



J+S Kindersport Motorik

Bewegungsgrundformen - Bewegungslernen

Zuchwil 10./11.03.2017

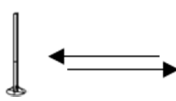





Rahmenbedingungen:

Lektionsdauer	75 Min
Teilnehmende	J+S Leiter Eishockey Kindersport 5-10
Zielgruppe/Niveau	5-10, Übungen dem Können anpassen
Kursumgebung	Sporthalle
Sicherheitsaspekte	Geräte sichern, klare Aufträge
Zielsetzung:	Bewegungsgrundformen erleben, vom Leichten zum Schwierigeren, vom Einfachen zum Komplexen



Einleitung

Zeit	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<p>Begrüssung</p> <ul style="list-style-type: none"> Ritual: Treffen uns im Kreis springen im Kreis: <ul style="list-style-type: none"> → nach vorne, hinten, li, re → langsam ansagen → schneller ansagen → andere Seite springen als angesagt 	<p><i>Je nach Alter der Kinder re/li mit Bändeli kennzeichnen (wenn die Kinder re und li noch nicht kennen)</i></p> <p><i>Gruppeneinteilung</i></p>	
20'	<ul style="list-style-type: none"> 2-er Züge machen, in der Halle „umherfahren“ – rennen <ul style="list-style-type: none"> → 3 Personen sind freie Locks und suchen sich einen Zug, indem sie bei einem Zug hinten andocken. → immer wenn jemand andockt, gibt er ein Schulterklopfezeichen, welches weitergegeben wird. Erhält „die Lock“ ein Schulterklopfen, muss sie abdocken und einen neuen Zug suchen. Gruppen machen je nach Anzahl TN (5er Gruppen) <ul style="list-style-type: none"> → 1. TN läuft um Malstab und zurück holt 2. TN und mit Handfassung laufen beide die Strecke und zurück und holen den 3. TN usw. bis alle 5 TN angehängt haben. Nachdem alle TN angehängt und die Runde gelaufen wurde, bleibt 1. TN beim Start, alle anderen laufen weiter, nach jeder Runde darf der nächste TN beim Start bleiben, TN Nr. 5 läuft die Schlussrunde. → wenn möglich ohne loslassen der Handfassung 2 Gruppen rot/weiss: rennen in der Halle frei herum auf Signal (Musikstopp) folgende Aufgaben: <ul style="list-style-type: none"> → rot macht Päckli - weiss springt darüber → rot macht Liegestützposition – (jüngere Kids auf Knien) – weiss kriecht untendurch → rot macht Krebsstellung – weiss kriecht untendurch → Wettrennen zur einen Hallenseite – Sprossenwand – Fänger weiss → Wettrennen zur anderen Seite – Fänger weiss → Wechsel der Aufgaben! 	<p>Stirnkreis</p> <p>Freier Betrieb</p> <p>Paralleler Betrieb</p>     <p><i>auf korrekte Ausführung achten</i></p>	<p>Malstäbe</p> <p>Pylonen</p> <p>Musik/CD</p>

