



J+S-Kids: Einführung Turnen - Lektion 11

10-erlei

Autor

Claudia Harder, Fachleiterin Turnen

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥60 Minuten
Niveau	<input type="checkbox"/> einfach <input checked="" type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	8-10 Jährige
Gruppengrösse	8 - 20
Kursumgebung	bespielbare Wand indoor oder outdoor
Sicherheitsaspekte	Schmuck ausziehen, nicht benötigten Gegenstände in der Halle wegräumen, beachten der fixen, vorstehenden Wandinstallationen

Zielsetzungen/Lernziele

Fertigkeiten mit dem Ball verbessern - Freude am Spiel

Hinweise

Mit verschiedenen Bällen spielen.

Niveauangepasst Wurfdistanzen wählen.

Weiter Spielideen sind beim Handball, Basketball, ... zu finden!

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
15'	10erlei zu zweit. (10x die erste Übung, 9x die zweite Übung,) mit 2 verschiedenartigen Bällen durchspielen. Wenn ein Fehler passiert muss wieder bei 10x begonnen werden. 10x Sich den Ball mit der besseren Hand via Wand zuspielen. 9x Dito mit der besseren Hand indirekt an die Wand spielen und direkt fangen. 7x Dito mit der schwächeren Hand 6x den Ball mit der besseren Hand aus dem Sitzen via Wand zuspielen. 5x Dito mit der schwächeren Hand. 4x den Ball rw über den Kopf an die Wand werfen, fangen normal. 3x Ball mit beiden Händen an die Wand werfen. Vor dem Fangen muss der Fänger eine Drehung um die eigene Achse machen. 2x zwei Bälle gleichzeitig an die Wand werfen. 1x Den Ball an die Wand werfen, Rebound auf den Boden fallen lassen, mit gegrätschten Beinen überspringen und fangen.	zu zweit gegen Betonwand spielen genügend Abstand zwischen den Paaren	2 verschiedenartige Bälle pro Paar



HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Ballverfolgung Einen Kreis bilden und auf zwei nummerieren. Der eine Ball wird innerhalb der "Einer" weitergereicht, der andere innerhalb der "Zweier". Bestimmen, welcher Ball vorausgeht. Kann der andere Ball diesen einholen? Variation: Richtungswechsel auf Zeichen des Leiters	Kreis - Bälle starten vis à vis	2 verschieden farbige Bälle
5'	Rollball Die Kinder stehen auf dem Kreis, 1-3 Spieler im Kreis. Die Aussenspieler versuchen durch rasches Zurollen die Unterschenkel der Innenspieler zu treffen. Wer trifft, löst den getroffenen Innenfeldspieler ab.	Kreis, 1-3 Kinder im Kreis die anderen aussen herum Mehrere Kreise bilden	Ball
10-15'	Parteirollball Es spielen 2 Parteien. Eine im Kreis, eine ausserhalb des Kreises. Durch gegenseitiges Zurollen versuchen die ausserhalb des Kreises Spielenden die Inneren an den Unterschenkeln zu treffen. Wer getroffen wird scheidet aus. Wie lange dauert es bis niemand mehr im Feld steht? Variation: Wer getroffen wird spielt weiter. Es werden die Treffer gezählt.	2 Parteien, eine innerhalb des Kreises eine ausserhalb Spiel auf Zeit oder Anzahl Treffer.	Ball
10-15'	Kreistreffball Wie Parteirollball, der Ball wird nun geworfen (Ziel: Unterschenkel). Variation:	Es darf nur auf die Unterschenkel geworfen werden. Softball!	Softball
2x 5'	Quadrat-Jägerball Quadratisches Spielfeld. 8 Spieler im Feld, 8 an den Seiten verteilt (pro Seite 2). Die Aussenspieler versuchen in einer vorgegeben Zeit möglichst viele Treffer zu sammeln. Übertritt und Treffer oberhalb der Hüfte werden nicht gezählt. Innerhalb der Aussenfeldspieler darf gepasst werden.	Feldgrösse (Wurfdistanz) dem Wurfvermögen der Kinder anpassen.	

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Rhythmusprellen Im Kreis stehen und den Ball mit beiden Händen vor dem Körper prellen. Die Bälle bleiben immer am selben Ort, die Prellenden verschieben sich eine Position im Uhrzeigersinn. 4x prellen, verschieben Variationen: - 2x prellen, verschieben oder nach jedem prellen verschieben - Richtungswechsel einbauen	Kreis	pro Kind 1 Ball
	Lektion auswerten, Informationen für die nächste Stunde		