseitiger Bewegungsfertigkeiten und ihrer Komponenten. Bei der Auswahl der Trainingsinhalte und –mittel gilt, dass es nur dann Anpassungserscheinungen geben kann, wenn immer wieder neue Reize gesetzt werden.

Hinweise

Beim Hauptteil zu jedem Thema einen Posten aufstellen und die Kinder gleichmässig aufteilen. Anschliessend wird im Rotationsprinzip an jedem Posten gearbeitet. Von den vorgeschlagenen Übungen jeweils 2 auswählen.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Jägerball Eine Anzahl Hasen bewegt sich frei in einem begrenzten Spielfeld. Ein Jäger mit einem Ball (weich) versucht, einen Hasen mit dem Ball zu treffen. Gelingt das, wird der Hase zum Jäger. Beide Jäger versuchen nun einen weiteren Hasen zu treffen, bis der letzte Hase übrig bleibt und als Sieger erklärt wird. Hier wird Orientierungs- und Reaktionsfähigkeit gefordert und gefördert.		Ball (weich)

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
8'	Differenzierungsfähigkeit <ul style="list-style-type: none">Ballprellen mit verschiedenen Bällen, auch rückwärtsZielhüpfen mit verschiedenen Vorgaben (blauer Bändel = links, gelber = rechts, roter = beidbeinig usw.), auch rückwärts		Ball, Bündel, div. Wurfgegenstände
8'	Orientierungsfähigkeit <ul style="list-style-type: none">Rolle vorwärts mit anschliessendem Absprung in SprungrichtungMit Minitramp einen Sprung machen, zugeworfener Ball abfangen und in Korb werfen		Matte, Ball, Minitramp



8'	Reaktionsfähigkeit <ul style="list-style-type: none">Jedes Kind bekommt eine Nummer. Wenn die Nummer aufgerufen wird: Sprint nach vorneAuf akustisches Signal (klatschen) reagierenKids stehen sich gegenüber, eines hält links und rechts einen Ball und lässt abwechslungsweise einen fallen. Das andere Kind versucht den Ball aufzufangen.Kind sitzt vor dem Trainer und versucht den Ball aufzufangen, der dieser fallen lässt		Ball
8'	Rhythmusfähigkeit <ul style="list-style-type: none">Ballprellen nach vorgegebenem RhythmusPaarweises rhythmisches Seilspringen an Ort und in BewegungGehen, laufen oder hüpfen nach vorgegebenen und wechselnden Rhythmen		Ball, Sprungseil
8'	Gleichgewichtsfähigkeit <ul style="list-style-type: none">Auf einer Linie Sprünge machenAuf einem Bein stehen und Hahnenkampf machenAuf Langbankpendel stehen und zugeworfenen Ball abfangenAuf Langbankschmalseite springen mit TelemarkVerschiedene Anfahrtspositionen mit Wägeli, Inline		Langbank, Ball, Wägeli o.ä.

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Badminton Verschiedene Spielformen: 1:1 / 1:2 / 2:2 usw.		Badminton-ausrüstung