



J+S-Kids: Einführung Squash - Lektion 6

Crazy Squash

Autorengruppe

Michael Müller, J+S Fachleiter

Chris Hadden, J+S Experte

Diego Staub, J+S Experte

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥60 Minuten

Niveau einfach mittel anspruchsvoll

Empfohlenes Alter 5 – 10 Jahre, je nach Fähigkeiten und Fertigkeiten

Gruppengrösse 10 (8, 16)

Kursumgebung 2 – 4 Squashcourts (optimal 1 Court pro 2-3 Kinder)

Sicherheitsaspekte Keine

Zielsetzungen/Lernziele

Koordinative Vielseitigkeit erfahren

Hinweise

Tipps und Tricks des Blattes Grundlagen Squash beachten

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
1-2'	Begrüssung und Vorstellung des Programms (Anspruchsvolle Games)		
2-4	Knee Boxing Spiel zu zweit	2 Gegner stehen sich in der Hocke gegenüber. Ziel ist es mit schnellen Bewegungen die Knie des Gegners zu berühren (Boxen / mit offenen Händen). Wer zuerst 10x trifft gewinnt.	
2-4'	Armschlagen Spiel zu zweit	2 Gegner stehen in einer stabilen Position gegenüber. Beide haben die Arme angewinkelt neben dem Körper mit den offenen Handflächen zum Gegner zeigend. Ziel ist es, den Gegner mit Schlägen auf die Handfläche aus dem Gleichgewicht zu kriegen. Zum Ausweichen sind nur Vor- und Rückwärtsbewegungen der Arme erlaubt, keine Seitwärtsbewegungen.	
5-10'	Wally Circus Spiel in der Gruppe	Alle Kids laufen hinter einander im Kreis, der Leiter steht innen am Kreis und ruft Zahlen von 1-5. 1=rechte Hand berührt Boden 2=linke Hand berührt Boden 3=beide Hände berühren den Boden 4=Hochspringen 5=Richtungswechsel der Laufrunde „Fehler“ werden mit 5 Wally Jumps (Froschsprünge in der Mitte des Kreises) „bestraft“.	



HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
15-20'	Double Trouble Squash Spiel	Wie normal Squashspielen, aber jeder Spieler spielt den Ball 2x nacheinander gegen die Vorderwand. Diverse Optionen: <ul style="list-style-type: none">- 2. Schlag über Aufschlaglinie- 2. Schlag nach hinten- 2. Schlag volley (direkt)	Squashrackets Squashbälle
15-20'	Wand Ab mit Softball Squash Spiel in der Gruppe	3-6 Kids auf einem Court. Die Kinder spielen in einer fixen Reihenfolgen (A, B, C, D, E, A, B, C, usw.) den Ball. Der Ball muss immer an die Vorderwand und kann nicht „tief“ oder „aus“ sein. Fehler ist nur, wenn die Vorderwand gar nicht getroffen wird oder der Ball die Rückwand berührt, bevor er wieder gespielt werden kann. Gezählt wird mit Leben von 10 auf 0. Zusatzregel „Abschiessen“: Man kann mit dem Softball auch einen Gegner anzielen. Wenn man ihn trifft, verliert er einen Punkt.	Squashrackets Softball (tennisballgross)
10-15'	Wrong Hand Squash Squash Spiel	Squashspielen oder 3/4 Squash mit der falschen Hand (z.B. statt rechts links)	Squashrackets Squashball

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
7-13'	Animal Farm	Der Leiter ruft jeweils ein Tier auf. Die Kids müssen sich dann ähnlich wie das Tier bewegen. Auswahl: Ameise (auf allen 4en), Ente (in der Hocke), Vogel (Arme schwenken), Flamingo (auf 1 Bein stehen), Känguru (hüpfen), Fisch, Schlange, Igel, usw.	
3-7'	Feedbackrunde Abschluss der Lektion	Die Gruppe setzt sich in einem Kreis zusammen. Der Leiter fragt jeden, was er heute gelernt hat und was ihm am besten gefallen hat. Während dem Sprechen und Zuhören wird gedehnt. Abschliessend Zusammenfassung des Gelernten durch den Leiter und Verabschiedung.	