



Rahmenbedingungen:

Lektionsdauer	90 Min
Kurs-Teilnehmende	J+S Leiter Eishockey Kindersport 5-10
Gruppengrösse	≤ 30 TN
Kursumgebung	Sporthalle
Sicherheitsaspekt	Geräte sichern, klare Aufträge
Zielsetzung	Komplexere Bewegungsgrundformen zur 1.Lektion vom Freitag, Bewegungslernen
empfohlenes Alter	7-10

Einleitung

Zeit	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze/Ziel	Material
5'	<p>Begrüssung, Ritual: Becher Rap</p> <ul style="list-style-type: none"> Autorennen <ul style="list-style-type: none"> → Alle TN sind in Bewegung und laufen den Parcours, wer eine Pause braucht macht Zusatzaufgaben. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen 	<p>Stirnkreis</p> <p>Zusatzaufgaben</p>	<p>Becher</p> <p>Matten- Wagen Hürden Malstäbe LB</p>
20'	<ul style="list-style-type: none"> alle machen noch diverse Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen machen 3 lange Kolonnen. Vierfüssler-Position, die Fussgelenke der vorderen Person werden gefasst. So wird gemeinsam herumgegangen. Wer schafft es, ohne loszulassen? Variation: mit Hüpfen, dem Vordermann sein re Bein halten, die li Hand auf der Schulter des Vordermanns und auf dem li Bein vw hüpfen, ohne dass die Kette reisst. 		<p>Kärtchen für Aufgaben/ Material</p>



J+S Kindersport Motorik

Bewegungsgrundformen - Bewegungslernen

Zuchwil 10./11.03.2017



Hauptteil

Zeit	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze/Ziel	Material
	<p>1. Ball prellen Ein Spieler liegt auf einem kleinen Kasten und dribbelt abwechselnd mit der rechten und linken Hand einen Basketball in einen Reifen. Der zweite Spieler hält den ersten Spieler an den Fußgelenken fest, damit er nicht vornüber runter fällt</p>	<p>Kräftigung Rückenmuskulatur Koordination <i>Hinweis: - Die Hüfte liegt komplett auf dem Kasten auf (Kontrolle über die hervorstehenden Hüftknochen). - Der Kopf und der Rücken bilden eine waagerechte Linie.</i></p>	<p>Kasten- deckel, Ball, Reifen</p>
	<p>2. Gleichgewicht halten Langbank auf Niedersprungmatte, Partner steht auf Mobilo und wirft Ball zu (<i>Variation: auf zwei Mobilos stehen, oder auf einem auch in Einbeinstand, Var. Sypoba</i>)</p> <p><i>Variation: a) Langbank auf 2 Niedersprungmatten, nur Ende der Bank auf Matte. b) Langbank auf 2 Minitrampolin</i></p>	<p>Gleichgewichtsfähigkeit, Reaktion, Koordination, werfen fangen</p>	<p>LB, 40-er Matte Mobilo Ball</p>
	<p>3. Stützaufgabe Langbank auf Kastenoberteil gestellt (schräge Ebene) Hockwende darüber (LB kann auch in Sprossenwand gehängt werden, weiterklettern und auf Matte Niedersprung) Balltransport Mit einem Ball zwischen den Beinen eingeklemmt die Bank der Länge nach mit Stützsprüngen überqueren. So viele Bälle wie möglich von einer Seite zur andern transportieren</p>	<p>Kräftigung der Schulter-Arm-muskulatur</p>	<p>Langbank Kasten- oberteil 40-er Matte</p>
	<p>4. Schaukel Langbank ca. 50cm in die Schaukelringe gehängt, darüber gehen. Var. Partner wirft einen Ball zu</p>	<p>Gleichgewichtsfähigkeit</p>	<p>Langbank Seile evtl. Ball</p>
	<p>5. Partnerübung Zwei Spieler sitzen sich jeweils am Ende einer Matte parallel gegenüber. Durch Drehung des Oberkörpers wird nun ein Ball (Medizinball) seitlich neben der Matte aufgenommen und dann zu dem anderen Spieler geworfen. Der wiederum führt den Ball nach hinten bis zur Ecke der Matte, um ihn dann wieder zurückzuwerfen.</p>	<p>Bauchmuskulatur, Rotation Rumpf <i>Je nach Schwierigkeit können die Füße den Boden berühren oder in der Luft schweben. Nach dem ersten Durchgang werden die Seiten getauscht</i></p>	<p>2 Matten dünn, M-Ball</p>
	<p>6. Rollen 3-4 teiliger Kasten, 2 Langbänke auf Kasten, Reutherbrett und Matte. Langbank rw hochlaufen, auf Kasten steigen, im Krebsgang vw die Langbank runtersteigen und auf Reutherbrett eine Rolle vw machen.</p>	<p>kräftigen Schulter- Rumpfmuskulatur, rollen, Beweglichkeit</p>	<p>Kasten 2 LB Reuther- brett Matte</p>
	<p>7. Sypobarolle Partnerübung ein TN vw der andere TN läuft rw auf der Rolle, Handfassung oder an den Armen halten. Var: mit Händen und Füßen auf den Sypobarollen vw „laufen“</p>	<p>Fussmuskulatur kräftigen Koordination, Beweglichkeit</p>	<p>2 Sypoba- rollen</p>
	<p>8. mit Ballon und Ball beide haben einen Ballon, mit dem Fuss wird ein Ballon zugespielt, beidhändig mit Ballon spielen und Ball gleichzeitig zuspiesen.</p>	<p>Koordination</p>	<p>Ballon /Ball</p>