Sabine Zaugg



J+S Kindersport Motorik

Bewegungsgrundformen - Bewegungslernen

Zuchwil 10./11.03.2017



Hauptteil

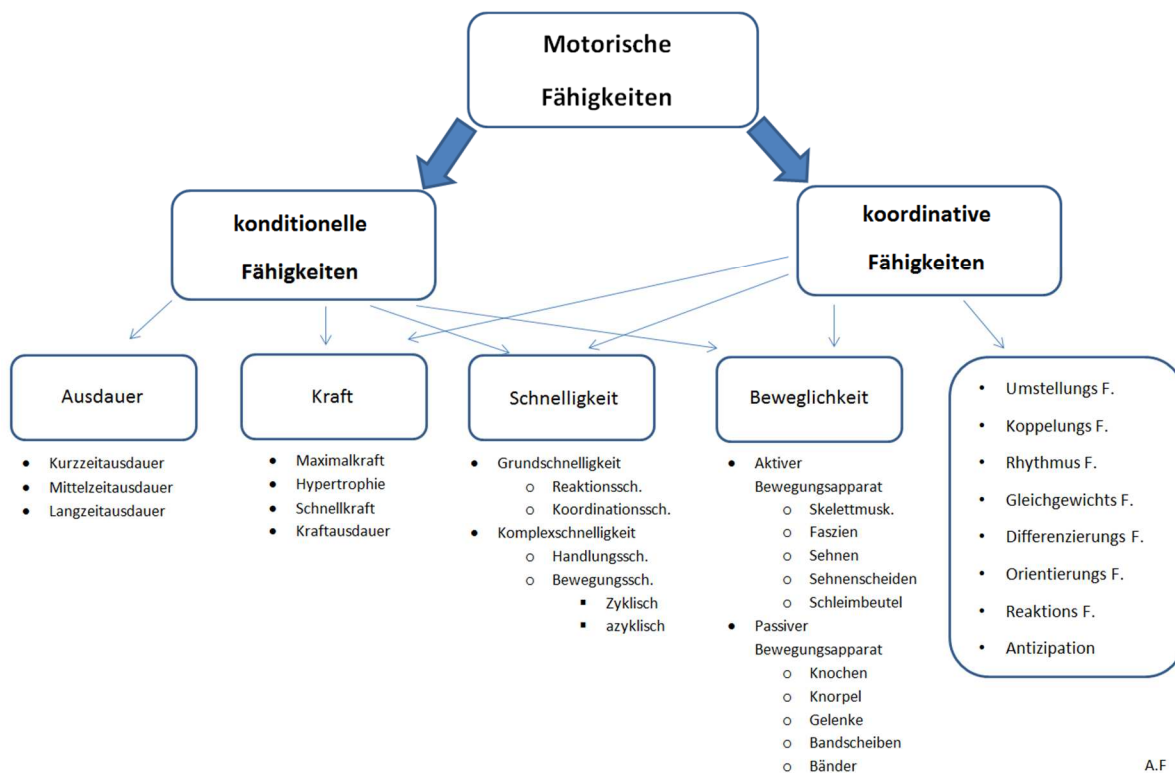
Zeit	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze/Ziel	Material
40'	Stationsbetrieb	<i>Diverse Stationen/Posten je nach Anzahl TN, so dass immer 2 TN zusammen arbeiten können. Wechsel nach Zeit- Timer oder mit Würfel, oder mit Station 1 als Zeitangabe wenn Puzzle fertig – klingeln – Station wechseln</i>	
	1. Memory-/Puzzle-Lauf: über kleine Hürden springen Puzzle/Memory holen zurücklaufen, ein Weg über Hürden springen, Rückweg sprinten	Schnelligkeit	Puzzle/ Memory, Malstäbe
	2. Stützaufgaben: über LB Hockwende machen, 2. LB untendurch kriechen, über LB ziehen, Krebsgang darüber	Kräftigen der Arm-Schultermuskulatur Beweglichkeit	Langbank (LB)
	3. Hüpft Teppich- Reifen- diverse Vorgaben: einbeinig, beidbeinig, Hampelmann, Koordination mit Armbewegung, gegengleich zu Beinbewegung	Koordination	Reifen Hüpft Teppich
	4. Twister, farbige Pads als Viereck ausgelegt, 1 TN sagt Farbe und Hand oder Fuss re/li an, Wechsel	Beweglichkeit	Twisterspiel
	5. Reck, auf Gym. Ball sitzend in Felgaufschwung, wer kann frei, ohne Ball, oben in Stütz ausrichten	Rotation	Reck, Gymball
	6. Langbankwippe vw über Wippe Langbank schmalkant	Gleichgewichtsfähigkeit	2 LB Wippe
	7. klettern Sprossenwand, dicke Niedersprungmatte vor Sprossenwand gestellt, angebunden, Kletterseil an Sprossenwand knoten, über die dicke Matte hochklettern weiterklettern an Sprossenwand auf LB runter rutschen	Klettern, kräftigen der Arm- und Rumpfmuskulatur	Sprossen- Wand, Seile, Matte LB
	8. Ringwandern Schaukelringe auf Kniehöhe eingestellt, im Stehen die Ringe von links nach rechts durchwandern. Zwei TN starten von beiden Seiten (re und li), TN starten hintereinander und dürfen nur den übernächsten Ring benutzen damit ein Kreuzen möglich ist	Gleichgewicht, Kraft, Koordination	Schaukel- Ringe
	9. mit Ballon/Ball spielen, jeder hat einen Ballon wirft in die Luft, Platz wechseln und dem Partner seinen Ballon erwischen, bevor dieser den Boden berührt. Hochwerfen und absitzen, Drehung machen (um re und li Seite drehen)	Werfen, fangen, Koordination, Beidseitigkeit fördern	Ball Ballone
	10. auf Rolle stehen laufen (Sypobarollen) für Kinder auch Bärenrolle, vw, rw laufen, auf Sypoba/Rola-Bola stehen und einander einen Ball zuwerfen	Gleichgewicht, kräftigen, Koordination	Ball Sypoba oder Rola Bola
	11. Seilspringen, ganz junge Kinder mit Reifen üben lassen, vw und rw, einbeinig,	Koordination, kräftigen	Springseil Reifen



