

Einführung in das Sportschiessen - Lektion 8

# Stellungsaufbau stehend

# 8-10

## Autorin

Ruth Siegenthaler Fachleiterin J+S Sportschiessen  
Die Ballübungen sind aus Mobile Praxis „Faszination Bälle“ Nr. 10

## 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 koordinativen Fähigkeiten verbessern und einen korrekten Äusseren Stehendanschlag erlernen.


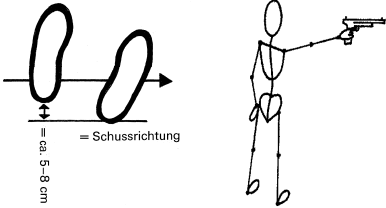
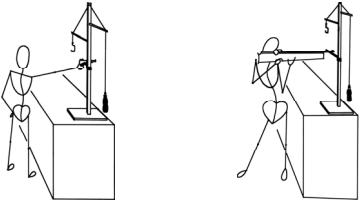


## Hinweise

Bei den Hauptübungen werden die Kinder in 2 Gruppen eingeteilt. Auf aufrechte, unverkrampfte Schulterpartie achten

## Inhalte

EINLEITUNG				Akzente				
Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material	Red	Pink	Blue	Orange	Green
5	Stopp mich Den Ball vorwärts rollen, nachlaufen und ihn vor einer bestimmten Linie stoppen		Ball	3		1	1	1
8	Umlaufe mich Den am Boden liegenden Ball in verschiedenen Fortbewegungsarten (gehend, laufend, hüpfend, kriechend etc.) umlaufen.		Ball	3	1	1	1	2

HAUPTTEIL				Akzente				
Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material	Red	Pink	Blue	Orange	Green
5	Reagiere rasch im 2er Team Ein Kind steht hinter dem andern. Das hintere Kind lässt den Ball fallen. Sobald der Aufprall ertönt, dreht sich das vordere Kind um und fängt den Ball, bevor er den Boden erneut berührt.		Gymnastikball					4
6	Taktfahrplan, mit 2 Bällen Mit einer Hand den Ball hochwerfen, mit der andern Hand den 2. Ball prellen.		kleiner Softball und Gymnastikball					4






20	<p>Schiessübung: Äusserer Anschlag</p>  <p><b>Gewehrshütze</b> Füsse parallel und Schulterbreit auseinander, Hüfte in Richtung Scheibe vorgeschoben und parallel zur</p> <p>Korrekturer Stellungsaufbau, stehend mit fester Auflage.</p> <p><b>Pistolenschütze</b></p>  <p>= ca. 5-8 cm = Schussrichtung</p>		<p>Luftgewehr oder Luftpistole Weisse Scheiben, Schulungsscheiben Diabolo Feste Schiesshilfen</p>				2	4
4	<p>Umgekehrter Vierfüssler Den Ball im Vierfüsslergang rücklings auf dem Bauch über eine vorgegebene Strecke tragen. (kann auch als Stafette durchgeführt werden)</p>		Ball			1	3	3
5	<p>Kettenbrücke In einer Reihe nebeneinander auf dem Rücken Liegen: Alle heben die Hüfte zur Brücke hoch. Schultern bleiben am Boden. Das vorderste Kind rollt den Ball unter der langen Brücke durch und legt sich vorne hin. Das hinterste Kind nimmt den Ball, umläuft die Reihe und rollt den Ball unter der Brücke durch, etc.</p>							

**AUSKLANG**

**Akzente**

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
8	<p>Ballmassage Mit dem ganzen Körper oder mit einzelnen Körperteilen über einen grösseren Ball rollen. Wer schafft es vom Kopf bis zu den Füßen, ohne vom Ball „zu fallen“?</p>		Ball			3		3

**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