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



Zeit	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze/Ziel	Material
	<p>9. Sliden- gleiten mit Flow Tonic-Pad (oder Teppichresten) eine Strecke vw gleiten. Variation: skaten mit Flow-Tonics (langsam beginnen und Tempo steigern)</p>	gleiten, kräftigen	Flow Tonic-Pad
	<p>10. Hüpfteppich, Himmel und Hölle –Spiel, oder Hüpfteppich mit Fussabücken</p>	hüpfen, Koordination, Gleichgewicht	Hüpf-teppiche
	<p>11. Seilspringen auf Matten, 7-er und 16-er Matten</p>	hüpfen, Kraft, Koordination	Matten, Springseil

Ausklang

Zeit	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
	<ul style="list-style-type: none"> • Spiel mit Gym-Ball: TN in 4 Gruppen einteilen, 2 Gruppen spielen gegeneinander. Jeder TN der Gruppe muss den Ball einmal zugeworfen bekommen, bevor ein „Tor“ erzielt werden kann (indem der Ball an die gegenüberliegende Wand geworfen wird.) Wechsel der Gruppen • Krabbenfussball 4 Gruppen, alle spielen gegeneinander • Klatschspiel: siehe J+S Kindersport – Spielen S.25 • Verabschiedung 	<p><i>2 Gruppen alle bewegen sich im Krebsgang vw und spielen so Fussball Damit alle TN in Bewegung kein Torwart</i></p> <p>Stirnkreis</p>	Gym Ball Bändeli Tor oder Pylonen

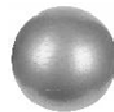
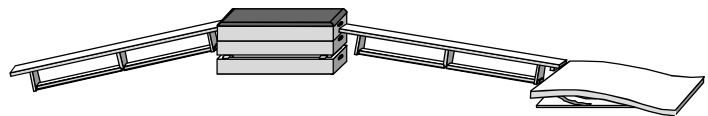
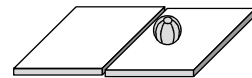
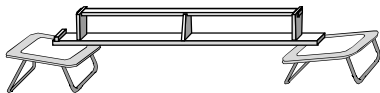
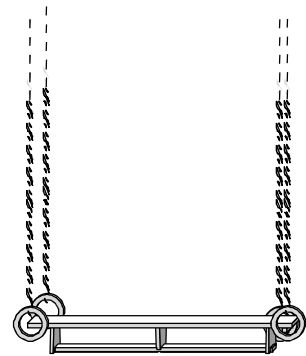
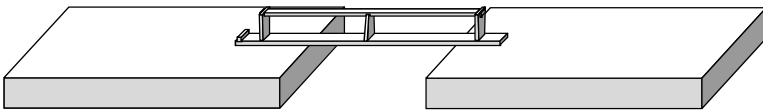
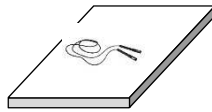
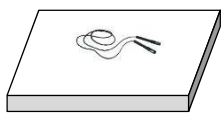
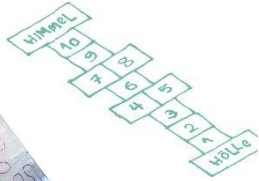
Literatur- Quellenhinweis:

- div. ZK/FK Unterlagen Kitu/Kids STV/J+S/TBO
- Kinder Turnen mit Stationskarten, Margrit Hagen/Michael Medler, Sportbuch-Verlag, ISBN 3-928695-12-6
- turn-+ sportunterricht.ch
- mobilesport.ch
- www.aignes.com/fitness/kinderturnen.htm
- www.becherrap
- Broschüre: J+S Kindersport, Spielen, Einleitungsspiele

Sabine Zaugg



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





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



Becherrap Spruch:

Einfach:

klatsche, klatsche, (in Hände klatschen)

pöbbele (auf Becher klopfen, re,li,re)

klatsche

näh (Becher nehmen)

und witter gäh (Becher nehmen und dem Nachbarn zur re Seite weitergeben)

erweitert- Original: siehe YouTube

Klatsch, klatsch

schlag da-rauf

klatsch nimm Cup

klatsch

nimm Cup

in an-dre Hand

Hüpfteppich

