

# J+S-Kids: Einführung Sportschiessen - Lektion 2

## Zielen

### Autorin

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 oder 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 lernen das optimale Zielbild kennen und sollen dies mit der Visierung und Scheibe erstellen können. Einfache Balanceübungen sollen spielerisch die Koordination verbessern.

### Hinweise

Bei den Hauptübungen werden die Kinder in 2 Gruppen eingeteilt. Beim Schiessen ist darauf zu achten, dass das Sportgerät möglichst ruhig auf dem Kissen liegt um ein optimales Zielbild erstellen zu können.

### Inhalte

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>Begrüssungsszene</b> Die Kinder rennen zur Musik im Raum herum bis die Musik stoppt. Dann gibt es mit dem nächsten Kind eine Begrüssungsszene, die von der Leiterperson angeleitet wird. „Schaut euch in die Augen“, oder „schüttelt euch die Hände“, „sagt euren Namen“. Dann folgt die nächste Begrüssungsrunde.		
5'	<b>Ballübergabe</b>	2 Kinder stehen Rücken an Rücken und übergeben einander den Ball indem sie den Rumpf drehen. Füsse bleiben am Boden stehen. Einfachere Variante: Ein Kind dreht nach rechts und eines nach links bei der Übergabe. Schwierigere Variante: Beide Kinder drehen nach rechts oder links bei der Übergabe.	Softball / Ball
5'	<b>Balance</b>	2 Kinder stehen gegeneinander auf 1 Bein. Sie klatschen einander gegenseitig ab. Linke Hand auf linke Hand (übers Kreuz), rechte Hand auf rechte Hand (übers Kreuz), beide Hände auf beide Hände. Immer mit Zwischenklatschen in die eigenen Hände. Wenn eines der Kinder absteht, wird das Bein gewechselt. Wettkampfform: Wer zuerst 10x absteht hat verloren!	

### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
20'	Mit dem Sportgerät, welches möglichst ruhig auf dem Kissen aufliegt, optimale Zielbilder erstellen. Schiessen auf weisse Scheiben und Schulungsscheiben, Schussbilder auswerten.		Auflagekissen, weisse Scheiben, Schulungsscheiben Diabolo
20'	<b>Balanceparcours</b> Ziel: Gleichgewicht verbessern, in Balance Sicherheit gewinnen durch gehen, hüpfen, springen, rennen, kriechen	Mit Wippbrettchen, Mobilo-Kissen, Handtuchrollen, Gummimatten oder Schaumgummi, Ballone und Springseile etc. einen Parcours auslegen. In verschiedenen Durchgängen die Übungen immer wieder variieren.	

### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
8'	<b>Visualisieren</b>  <b>Optimales Zielbild</b>  	Zielbild zeichnen/malen lassen mit optimaler Zielbildvorlage vergleichen Optimales Zielbild anschauen, Augen schliessen und Zielbild vorstellen. Jedes Kind bekommt ein optimales Zielbild auf Papier gedruckt zum aufhängen mit nach Hause.	Papier Stifte