

# J+S-Kids: Einführung Sportschiessen - Lektion 9

## Wettkampf

### Autorin

Ruth Siegenthaler Fachleiterin J+S Sportschiessen

### Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer  $\geq 60$  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. 100m<sup>2</sup>  
 Sicherheitsaspekte Für die Schiessübung soll eine zweite J+S Leiterperson anwesend sein.

### Zielsetzungen/Lernziele

Die Kindern sollen ihre koordinativen Fähigkeiten verbessern und einen korrekten äusseren Stehendanschlag erlernen.

### Hinweise

Die Hauptübung ist ein kleiner Wettkampf. Die Kinder sollen im Wechsel zu Bewegung und koordinativen Übungen 10 mal 3 Schüsse schiessen. Dabei ist es wichtig, dass sie angeleitet werden mittels Bauchatmung ihren Puls nach der Bewegung zu senken.

### Inhalte

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
8'	<b>Gleichzeitiger Abwurf</b> 2 markierte Teams verteilen sich im Raum. Beide Gruppen stellen je einen Werfer, der sich mit einem Softball hinter der vereinbarten Grundlinie aufstellt. Auf ein Signal der Leiterin werfen beide Werfer gleichzeitig den gegnerischen Ball ins Spielfeld. Jedes Team bringt den eigenen Ball möglichst bald unter Kontrolle und bildet eine Kolonne hinter dem Kind, die den Ball ergattern konnte. Dieses spielt nun den Ball unter den gegrätschten Beinen Ihrer Teammitglieder hindurch. Die hinterste Person der Kolonne streckt den Ball in die Höhe und ruft „Stopp“. Welches Team ist schneller?		Softbälle
5'	<b>Rote Zora</b> Die Kinder stehen im Kreis. Zwei Personen müssen den Raum kurz verlassen und werden nachher wieder hereingeholt, um die Bandenführerin „Rote Zora“ zu finden. Die andern einigen sich in der Zwischenzeit, wer Bandenführer ist. Diese Person macht immer wieder möglichst unauffällig neue Körperbewegungen oder Dehnstellungen vor, welche die Mitspieler im Kreis jeweils sofort nachahmen. Wer entlarvt die Bandenführerin?		

### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
40'	<p>Zwei verschiedene Wettkampfparscours mit koordinativen Elementen (Balancebrettchen, Mobilokissen, Frottierrollen etc.) und konditionellen Elementen (Springseil, Gummitwist etc) wird aufgestellt. Jedes Kind absolviert im Wechsel zur Schiessübung den Parcours. ZB: Probeschiessen, koordinativer Parcours, 4 Wettkampfschüsse, konditioneller Parcours, 4 Wettkampfschüsse, usw. Die Zeiten für die Wettkampfparscours sollen gestoppt werden und ergeben Rangpunkte, die Schiessresultate ergeben zusätzliche Punkte.</p> <p>Wer den Wettkampf gewinnen will, muss in der Minute zwischen Parcours und Schiessübung mit Entspannung und Atmung arbeiten.</p> <p>Aus dieser Wettkampfform können auch Gruppenwettkämpfe abgeleitet werden.</p> <p>Nach dem Wettkampf wird dieser analysiert. Was war gut, was kann verbessert werden und wie?</p>		<p>Luftgewehr oder Luftpistole Wertungsscheiben Diabolo Feste Schiesshilfen Mobilo Kissen Balancebrettchen Springseil, Gummitwist etc</p>

### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
8'	<p><b>Kapitän</b></p> <p>Gruppen mit 4 – 6 Personen stellen ein Schiff dar. Die Mitglieder stellen sich hintereinander auf und legen die Hände jeweils auf die Schultern der vorderen Personen. Wer zuhinterst steht ist der Kapitän des Schiffes. Bis auf den Kapitän halten alle die Augen geschlossen. Der Kapitän steuert nun sein Schiff einzig mit leichtem Schulterdruck. Diese Signale müssen die Mitspieler sofort bis zur vordersten Person weitergeben. Diese bewegt sich gemäss den Befehlen des Kapitäns. Folgende Signale gelten: Druck mit beiden Händen: „volle Fahrt voraus“ / 2x kurzer Druck mit beiden Händen: „Stopp“ / Druck auf rechte Schulter: „Steuerbord Rechtskurve“ / Druck auf die linke Schulter: „Backbord, Linkskurve“</p>		