

Einführung in das Sportschiessen

Schussauslösung

Autor/in

Ruth Siegenthaler Fachleiterin J+S Sportschiessen

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥ 60 Minuten
 Niveau einfach mittel anspruchsvoll
 Empfohlenes Alter 8 - 10 Jährige
 Gruppengrösse 5 - 8 Kinder
 Kursumgebung 10m Schiessanlage, Vorplatz oder Raum zwischen Ladebank und Scheiben mindestens 100m²
 Sicherheitsaspekte Für die Schiessübung soll eine 2. J+S Leiterperson anwesend sein.

Zielsetzungen/Lernziele

Koordination verbessern und Konzentration fördern, Schussauslösung perfekt ausführen (Vorzugsweg, Druckpunkt und Nachzugsweg bis Triggerstopp bewusst fühlen)

Hinweise




Bei den Hauptübungen jonglieren und schiessen werden die Kinder in 2 Gruppen aufgeteilt. Beim Schiessen auf korrekte Fingerposition achten.


Inhalte

EINLEITUNG






Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material	Akzente				
				Red	Pink	Blue	Orange	Green
8	Seil schwingen mit rechter und linker Hand Seil hüpfen beidbeinig, einbeinig	2 Kinder schwingen ein langes Seil ein oder 2 Kinder hüpfen. Wer einen Fehler beim hüpfen macht muss schwingen.	Seil	4		4	1	1
7	3 Dehnübungen mit Ball	Sitzend am Boden, Ball um gestreckte Beine rollen Kinder bilden eine Reihe nebeneinander im Abstand von ca. 70 cm. Ball wird kopfüber seitlich mit gestreckten Armen weitergereicht. Letztes Kind rennt mit Ball an vorderste Position und es beginnt von vorne. Kinder stehen in eine Reihe hintereinander im Abstand von ca. 70 cm voreinander mit gegrätschten Beinen. Ball wird kopfüber mit gestreckten Armen weitergereicht. Letztes Kind rennt mit Ball an vorderste Position und es beginnt von vorne. An Stelle von rennen, kann auch durch das Beintunnel gekrochen werden.	Softball gross	1			3	

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material	Akzente				
				Red	Pink	Blue	Orange	Green
13	Jonglieren auf Wippen Findet im Wechsel mit schiessen statt		Chiffontücher, Jonglierbälle Holzwippen		2			4
20	Schiessen auf weisse und Schulungsscheibe sitzend aufgelegt oder stehend auf fester Auflage Findet im Wechsel mit Jonglieren statt Kernelement Schussauslösung in den 3 Phasen (Vorzugsweg, Druckpunkt, Nachzugsweg) korrekt erlernen	 	Luftgewehr oder Luftpistole Weisse Scheiben, Schulungsscheiben Diabolo Auflagekissen					3






10	Stafette 2er Teams „Garette laufen“ Parcours In einem fiktiven See von Insel zu Insel		Markierungs- material (Papier- schnittel, Bänder, Seil etc....)	1	3				
----	--	---	--	---	---	--	--	--	--

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material	Akzente					
									
5	Entspannungsübung Progressive Muskelrelaxation mit Bauchatmung	Sitzend auf Stuhl oder liegend am Boden			1				

Erläuterungen

Akzente Physis

	Herz-Kreislauf anregen
	Muskeln kräftigen
	Knochen stärken
	Beweglichkeit erhalten
	Koordination verbessern

Ausprägung

0	nicht
1	wenig
2	mittel
3	stark
4	sehr stark

Eingabe: Dokument im Word-Format bitte unter folgender Bezeichnung "Sportart.Lektionsnummer.Lektionstitel.doc" abspeichern und bis spätestens Ende August 2008 an sylvie.aquillon@baspo.admin.ch einsenden.