

# J+S-Kids: Einführung Sportschiessen - Lektion 1

## Atmen

### Autor

Ruth Siegenthaler Fachleiterin J+S Sportschiessen

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer  $\geq 60$  Minuten  
 Niveau  einfach  mittel  anspruchsvoll  
 Empfohlenes Alter 8 - 10 Jahre  
 Gruppengrösse 5 - 8 Kinder  
 Kursumgebung 10m Schiessanlage, Vorplatz od. Raum zwischen Ladebank und Scheiben mind. 100m<sup>2</sup>  
 Sicherheitsaspekte Für die Schiessübung soll eine zweite J+S Leiterperson anwesend sein.

### Zielsetzungen/Lernziele

Die Kinder kennen den Unterschied zwischen Brust- und Bauchatmung. Die Kinder können ihre Atmung optimal mit Zielen, Schussauslösung und Nachhalten koordinieren.

### Hinweise

Bei den Hauptübungen werden die Kinder in 2 Gruppen eingeteilt. Beim Schiessen ist darauf zu achten, dass die Kinder die Bauchatmung anwenden und in ausgeatmeten Zustand das Zielen und die Schussauslösung ausführen.

### Inhalte

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
4'	<b>Ballone aufblasen</b> Jedes Kind bläst 4 Ballone in 4 Farben auf. Wichtig, es sollen dazu Ventile verwendet werden. Pro Ballon darf nur 3 Lungenvolumen hinein geblasen werden. Frage: wie und wo wird eingeatmet beim Ballon aufblasen?		4 Ballone in 4 Farben, Ventile
7'	<b>Siamesische Zwillinge</b> Zwei Kinder legen eine Strecke gemeinsam zurück in dem sie einen Ballon zwischen ihren Köpfen (ohne Hände) transportieren. Ballon kann auch zwischen Rücken oder Oberarme beider Kinder transportiert werden.	 Übung Mobile Praxis	
3'	<b>Ballon über die Linie</b> Partnerübung	Zwei Kinder stehen sich gegenüber, getrennt durch eine Linie. Jedes Kind hat 2 Ballone, die es über die Linie schlagen soll. Dabei darf möglichst kein Ballon den Boden auf der eigenen Seite berühren.	2 Ballone Markierung am Boden (zB Seil)
2'	<b>Bauchatmung bewusst lernen</b> Einatmen durch die Nase Ausatmen langsam und lange durch den Mund, dabei ein Geräusch machen, wie der Wind im Blätterwald	Kinder liegen auf dem Rücken am Boden. Jedes Kind hat einen Ballon auf dem Bauch. Mittels Bauchatmung wird der Ballon angehoben und wieder gesenkt.	1 Ballon

#### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
7'	<b>Tiere nachahmen:</b> Die Kinder ahmen Tiere nach, hüpfen wie ein Frosch, Schleichen wie eine Katze, fliegen wie ein Vogel, galoppieren wie ein Pferd etc..... während die Musik spielt.	Sobald die Leiterin die Musik ausschaltet und eine Farbe ruft, rennen die Kinder zum entsprechenden farbigen Ballon	4 Ballone in 4 Farben, Musik

20'	<b>Schiessübung: Kernelement atmen</b> Die Kinder sollen Zielen, Schussauslösung und Nachhalten in einem angenehmen Atemrhythmus eingefügt werden. Während dem Zielen und der Schussauslösung wird der Atemvorgang in ausgeatmetem Zustand angehalten, damit keine zusätzliche Bewegung im Körper ist.		Luftgewehr oder Luftpistole Weisse Scheiben, Schulungsscheiben Diabolo Auflagekissen
8'	<b>Ballon zusammendrücken (bis er platzt ???)</b> Ballon zwischen beide Hände nehmen, mehrmals langsam zusammendrücken	Ballon mit beiden Händen: - vor dem Bauch halten und zus. drücken - vor der Brust halten und zus. drücken - über dem Kopf halten und zus. drücken - hinter dem Rücken halten, zus. Drücken Ballon unter den Arm klemmen, drücken Ballon seitlich der Taille mit Unterarm drücken	

#### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
7'	Übung Bauchatmung mit Ballon wiederholen Dabei beruhigend auf die Kinder einreden.	Arbeiten mit Metaphern Stell dir vor, du liegst im warmen Sand. Stell dir vor du bist schwer wie ein Stein	