

Lektion 11 Weitsprung

Moorhuhn

Autor: Fachgruppe Nationalturnen / Schwingen

Rahmenbedingungen:

Lektionsdauer: 90 Minuten
 Niveau: einfach mittel anspruchsvoll
 Alter: 5 - 8 Jährige
 Gruppengrösse: 5 - 10
 Kursumgebung: Turnhalle
 Sicherheitsaspekte: 1 J+S Leiter Nationalturnen / Schwingen / 1 Hilfsleiter

Zielsetzungen/Lernziele:

Generelles:

- Vielseitige Sprungerfahrungen sammeln
- Mit hoher Anzahl kleiner Sprünge die Fussgelenke stärken und damit die Basis für die Sprungdisziplinen schaffen
- Rhythmisches Laufen mit Absprung über ein Hindernis
- Spielerische Hüpfformen
- Rhythmus und Spass

Lernziele:

Die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen

- erlangen Schnelligkeit und Reaktion, ohne dass sie es merken.
- wecken den persönlichen Sprungreiz.
- schulen ihre individuelle Sprungkraft.
- schulen und verbessern ihre koordinativen Fähigkeiten, z. B. Gleichgewicht, Reaktion und Orientierung.

Hinweise/Bemerkungen:

- Ankurbeln der entstehenden Gruppendynamik
- Sozialisierung der Einzelnen in der Gruppe
- Suchen und ausloten der jeweiligen Teamniveaus
- Verschiedene Situationen erkennen und reagieren

Inhalte:

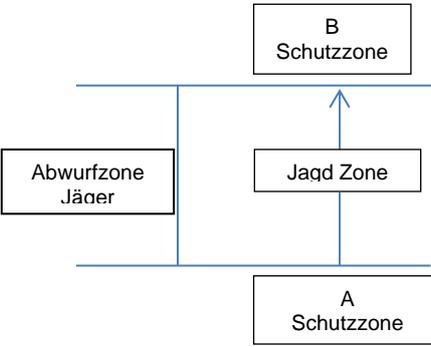
- spielerische Vorübungen für den Weitsprung

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Begrüssung, Ziele, Lektionsablauf	Kinder im Halbkreis Leiter Frontalunterricht	
10'	Einlaufen mit Springseil Jeder Teilnehmer hat ein Springseil. 1. Zuerst springen wir an Ort (Verschiedene Varianten). 2. Wir laufen mit dem Seil in der Halle herum. 3. Verschiedene leichte Übungen		1 Springseil pro TN
5'	Einlaufen mit dem Springseil Seile werden in Kreisform auf den Boden gelegt (1 Seil pro TN). Die Kinder laufen zu Musik kreuz und quer durch die Halle. Stoppt die Musik, suchen sie sich so schnell wie möglich einen leeren Kreis. Nach einigen Durchgängen nimmt der Leiter einen Kreis weg. Wer keinen Kreis besetzen kann, hüpfert auf einem Bein bis zur nächsten Wand und ist dann wieder erlöst.		1 Springseil pro TN, Ringe

<p>5'</p>	<p>Helikopter Leiter schwingt Seil um sich herum, die Kinder springen über das Seil. Wer springt am längsten ohne Fehler? Evtl. Zusatzaufgabe bei Fehler (alleiniges Seilspringen) Variante; gegen das Seil im Kreis rennen (und springen) Reaktion fördern, Fussgelenke kräftigen</p> <p>Variante: Wir versuchen im Sitzen über das Seil zu hüpfen. Kann auch alleine versucht werden: Das Seil ist in einer Hand und wird unter dem Gesäss durchgeschwungen.</p> 		<p>Springseil</p>
-----------	---	--	-------------------

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
<p>20-30'</p>	<p>Moorhuhn-Jagd Es werden zwei Mannschaften gebildet, Mannschaft 1 sind die Moorhühner, Mannschaft 2 sind die Jäger.</p> <p>Generell Ziel des Spiels ist es, dass die Moorhühner eine Strecke von A nach B absolvieren können, ohne von den Jägern abgeschossen zu werden.</p> <p>Wenn das Ziel erreicht ist, gibt es einen Punkt.</p> <ol style="list-style-type: none"> Man kann spielen, bis alle Moorhühner getroffen sind. Das Spiel kann z.B. 5 min dauern und jeder der getroffen wird, muss wieder beim Start neu starten. <p>Var. 1</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Strecke wird mit Sprint absolviert. Die Strecke wird auf einem Bein absolviert. Die Strecke wird auf allen Vieren absolviert. <p>Var. 2 Wir legen eine Mattenbahn. Zwischen den Matten lassen wir einen Abstand, so dass abgesprungen werden muss. Der Abstand muss dem Alter angepasst werden.</p> <p>Wer von der Matte tritt und den Hallenboden berührt, den hat es auch getroffen.</p> <p>Var. 3 Wie Var. 2 einfach mit Hindernissen zum darüber springen oder hüpfen. z.B. Hürden, Kastenteile, Springseile, Bälle, Langbank</p> <p>Var. 4 Es wird eine Strecke mit Hindernissen, Verstecken, Hühnerleitern (Langbank oder auch Kasten hoch) erstellt, so dass der Fun-Faktor sehr hoch ist.</p>	  	<p>Bälle (pro Jäger 1 - 2 Bälle)</p>

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
<p>5'</p>	<p>Schlangen-Fangis Ein Kind beginnt als Fänger. Wenn es ein Kind gefangen hat, geben sie sich die Hand und fangen so das nächste Kind. Jedes Kind, das gefangen wird, schliesst sich der Schlange an, so dass die Schlange am Schluss alle Kinder gefangen hat.</p>		
<p>5'</p>	<p>Verabschiedung und Vorschau auf das nächste Training</p>	<p>Kinder im Halbkreis Leiter Frontalunterricht</p>	