



Lektion 9 Steinstossen

## **Weg mit dem Ball**

**Autor:** Fachgruppe Nationalturnen / Schwingen

### **Rahmenbedingungen:**

Lektionsdauer:  $\geq$  90 Minuten  
Niveau:  einfach  mittel  anspruchsvoll  
Alter: 5 - 8 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**

<b>Dauer</b>	<b>Thema/Übung/Spielform</b>	<b>Organisation/Skizze</b>	<b>Material</b>
5'	Begrüssung, Ziele, Lektionsablauf	Kinder im Halbkreis Leiter Frontalunterricht	



<p>10'</p>	<p>2 Mannschaften bilden, jede Mannschaft hat einen Ballwagen mit verschiedenen Bällen drin. Wichtig ist, dass jede Mannschaft gleich viele Bälle in ihrem Wagen hat. Nun müssen beide Mannschaften ihre Bälle über das Netz oder eine gespannte Schnur stossen (nicht werfen!). Wer den Ball wirft und nicht stösst, scheidet aus. Nach einer bestimmten Zeit werden die Bälle auf beiden Seiten gezählt.</p> <p>Gewonnen hat jenes Team, welches weniger Bälle auf ihrer Seite hat.</p>		<p>2 Ballwagen, Bälle, Netz oder Schnur</p>
<p>10'</p>	<p>2 Mannschaften bilden. Das 1. Team erzielt Punkte durch Treffen der Markierungen, das andere Team rennt 5 Runden. Nach zurückgelegten Runden werden die Punkte des anderen Teams gezählt.</p> <p>Gewonnen hat jenes Team, welches innerhalb der Zeit mehr Stösse durch den Ring schafft.</p> <p>Variante: Beim Rundendreihen Stossübungen einbauen: z.B. ein Seil spannen und darüber stossen oder über Markierungen an der Wand stossen.</p>		<p>Bälle</p> <p>Div. Markierungen z.B. Bänkli</p>

**HAUPTTEIL**

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
<p>15'</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schrittfolge mit Reifen am Boden</li> <li>- Üben der 3 letzten Schritte</li> <li>- Abstosswinkel üben</li> <li>- Theorie des Bremsschritts erklären</li> </ul>		<p>Reifen, Kasten oder Bänkli</p>

<p>15'</p>	<p>Laufen mit dem Ball</p> <p>Stossen mit dem Gymnastikball oder einem leichten Medizinball</p> <p>10 Schritte inkl. der 3 letzten Schritte.</p>	 	<p>Gymnastikbälle, leichte Medizinbälle</p>
<p>15'</p>	<p>Zwei Turner stehen einander vis-à-vis und stossen sich gegenseitig den Ball zu. Dabei jeweils die Distanz verändern, verschiedene Wurftechniken, etc. anwenden</p> <p>Variante: Das ganze erschweren, indem die Kinder auf einem Bänkli stehen.</p>	 	<p>Medizinbälle oder Hallenkugeln, Langbänke</p>

**AUSKLANG**

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
<p>10'</p>	<p>Verschiedene Varianten Stafette</p> <p>2 Mannschaften bilden welche gegeneinander antreten. Welche Gruppe kann mit der dicken Matte am schnellsten die Halle durchqueren</p>		<p>2 dicke Matten</p>
<p>5'</p>	<p>Medizinball in Hallenmitte legen. 2 Mannschaften bilden. Die beiden Teams versuchen mit Gymnastikbällen den Medizinball auf die Gegenseite zu stossen.</p>		<p>Gymnastikbälle, leichte Medizinbälle</p>
<p>5'</p>	<p>Verabschiedung und Vorschau auf das nächste Training</p>	<p>Kinder im Halbkreis Leiter Frontalunterricht</p>	