

Einführung in das Sportschiessen - Lektion 10

Autorennen

8-10

Autorin

Ruth Siegenthaler Fachleiterin J+S Sportschiessen

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥ 60 Minuten
Niveau	<input type="checkbox"/> einfach <input type="checkbox"/> mittel <input checked="" type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	8 - 10 Jährige
Gruppengrösse	5 - 8 Kinder
Kursumgebung	10m Schiessanlage, Vorplatz oder Raum zwischen Ladebank und Scheiben mindestens 100m ²
Sicherheitsaspekte	Für das Schiessspiel soll eine zweite J+S Leiterperson anwesend sein.

Zielsetzungen/Lernziele

Die Kinder sollen ihre koordinativen Fähigkeiten verbessern und Spass an der Bewegung und am Schiessspiel haben.

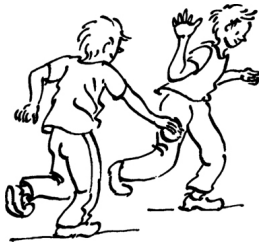

Hinweise

Bei den Hauptübungen werden die Kinder in 2 Gruppen eingeteilt. Auch bei einem Schiessspiel soll auf korrekte Bewegungsabläufe geachtet werden.

Inhalte


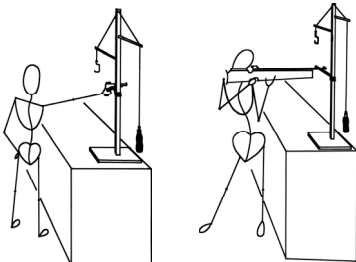
EINLEITUNG

Akzente

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
8	<p>Glühwürmchenspiel</p> <p>2 Fänger mit einem Tischtennisball in der Hand (=Glühwürmchen) fangen durch „Abtupfen“ (dh. Jemanden mit dem Ball in der Hand berühren). Gelingt dies, erfolgt ein Fängerwechsel. Regeln: die Fänger müssen die Bälle nicht unbedingt deutlich zeigen (Glühwürmchen leuchten nicht ständig, gleich stark) Freie Spieler dürfen die Fängerrolle vortäuschen, indem sie die Hand wölben. Im gehen, rennen, hüpfen ein- und zweibeinig durchführbar.</p>		Softbälle	4	2	3		3
5	<p>Peter Pan</p> <p>1-2 Fänger (Captain Hook) werden bestimmt. Sie erhalten zur Kennzeichnung je ein Spielband und müssen für kurze Zeit die Halle verlassen. Ohne ihr Wissen wird nun in der Halle einem Kind die Rolle von „Peter Pan“ zugeteilt. Dieses hat im Spielverlauf magische Kräfte, denn es kann die von den Fängern abgeschlagenen Spieler erlösen. Dies sollte möglichst unbemerkt geschehen, damit die Fänger nicht herausfinden, wer „Peter Pan“ ist. Sollte auch „Peter Pan“ gefangen werden, ist das Spiel bald zu Ende, da kein gefangener Spieler mehr befreit werden kann. Regel: die ungefangenen Spieler müssen an Ort stehen bleiben und dürfen erst wieder mitspielen, wenn „Peter Pan“ sie eindeutig berührt hat.</p>			3		2		2


HAUPTTEIL

Akzente






Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material						
20	<p>Autorennen</p>  <p>Jedes Kind erhält als „Treibstoff“ 20 Schuss Munition. Um ins Auto steigen zu können muss der Schütze eine 6 oder besser schießen. Bei einem schlechteren Schuss darf er nicht einsteigen und muss den Schuss wiederholen. Danach muss eine 7 geschossen werden um sich anzugurten, mit einer geschossenen 8 (oder besser) startet der Schütze symbolisch seinen Motor. Mit der restlichen Munition wird jetzt Kilometer gefahren. Der geschossene Wert pro Schuss bedeutet die zu fahrenden Km. Wer kann am weitesten fahren?</p>		<p>Luftgewehr oder Luftpistole Wertungsscheiben Diabolo Feste Schiesshilfen</p>						
20	<p>Es werden 2er Teams gebildet. Auf einer ausgemessenen Rundstrecke werden die 2er Teams als Rennauto auf die Runde geschickt. Welches Team legt in den 10 Minuten die meisten Meter zurück?</p> <p>Dieses Ergebnis kann auch mit dem Autorennenergebnis der Schiessübung kombiniert werden und zu einer Gesamttrangliste führen</p>	<p>Runden dauern 1 Minute, danach erfolgt eine Minute Pause. Die Runden können wie folgt zurück gelegt werden:</p> <ul style="list-style-type: none">- als Schubkarrengespann- als Pferdegespann- auf Rollbrett sitzend, anstossend- mit defektem Motor hüpfend- rennend vorwärts und rückwärts- kriechend- etc.							

AUSKLANG

Akzente

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material						
8	Fotograf <p>Zwei Kinder bilden ein Paar. A verbindet oder schliesst die Augen. B führt A „blind“ durch die nähere Umgebung und drückt ihr bei besonders interessanten Stellen sanft auf die Schultern (= Auslöser betätigen). A öffnet dann jeweils für eine halbe Sekunde die Augen und macht sich ein „Foto“ davon. Gelingt es A nach 5 geknipsten Fotos, die Motive in der Umgebung wieder zu finden?</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