

Einführung in das Sportschiessen - Lektion 7

# Einsetzen

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


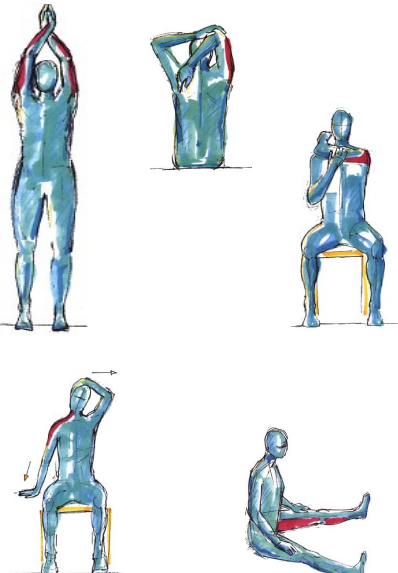
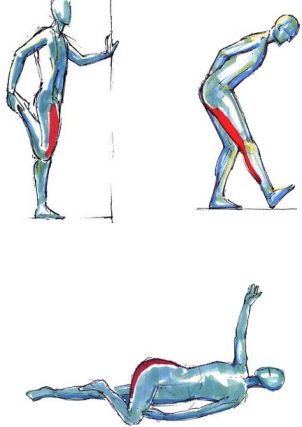
## Zielsetzungen/Lernziele

Die Kinder sollen ihre Ausdauerfähigkeiten steigern und die 5 Einsetzpunkte beim Gewehrschiessen oder das korrekte Einsetzen der Pistole kennen.

## Hinweise

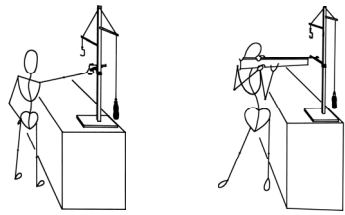
Bei den Hauptübungen werden die Kinder in 2 Gruppen eingeteilt. Beim Gewehrschiessen soll jeder der 5 Einsetzpunkte in den kommenden 5 Lektionen einzeln besprochen und trainiert werden.

## Inhalte

EINLEITUNG			Akzente					
Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
7	<b>Diamantfieber</b> 2 bis 4 Gruppen wetteifern gegeneinander. Jedes Gruppenmitglied rennt von einer Raumseite zur andern und trägt mutmassliche Diamanten (Memory-Karten) von der einen Raumseite in sein Depot (Ring oder Bändelkreis) Sobald die Diamanthöhle geleert ist zählt jede Gruppe die Anzahl Paare, die sich mit den gehaltenen Karten bilden lassen. Sieger wird das Team mit den meisten Karten-Paaren.		Ring oder Bändelkreis Memory-Karten		4			2
6	<b>Dehnübungen</b> 	Korrektes Erlernen von Dehnübungen welche speziell für das Stehendschiessen empfohlen werden. 					4	

**HAUPTTEIL**

**Akzente**






Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
7	Zahlen fühlen Diese Übung kann auch als kleiner Wettkampf 2 -3 Gruppen gegeneinander gespielt werden, wobei die Leiterperson würfelt. Die Zahlen können in Ziffern oder Würfelpunkte oder in Buchstaben geschrieben werden.	2 Kinder bilden eine Gruppe. Ein Kind würfelt eine Zahl und schreibt sie mit dem Finger auf den Rücken des Gruppenpartners. Dieser muss die Zahl erraten und eine markierte Strecke so oft rennen, wie die erratene Zahl lautet. (erratene Zahl 3 = 3 mal die Strecke möglichst schnell laufen )	Würfel, Markiermaterial	4				2
7	Gummitwist	Ein Gummitwist wird von 2 Stühlen in der unteren Raumecke gehalten. In der diagonal entgegen liegender Raumecke wird mit einem grossen Schaumstoffwürfel gewürfelt. Danach rennt das Kind zum Gummitwist und hüpf die entsprechende Zahl und rennt erneut zum würfeln.	Gummitwist Würfel	4	2	4		
6	Teambildung  Hier können auch Teams gebildet und daraus einen Wettkampf durchgeführt werden.	Die Kinder stellen sich in einer Reihe hintereinander auf; zwischen ihren Körpern wird ein Ball eingeklemmt. Sie legen nun gemeinsam eine markierte Strecke zurück, ohne dass ein Ball herunter fällt. Die Bälle dürfen nur mit den Körpern, nicht aber mit den Händen gehalten werden.						4
20	Schiessübung: Gewehr: alle 5 Einsatzpunkte erwähnen - Abzugshand - Griff - Schulter – Schafthappe - Stützhand – Gewehrschaft - Ellbogen – Hüfte - Kopf – Backenaufgabe und kurz aufzeigen wie sie korrekt ausgeführt werden. In den kommenden 5 Lektionen jeden einzelnen Punkt detailliert besprechen und trainieren. Pistole: Das Einsetzen korrekt aufzeigen und trainieren lassen. Bei jedem Bewegungsablauf neu einsetzen.		Luftgewehr oder Luftpistole Weisse Scheiben, Schulungsscheiben Diabolo Feste Schiesshilfen				2	4

**AUSKLANG**

**Akzente**

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
8	Entspannungsübung Visualisierung : „du läufst auf einem Kieselsteinweg durch den Wald, du riechst den Wald, du spürst den Wind auf deiner Haut im Gesicht. Du siehst vor dir eine Waldlichtung mit einer Wiese. Auf dieser Wiese siehst du etwas Rotes, das sich bewegt. Du gehst näher an die Waldlichtung und siehst ein kleines Wichtelmännchen mit einer roten Zipfelmütze. Es begrüsst dich und plaudert mit dir. Dann fragt es dich nach einem Wunsch, welches es dir erfüllen wird. Erzähle jetzt dem Wichtelmännchen deinen Wunsch, den du erfüllt haben möchtest. Dann verabschiedest du dich vom Wichtelmännchen und gehst den gleichen Waldweg zurück, wie du gekommen bist.“  Nun folgt das Zurückholen aus der Entspannung.	Progressive Entspannungstechnik mit Fantasie-Visualisierung Waldspaziergang und Wichtelmännchen.					2	

**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