

J+S-Kids: Einführung Sportschiessen - Lektion 8

Stellungsaufbau stehend

Autorin

Ruth Siegenthaler Fachleiterin J+S Sportschiessen
Die Ballübungen sind aus Mobile Praxis „Faszination Bälle“ Nr. 10

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 koordinativen Fähigkeiten verbessern und einen korrekten Äusseren Stehendanschlag erlernen.

Hinweise


Bei den Hauptübungen werden die Kinder in 2 Gruppen eingeteilt. Auf aufrechte, unverkrampfte Schulterpartie achten.


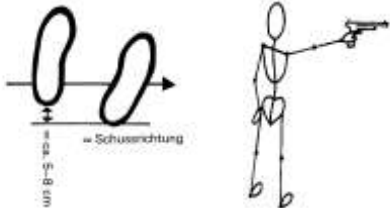
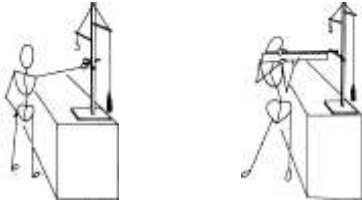


Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Stopp mich Den Ball vorwärts rollen, nachlaufen und ihn vor einer bestimmten Linie stoppen.		Ball
8'	Umlaufe mich Den am Boden liegenden Ball in verschiedenen Fortbewegungsarten (gehend, laufend, hüpfend, kriechend etc.) umlaufen.		Ball

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Reagiere rasch im 2er Team Ein Kind steht hinter dem andern. Das hintere Kind lässt den Ball fallen. Sobald der Aufprall ertönt, dreht sich das vordere Kind um und fängt den Ball, bevor er den Boden erneut berührt.		Gymnastikball
6'	Taktfahrplan, mit 2 Bällen Mit einer Hand den Ball hochwerfen, mit der andern Hand den 2. Ball prellen.		kleiner Softball und Gymnastikball

20'	<p>Schiessübung: Äusserer Anschlag</p>  <p>Gewehrschütze Füsse parallel und Schulterbreit auseinander, Hüfte in Richtung Scheibe vorgeschoben und parallel zur Ziellinie.</p> <p>Korrekter Stellungsaufbau, stehend mit fester Auflage.</p> <p>Pistolenschütze</p> 		Luftgewehr oder Luftpistole Weisse Scheiben, Schulungsscheiben Diabolo Feste Schiesshilfen
4'	<p>Umgekehrter Vierfüssler Den Ball im Vierfüsslergang rücklings auf dem Bauch über eine vorgegebene Strecke tragen. (kann auch als Stafette durchgeführt werden)</p>		Ball
5'	<p>Kettenbrücke In einer Reihe nebeneinander auf dem Rücken Liegen: Alle heben die Hüfte zur Brücke hoch. Schultern bleiben am Boden. Das vorderste Kind rollt den Ball unter der langen Brücke durch und legt sich vorne hin. Das hinterste Kind nimmt den Ball, umläuft die Reihe und rollt den Ball unter der Brücke durch, etc.</p>		

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
8'	<p>Ballmassage Mit dem ganzen Körper oder mit einzelnen Körperteilen über einen grösseren Ball rollen. Wer schafft es vom Kopf bis zu den Füßen, ohne vom Ball „zu fallen“?</p>		Ball