Ausklang

Zeit	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze/ Ziel	Material
10'	<p>Spiel: Zwei vor eins zurück Stehen im Kreis. TN Nr. 1 hat einen Ball und wirft ihn an TN Nr. 3, dieser an Nr. 2 zurück, Nr. 2 wirft ihn vw an Nr. 4, zurück an 3, vw zu 5 usw. zwei vor eins zurück! 2. Ball wird immer dem Übernächsten zugeworfen.</p> <p>Verabschiedung</p>	<p>Stirnkreis</p> <p><i>Je nach Anzahl TN 2 Kreise machen</i></p>	<p>1 Volleyball 1 T- Ball</p>

Das Lernen von Bewegungen ist immer ein Zusammenspiel von Wahrnehmungsfähigkeit (Sensorik) und Bewegungssteuerungsfähigkeit (Motorik).



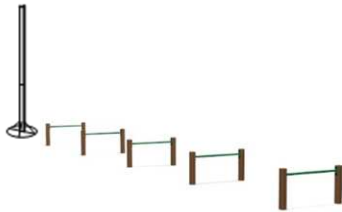
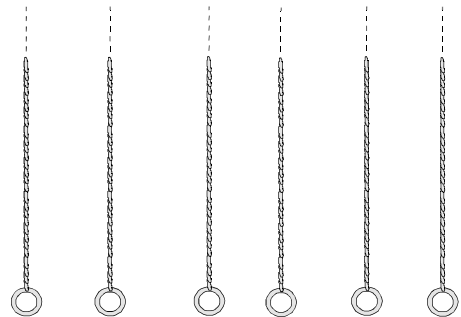
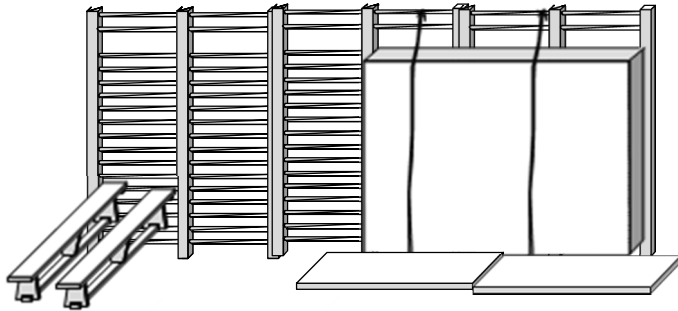
A.F.



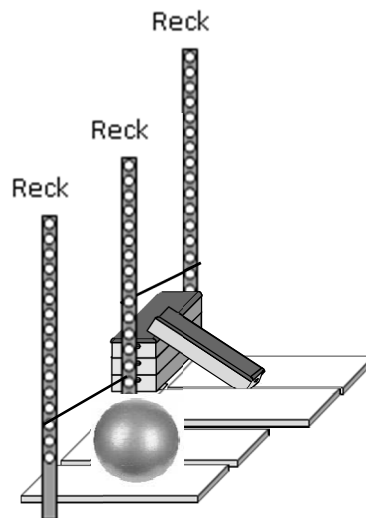
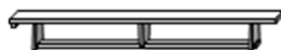
J+S Kindersport Motorik

Bewegungsgrundformen - Bewegungslernen

Zuchwil 10./11.03.2017



Memory



Sabine Zaugg



J+S Kindersport Motorik Bewegungsgrundformen - Bewegungslernen Zuchwil 10./11.03.2017



Ergänzungen der Teilnehmer zu den Stationen:

Station klettern an der Sprossenwand:

- Langbank steiler in Sprossenwand einhängen
- hüpfend hoch
- 4-Füssler vw , rw hoch
- an Sprossenwand Bänder einhängen auf verschiedenen Höhen
- Sprossenwand aufklappen
- im Wald: auf Baum klettern
- auf Rundholz balancieren
- Slackline (auch in Turnhalle möglich, Reck oder extra Slackline-Befestigungsstangen)

Station Schaukelringe: Ringe ganz tief einstellen

- mit Füßen in Schaukelringe steigen, nach vorne laufen und wieder zurück
- Liegestütze machen
Schaukelringe höher einstellen
- in Schaukelringe sitzen und schwingen
- einrollen und ausrollen

Quellenhinweis:

- [sportsscience.de/trainingslehre/motorische faehigkeit](http://sportsscience.de/trainingslehre/motorische_faehigkeit)
- mobilesport.ch
- J+S Kindersportbroschüren