

J+S-Kids: Einführung Sportschiessen - Lektion 3

Schussauslösung

Autorin

Ruth Siegenthaler Fachleiterin J+S Sportschiessen

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥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. 100m²
 Sicherheitsaspekte Für die Schiessübung soll eine zweite J+S Leiterperson anwesend sein.

Zielsetzungen/Lernziele

Koordination verbessern und Konzentration fördern, Schussauslösung perfekt ausführen (Vorzugsweg, Druckpunkt und Nachzugsweg bis Triggerstopp bewusst fühlen)

Hinweise

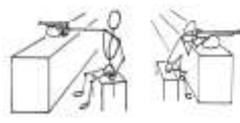
Bei den Hauptübungen jonglieren und schiessen werden die Kinder in 2 Gruppen aufgeteilt. Beim Schiessen auf korrekte Fingerposition achten.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
8'	Seil schwingen mit rechter und linker Hand Seil hüpfen beidbeinig, einbeinig	2 Kinder schwingen ein langes Seil ein oder 2 Kinder hüpfen. Wer einen Fehler beim Hüpfen macht, muss schwingen.	Seil
7'	3 Dehnübungen mit Ball	Sitzend am Boden, Ball um gestreckte Beine rollen Kinder bilden eine Reihe nebeneinander im Abstand von ca. 70 cm. Ball wird kopfüber seitlich mit gestreckten Armen weitergereicht. Letztes Kind rennt mit Ball an vorderste Position und es beginnt von vorne. Kinder stehen in eine Reihe hintereinander im Abstand von ca. 70cm voreinander mit gegrätschten Beinen. Ball wird kopfüber mit gestreckten Armen weitergereicht. Letztes Kind rennt mit Ball an vorderste Position und es beginnt von vorne. An Stelle von rennen, kann auch durch das Beintunell gekrochen werden.	Softball gross

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
13'	Jonglieren auf Wippen Findet im Wechsel mit schiessen statt		Chiffontücher, Jonglierbälle Holzwippen
20'	Schiessen auf weisse und Schulungsscheibe sitzend aufgelegt oder stehend auf fester Auflage Findet im Wechsel mit Jonglieren statt Kernelement Schussauslösung in den 3 Phasen (Vorzugsweg, Druckpunkt, Nachzugsweg) korrekt erlernen		Luftgewehr oder Luftpistole Weisse Scheiben, Schulungsscheiben Diabolo Auflagekissen

10'	Stafette 2er Teams „ Garett laufen“ Parcours In einem fiktiven See von Insel zu Insel		Markierungsmat. (Papierschnitzel, Bänder, Seil etc...)
-----	---	--	--

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Entspannungsübung Progressive Muskelrelaxation mit Bauchatmung	Sitzend auf Stuhl oder liegend am Boden	