

J+S-Kids: Einführung Sportschiessen - Lektion 7

Einsetzen

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

Die Kinder sollen ihre Ausdauerfähigkeiten steigern und die 5 Einsetzpunkte beim Gewehrschiessen oder das korrekte Einsetzen der Pistole kennen.

Hinweise

Bei den Hauptübungen werden die Kinder in 2 Gruppen eingeteilt. Beim Gewehrschiessen soll jeder der 5 Einsetzpunkte in den kommenden 5 Lektionen einzeln besprochen und trainiert werden.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
7'	Diamantfieber 2 bis 4 Gruppen wetteifern gegeneinander. Jedes Gruppenmitglied rennt von einer Raumseite zur andern und trägt mutmassliche Diamanten (Memory-Karten) von der einen Raumseite in sein Depot (Ring oder Bändelkreis). Sobald die Diamanthöhle geleert ist zählt jede Gruppe die Anzahl Paare, die sich mit den geholten Karten bilden lassen. Sieger wird das Team mit den meisten Karten-Paaren.		Ring oder Bändelkreis Memory-Karten
6'	Dehnübungen 	Korrektes Erlernen von Dehnübungen welche speziell für das Stehendschiessen empfohlen werden. 	

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
7'	Zahlen fühlen Diese Übung kann auch als kleiner Wettkampf 2 -3 Gruppen gegeneinander gespielt werden, wobei die Leiterperson würfelt. Die Zahlen können in Ziffern oder Würfelpunkte oder in Buchstaben geschrieben werden.	2 Kinder bilden eine Gruppe. Ein Kind würfelt eine Zahl und schreibt sie mit dem Finger auf den Rücken des Gruppenpartners. Dieser muss die Zahl erraten und eine markierte Strecke so oft rennen, wie die erratene Zahl lautet. (erratene Zahl 3 = 3 mal die Strecke möglichst schnell laufen)	Würfel, Markiermaterial
7'	Gummitwist	Ein Gummitwist wird von 2 Stühlen in der unteren Raumecke gehalten. In der diagonal entgegen liegender Raumecke wird mit einem grossen Schaumstoffwürfel gewürfelt. Danach rennt das Kind zum Gummitwist und hüpft die entsprechende Zahl und rennt erneut zum würfeln.	Gummitwist Würfel
6'	Teambildung Hier können auch Teams gebildet und daraus ein Wettkampf durchgeführt werden.	Die Kinder stellen sich in einer Reihe hintereinander auf; zwischen ihren Körpern wird ein Ball eingeklemmt. Sie legen nun gemeinsam eine markierte Strecke zurück, ohne dass ein Ball herunter fällt. Die Bälle dürfen nur mit den Körpern, nicht aber mit den Händen gehalten werden.	
20'	Schiessübung Gewehr: alle 5 Einsatzpunkte erwähnen - Abzugshand - Griff - Schulter – Schaftkappe - Stützhand – Gewehrschaft - Ellbogen – Hüfte - Kopf – Backenauflage und kurz aufzeigen wie sie korrekt ausgeführt werden. In den kommenden 5 Lektionen jeden einzelnen Punkt detailliert besprechen und trainieren. Pistole: Das Einsetzen korrekt aufzeigen und trainieren lassen. Bei jedem Bewegungsablauf neu einsetzen.		Luftgewehr oder Luftpistole Weisse Scheiben, Schulungsscheiben Diabolo Feste Schiesshilfen

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
8'	Entspannungsübung Visualisierung „Du läufst auf einem Kieselsteinweg durch den Wald, du riechst den Wald, du spürst den Wind auf deiner Haut im Gesicht. Du siehst vor dir eine Waldlichtung mit einer Wiese. Auf dieser Wiese siehst du etwas Rotes, das sich bewegt. Du gehst näher an die Waldlichtung und siehst ein kleines Wichtelmännchen mit einer roten Zipfelmütze. Es begrüsst dich und plaudert mit dir. Dann fragt es dich nach einem Wunsch, welches es dir erfüllen wird. Erzähle jetzt dem Wichtelmännchen deinen Wunsch, den du erfüllt haben möchtest. Dann verabschiedest du dich vom Wichtelmännchen und gehst den gleichen Waldweg zurück, wie du gekommen bist.“ Nun folgt das Zurückholen aus der Entspannung.	Progressive Entspannungstechnik mit Fantasie-Visualisierung Waldspaziergang und Wichtelmännchen.	