

# J+S-Kids: Einführung Sportschiessen - Lektion 6

## Koordinierte Schussauslösung

### Autorin

Ruth Siegenthaler Fachleiterin J+S Sportschiessen

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥60 Minuten
Niveau	<input type="checkbox"/> einfach <input type="checkbox"/> mittel <input checked="" type="checkbox"/> 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

Koordinierter Schussablauf, Koordination der Kernelemente Zielen, Atmen, Schussauslösung, Nachhalten, ganzer Bewegungsablauf korrekt ausführen.

### Hinweise

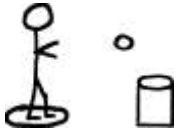
Bei den Hauptübungen werden die Kinder in 2 Gruppen aufgeteilt. Darauf achten, dass der Zielvorgang nur 5-7 Sek und das Nachhalten mindestens 1 Sek. dauert.

### Inhalte

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
8'	<b>Aufwärmen in 2er Teams</b> Bändelifangis, ein Kind steckt Bändel in Hosenbund am Rücken, 2. Kind versucht Bändel zu entreissen, im Wechsel		Bändel cool and clean
5'	<b>Pferdegespann</b> ein Kind spielt ein galoppierendes Pferd, ein Kind rennt hinter her, lenkt das Pferd mittels Bändeli oder Worte und gibt so die Richtung an		
3'	<b>Stretching</b> Partnerübung sitzend am Boden, Bändel halten, schaukeln mit gestreckten und gegrätschten Beinen		

#### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
20'	<b>Parcours mit Wandliegestütze</b> Zielwurf auf beweglicher Unterlage Paddeln auf Rollbrett Hüpfparcours, Purzelbaum, Kriechtunnel	Wer ist am schnellsten und hat am meisten Treffer    Zielwurf auf beweglicher Unterlage	Überdimensionales Zielbild mit Loch als Scheibe, Softbälle klein, Rollbrett; Kriechtunnel,

20'	<p><b>Schiessübung koordinierte Schussauslösung</b> Koordination atmen-zielen-Schussauslösung-nachhalten</p> <p>Probeschüsse: 1 Passe auf 10er Scheibe Ziel: möglichst kleines Schussbild</p>		<p>Luftgewehr oder Luftpistole Scheiben, Auflagekissen Diabolo</p>
-----	---	--	--

#### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<p>Riesengrosse Zielbilder zeichnen lassen, auf Boden legen, Musik laufen lassen, während der Musik hüpfen die Kinder wie ein verletzter Vogel, laufen auf allen Vieren wie eine Katze, Schleichen wie eine Schlange, etc. wenn die Musik ausgeschaltet wird, springt jedes Kind so schnell wie möglich zu seinem Zielbild.</p>		<p>Packpapier Stifte</p>
5'	<p>Entspannungsübung Bauchatmung Geschichte von Flippi als mentale Übung.</p>	<p>Geschichten von Flippi aus <b>„Handbuch Mentaltraining für junge Athletinnen und Athleten“</b> Herausgeber: Swiss Olympic Autoren: Gerda Mastronardi-Johner Olivier Piedfort-Marin</p>	