

J+S-Kids: Einführung Leichtathletik - Lektion 8

Stossen

Autor

Andreas Weber, Fachleiter Leichtathletik

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥60 Minuten
 Niveau einfach mittel anspruchsvoll
 Empfohlenes Alter 5-7 Jahre
 Gruppengrösse 6-12
 Kursumgebung Halle
 Sicherheitsaspekte Geeignete Organisationsform suchen (Abstände beachten)

Zielsetzungen/Lernziele

Formen des beidarmigen Stossens kennen lernen. Unterschied Wurf und Stoss erleben.

Hinweise

Orientierung an den Kernelementen des Kugelstossens

	Anfänger	Fortgeschrittene	Köner
Kugel	+ Rhythmus von Angehen/ Angleiten und Stossen + Wechselschritt-Technik als Zwischenlösung + Ganzkörperstreckung (Fuss- Knie-Hüft-Arm) in Stossrichtung + Stossen aus Gleichgewicht	+ korrekte Stossauslage (Gewicht über dem Druckbein, gestrecktes Stemmbein) + Dreh-Stossbewegung des Stossbeines + Hüfteinsatz + korrekte O'Brien- oder Drehstoss- technik	+ Auffangen/Umspringen

Hohe Intensität gewährleisten und Beidseitigkeit beachten. Kids-angepasste Gewichte verwenden (z.Bsp. Basketbälle oder 1kg bis max. 2kg Kugeln sofern vorhanden).

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
2'	Einleitung Ziel formulieren,		
7'	Hühnereier legen In der Halle sind so viele Hühnereier verteilt (Basketbälle) wie es Hühner (Kinder) hat. Diese schwirren kreuz und quer durch die Halle. Auf Pfiff des Bauern (Leiter) beginnen die Hühner die Eier auszubrüten, indem sie über ein Ei kauern, ohne aber das Ei zu beschädigen (nicht ganz auf den Ball sitzen!). Nach jedem Durchgang ein Ei weniger. Ausgeschiedene an Nebenposten. <i>Kräftigung Oberschenkel</i>		Basketbälle
10'	Krebsli-Fussball 2 Teams spielen Fussball gegeneinander. Einzige erlaubte Fortbewegungsart ist der Krebsgang, d.h. Position rücklings mit Händen und Füßen am Boden Variante; Spinnen-Handball Gleiche Vorgabe aber Position bäuchlings <i>Ganzheitliche Kräftigung</i>		Fussball, Handball oder Schaumstoffball
6'	Garettenwettkampf Stafettenform mit Wechsel nach jedem Lauf. Halten an Knien (nicht Füßen). Darauf achten, dass nicht gestossen wird. Auch einzeln mit Rollbrett unter Füßen möglich. Variante: Als Turnierform in 2er Teams. evtl. Aufgaben einbauen wie Slalom, um einen Malstab herum etc. <i>Kräftigung Arme, Oberkörper</i>		Malstäbe, evtl. Rollbrett

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
7'	Ball über die Schnur Spiel im Volleyballfeld max. 4:4. Ziel ist es, den Ball (je nach Alter Volleyball, Basketball oder einen weichen, leichten Medizinball) so über das Netz zu stossen, dass die Gegner den Ball nicht mehr fassen können bevor er zu Boden fällt. Es darf max. 1 Pass gespielt werden, bevor er wieder über das Netz gestossen werden muss. Variante: Nach jedem Ballkontakt hinter dem Volleyballfeld eine Markierung umlaufen.		Volleyballfeld, Volleyballnetz Ball
8'	10erli stossen Die Kids stossen beidarmig einen Ball in die Höhe. Während der Ball in der Luft ist, erledigen sie eine koordinative Aufgabe (z.Bsp Boden berühren, Slalom, Drehung um Längs, Rolle vw, usw.) und fangen anschliessend den Ball wieder auf. Wenn Aufgabe bestanden wird kann die nächste in Angriff genommen werden. Schwierigkeitsgrad steigend. Wer schafft es bis Aufgabe 10? <i>Koordination, Stosskraft</i>		Basketball oder leichte Medizinbälle Matten
7'	Treibjagd Jeweils zu zweit starten mit einem Basket- oder Medizinball in der Mitte eines Fussballfeldes. A versucht den Ball möglichst weit in das Feld des Gegners zu stossen. B darf vom Punkt aus, wo der Ball zu Boden gefallen ist, wieder zurückstossen, usw. Wer schafft es zuerst, den Gegner an die Grundlinie zurückzudrängen? Zielpunkt mit Markierung kennzeichnen. <i>Wettkampfmässiges spielerisches Stossen</i>		Basketballbälle oder leichte Medizinbälle Markierung
8'	Risikostossen (Stossen) Es gibt verschiedene Distanzen zur Wand. Je weiter weg von der Wand, bekommt das Kind mehr Punkte für einen korrekten Stoss. Das Kind sucht sich selbst eine Distanz aus, von der es sich zutraut, den Ball an die Wand zu stossen und ihn wieder zu fangen ohne sich zu bewegen. Wie viele Punkte gelingen dem Kind mit 10 Stössen? <i>Selbsteinschätzung, Stosskraft</i>		Basketballbälle oder leichte Medizinbälle Markierungen

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Liegestütz Handkampf Zu zweit wird in Liegestützposition versucht, die Hände des Gegners zu berühren. Wer hat zuerst 5 Treffer? <i>Kräftigung, Reaktion</i>		