

Einführung in das Sportschiessen - Lektion 6

Koordinierte Schussauslösung

8-10

Autorin

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

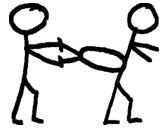

Koordinierter Schussablauf, Koordination der Kernelemente Zielen, Atmen, Schussauslösung, Nachhalten, ganzer Bewegungsablauf korrekt ausführen.

Hinweise

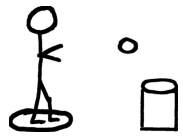
Bei den Hauptübungen werden die Kinder in 2 Gruppen aufgeteilt. Darauf achten, dass der Zielvorgang nur 5-7 Sek und das Nachhalten mindestens 1 Sek dauert.

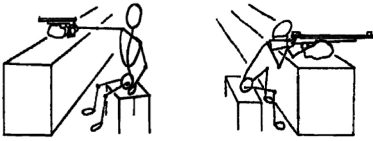
Inhalte

INLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material	Akzente				
				Red	Pink	Blue	Orange	Green
8	Aufwärmen in 2er Teams Bändel Fangis, ein Kind steckt Bändel in Hosensbund am Rücken, 2. Kind versucht Bändel zu entreissen, im Wechsel		Bändel cool and clean	4		2		
5	Pferdegespann, ein Kind spielt das Pferd welches galoppiert, ein Kind rennt hinter her, lenkt das Pferd mittels Bändeli oder Worte und gibt so die Richtung an			4		2		
3	Stretching Partnerübung sitzend am Boden, Bändel halten, schaukeln mit gestreckten und gegrätschten Beinen						4	







HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material	Akzente				
				Red	Pink	Blue	Orange	Green
20	Parcours mit Wandliegestütze Zielwurf auf beweglicher Unterlage Paddeln auf Rollbrett Hüpfparcours, Purzelbaum, Kriechtunnel	Wer ist am schnellsten und hat am meisten Treffer  Zielwurf auf beweglicher Unterlage	Überdimensionales Zielbild mit Loch als Scheibe, Softbälle klein, Rollbrett; Kriechtunnel,	4	4	4	1	4






20	<p>Schiessübung koordinierte Schussauslösung Koordination atmen-zielen-Schussauslösung-nachhalten</p> <p>Probeschüsse: 1 Passe auf 10er Scheibe Ziel: möglichst kleines Schussbild</p>		<p>Luftgewehr oder Luftpistole Scheiben, Auflage- kissen Diabolo</p>							4
----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---

AUSKLANG

Akzente

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
10'	<p>Riesengrosse Zielbilder zeichnen lassen, auf Boden legen, Musik laufen lassen, während der Musik hüpfen die Kinder wie ein verletzter Vogel, laufen auf allen Vieren wie eine Katze, Schleichen wie eine Schlange, etc. wenn die Musik ausgeschaltet wird, springt jedes Kind so schnell wie möglich zu seinem Zielbild.</p>		<p>Packpapier Stifte</p>	1	3	2	1	2
5'	<p>Entspannungsübung Bauchatmung Geschichte von Flippi als mentale Übung.</p>	<p>Geschichten von Flippi aus „Handbuch Mentaltraining für junge Athletinnen und Athleten“ Herausgeber: Swiss Olympic Autoren: Gerda Mastronardi-Johner Olivier Piedfort-Marin</p>						

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