

Lektion 10 Steinstossen

Der Starke

Autor: Fachgruppe Nationalturnen / Schwingen

Rahmenbedingungen:

- Lektionsdauer: ≥ 90 Minuten
 Niveau: einfach mittel anspruchsvoll
 Alter: 9 - 10 Jährige
 Gruppengrösse: 5 - 10
 Kursumgebung: Aussenplatz / Turnhalle
 Sicherheitsaspekte: 1 J+S Leiter Nationalturnen/Schwingen / 1 Hilfsleiter

Zielsetzungen/Lernziele:

- Bewegungs-Ablauf und Rhythmus wahrnehmen und erlernen
- Schnellkraft bei spielerischen Formen verbessern und stärken
- Stosstechnik bei spielerischen Formen erlernen
- Spass an verschiedenen Stossvarianten
- Mit einer hohen Anzahl an Stössen den Körper stärken und so die Basis für die Disziplin Steinstossen schaffen

Lernziele:

Die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen

- erlangen eine Ganzkörper-Explosivität, ohne dass sie sich dessen bewusst sind.
- wecken ihren persönlichen Stossreiz.
- erlernen die Schritt- und Abstosstechnik etc. spielerisch.
- fördern ihre koordinativen Fähigkeiten.

Hinweise/Bemerkungen:

- Ankurbeln der entstehenden Gruppendynamik, Sozialisierung der einzelnen und der gesamten Gruppe.
- Suchen und ausloten des jeweiligen Teamniveaus.
- Verschiedene Symbole erkennen und darauf reagieren.

Inhalte:

- Spielerische Übungen für das Steinstossen.

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Begrüssung, Ziele, Lektionsablauf	Kinder im Halbkreis Leiter Frontalunterricht	
10'	Stafette machen - Rennen vorwärts, rückwärts - auf 1 Bein einzeln oder in der Gruppe - weitere Varianten		Je 2 Malstäbe

<p>15'</p>	<p>Stafette Stark</p> <ul style="list-style-type: none"> - Karette - Bobanschieben mit Schwedenkasten, optional mit den Kindern darauf - Huckepack (1 trägt den anderen auf dem Rücken) 		<p>Je 2 Malstäbe, Schwedenkasten, Für kleinere Ballwagen</p>
------------	---	--	--

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
<p>5'</p>	<p>Theorie</p> <p>Zur Einleitung des Hauptteils Theorie des Steinstossens erläutern (Seite 7)</p>	<p>Kinder im Halbkreis Leiter Frontalunterricht</p>	<p>Broschüre Nationalturnen Vornoten</p>
<p>10'</p>	<p>Rhythmus</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rhythmus des Anlaufs schulen mit Bodenmarkierungen für Schrittlänge - durch Reifen: Bei dieser Übung wird der Rhythmus vor dem Abstoss geschult. Ziel ist es, die Ringe immer im gleichen Rhythmus zu durchqueren, z.B. Hüpfen, Überkreuzen der Füße, vorwärts, rückwärts oder Kombinationen dieser Formen, etc. 		<p>Bodenmarkierung (Hüetli), Reifen</p>
<p>10'</p>	<p>Höhe</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ideale Stosshöhe ermitteln - Stossen an ein Basketballbrett, über eine Schnur welche über den Hochsprungständer gespannt ist, an Schaukelringen vorbei, etc. 		<p>Markierung für Abstoss: Schwedenkasten, Balken oder Bänkli</p> <p>Mit Fussbällen (je nach Alter)</p>

15'	<p>Anlaufen letzte 3/5/7 Schritte</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gehen vorwärts mit 3er-Rhythmus links-rechts-links (für Rechtsstösser) - Gehen vorwärts mit 5er-Rhythmus links-rechts-links-rechts-links (für Rechtsstösser) - Laufen vorwärts mit 7er-Rhythmus links-rechts-links-rechts-links-rechts-links (für Rechtsstösser) Linksstösser seitenverkehrt 		Fuss- oder Gymnastikbälle
5'	<p>6-Pack Stärkung der Rumpfmuskulatur</p> <ul style="list-style-type: none"> - Liegestütze mit Händen auf einem Ball - Ball zwischen den Füßen auf rechte und linke Seite sowie gerade aus bis fast auf den Boden und wieder zurück in Ausgangsstellung mit Füßen in der Senkrechte („Scheibenwischer-Bewegung“) 	 <p>„Scheibenwischer-Bewegung“</p>	Fuss- oder Gymnastikbälle, Matte

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Fussballspiel in verkehrter Liegestütze position		Ball, 2 Tore
5'	Verabschiedung und Vorschau auf das nächste Training	Kinder im Halbkreis Leiter Frontalunterricht	