

Einführung in das Sportschiessen

# Balance

## Autor/in

Ruth Siegenthaler Fachleiterin J+S Sportschiessen  
Einige Übungen sind aus Mobilepraxis Luftkissen

## 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 100m<sup>2</sup>  
 Sicherheitsaspekte Für die Schiessübung soll eine 2. J+S Leiterperson anwesend sein.

## Zielsetzungen/Lernziele


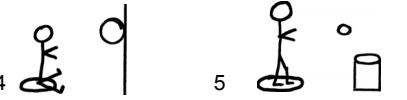
Gleichgewicht trainieren, Rumpfstabilisation. Trotz der unstablen Sitzgelegenheit möglichst genau zielen und eine optimale Schussauslösung ausführen.

## Hinweise

Bei den Hauptübungen mit Mobilo-Kissen und schiessen werden die Kinder in 2 Gruppen aufgeteilt. Trotz der unstablen Sitzgelegenheit möglichst genau zielen und eine optimale Schussauslösung ausführen, auf korrekte Sitzhaltung achten.

## Inhalte

EINLEITUNG				Akzente				
Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material	Red	Pink	Blue	Orange	Green
6-8	Gruppenübung: ein Kind ist Gruppenchef es darf befehlen. Die andern rennen auf sein Kommando. Vorwärts, rückwärts, hüpfen auf einem Bein, auf beiden Beinen, galoppieren oder Hampelmann (an Ort)	Wechsel bis jedes Kind eine Minute lang Gruppenchef war		3		3		1
5	Hüpfen: Ringe oder Bündeli am Boden in ca. 50 cm Distanz auslegen, als kleine Inseln im Ozean bezeichnen. Es muss von einer Insel zur andern gehüpft werden, einbeinig oder zwei-beinig. Beim Kreuzen von 2 Kindern auf der gleichen Insel, sich gegenseitig unterstützen. Niemand darf „ertrinken“!		Bündeli von cool and clean oder Ringe oder Terrabänder	3	1	4		1

HAUPTTEIL				Akzente						
Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material	Red	Pink	Blue	Orange	Green		
20	Gleichgewichtsübung mit Mobilo Kissen 1 Darauf stehen, Wechsel rechtes/linkes Bein 2 Partner aus dem Gleichgewicht bringen 3 auf Kissen stehen mit Partner Ball spielen 4 auf Kissen sitzen Ball gegen die Wand Werfen 5 Zielwurf: auf Kissen stehen, Ball in Kessel werfen 6 Auf allen vieren über eine Reihe von Mobilo Inseln gehen, ringsum ist Ozean 7 Eine Brücke mit 2 Mobilo Kissen bauen, dabei das hintere immer wieder nach vorne legen, aber möglichst nicht herunter fallen.	 	6 Mobilo Kissen Softbälle oder Gymnastikbälle					4	1	4

20	Schiessen: sitzend auf Mobilo Kissen Rumpfstabilisation Korrekte Sitzhaltung trotz instabiler Unterlage		Luftgewehr oder Luftpistole Mobilo Kissen Weisse Scheiben Schulungsscheiben Auflagekissen		2			4

**AUSKLANG**

**Akzente**

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
7	Tunnelball Bis auf 2 Kinder legen sich alle bäuchlings auf den Boden. Zwischen den Schülern besteht 1 bis 2 Meter Abstand. Je ein Kind steht an einem der beiden Enden der „Linie“. Wenn der Schüler mit dem Ball „Tunnel!“ ruft, begeben sich die liegenden Kinder in die Liegestützposition und bilden so einen Tunnel. Das Kind rollt seinen Ball durch diesen Tunnel und legt sich danach selbst in die Linie. Auf der andern Seite des Tunnels wird der Ball vom zweiten stehenden Kind gefangen. Dieser hüpfet nun über die wieder liegenden Kinder hinweg und rollt den Ball erneut durch den Tunnel. Der letzte Schüler des Tunnels wird zum Ballfänger.	Mobile Praxis 16 Spielstart 	1 Ball oder Softball		4		1	1
2	Atemübung	Alle Kinder legen sich rücklings auf den Boden. Sie schliessen die Augen und konzentrieren sich auf den Bauch. Er hebt sich an beim einatmen und fällt zusammen beim ausatmen. Einatmen durch die Nase ausatmen durch den Mund dabei das Geräusch nachahmen, als würde der Wind durch den Blätterwald blasen.						

**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](mailto:sylvie.aquillon@baspo.admin.ch) einsenden.