

# J+S-Kids: Einführung Laufen-Springen-Werfen - Lektion 7

## Mit dem Stab im Wald

### Autor

Andreas Weber, J+S Fachleiter Leichtathletik

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	60 Minuten
Niveau	<input checked="" type="checkbox"/> einfach <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	5-7 Jahre
Gruppengrösse	6-12
Kursumgebung	Wald
Sicherheitsaspekte	Beim Stabspringen möglichst in offenem Klassenverband arbeiten, d.h. genügend Abstände zwischen den Kindern, damit sie sich nicht gegenseitig mit den Stäben verletzen.

### Zielsetzungen/Lernziele

Den Holz-Stab als Pendel nutzen, Vertrauen gewinnen, Kräftigen

### Hinweise

Geschnittene Haselruten oder Holzstäbe aus dem Baumarkt, ca. 2,50m - 3m lang.

	Foundation F2	Foundation F3	Talent T1
<b>Stab</b>	+ Turnelemente an Geräten + Körper als Pendel am Stab nutzen + Sprung nach vorne, in den Stab hinein	+ zielgerichtet rhythmisieren beim Anlauf und Absprung + technisch richtige Grobform Einstich/Absprung + Körper strecken beim Absprung	+ Tragen des Stabes + Einrollen, Arbeit am Stab + Lattenüberquerung und Landung

Mit Nebenposten (bekannte Übungen) arbeiten, um Intensität zu gewährleisten.


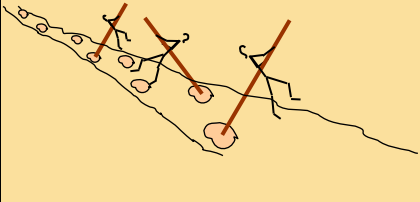


Kreuzkoordination beachten. Ist die rechte Hand oben wird rechts am Stab vorbeigesprungen und mit dem linken Bein abgesprungen.

### Inhalte

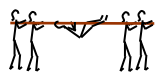
#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>Einleitung</b> Verhalten im Wald festlegen		
7'	<b>Über Stangenwald balancieren</b> Über einen wild ausgelegten Zick-Zack-Kurs von Stäben und Elementen im Wald balanciere. Achtung; Stäbe können sich z.T. drehen. Erschwerung; auf Fussballen. <i>Gleichgewicht fördern, Umgebung mit einbeziehen</i>		Holzstäbe
5'	<b>Stab-Hampelmann</b> 2 Kinder halten kniend 2 Stäbe am Boden. 1-3 Kinder stehen über den Stäben, Beine gespreizt. In einem regelmässigen Rhythmus werden die Stäbe parallel 2x auf den Boden getrommelt und anschliessend gleichermassen ca. 1m auseinander. Rhythmuswechsel. <i>Sprungkraft und zielgerichtet rhythmisieren fördern</i>	2-4 Gruppen 	Stäbe
5'	<b>Igitt-Igitt</b> Stafette. Mit der Stabspitze wird ein Ball oder eine zusammengeknäuelte Jacke von einer Ablaufmarke her um einen Markierung herum zurück befördert. Übergabe des Stabes und des Balles. <i>Mit wenig Zusatzmaterial eine Stafettenform kreieren.</i>		Ball oder Jacke, Stäbe

### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>Berg und Tal</b> Mit den Stäben auf und über Hindernisse springen, den Gegebenheiten entsprechend. Die Leiterperson voraus, alle Kinder (mit genügend Abstand) hinterher. Normalerweise 'richtige Seite' beim Pendeln, stärkere Hand bei fast allen oben.		Matten, Stäbe, Markierhüte
10'	<b>Der Graben wird breiter!</b> Mit einer Rute einen schwach zulaufenden Sektor in den harten Waldboden ritzen. Im Zick-zack mit Kreisen die Einstichstelle markieren. Wer schafft es bis zur breitesten Stelle? 2-3 Durchgänge. <i>In die Weite springen und tragen lassen</i>		Rute, Stäbe
10'	<b>Bäche und Mulden überspringen</b> Dem Gelände entsprechend Bäche und Mulden überspringen. Parcours durch den Wald. Achtung; Einsinken des Stabes beachten (immer zuerst selbst ausprobieren). <i>Angst abbauen, etwas zu überspringen</i>		Stäbe
5'	Wenn Installation möglich: <b>Tarzan</b> Schwingen an einem über einen Baumast geschlagenen und befestigten Seil. Wer heult den besten Tarzanschrei. (Fortgeschrittene in Orang-Utan-Stellung mit Beinen hoch) <i>Kräftigung</i>		Seilziehseil oder besser Kletterseil
	Als Nebenposten: <b>Orang-Utan</b> Stab als Reck gebrauchen; Am Stab hängend versuchen, die Füße zur Stange zu führen. Fortgeschrittene; Felgaufzug	2-4 Kinder halten Stab ca. 5 Wiederholungen, wechseln	Stäbe

### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
3'	<b>Stabseilziehen:</b> 4-6 Personen ziehen am Stab, analog Seilziehen (nicht loslassen!) <i>Kräftigung</i>	2-3 Gruppen	Stäbe
5'	<b>Toter Hirsch</b> Die Jagd ist vorbei. Stab schultern; jedes Kind wird ein Stück weit aus dem Wald getragen. <i>Kräftigung</i>	4 Träger 	Stäbe

### Quellen:

- mobile Praxisbeilagen Nr. 4,19,24,26,28,30,32,34,38, diverse Autoren, BASPO 2002-2008
- 'Kinderleichtathletik' KATZENBOGNER, Philippka-Verlag, 2002
- 'Kinderleichtathletik Bd. 1+2', Kultusministerium Baden-Württemberg, 1998
- 'Fun in Athletics' VON STEIN, Verlag Meyer&Meyer 2001
- 'L'enfant et l'Athlétisme', GEORGES et al, Revue education et sport, Paris 1986
- '1003 Spielformen in der Leichtathletik', MURER, Verlag Hofmann-Schorndorf 1999
- 'Leichtathletik Spiel- und Wettkampfformen' MEDLER, Verlag Corina Medler, 2001
- J+S-Handbuch Leichtathletik + diverse Kursunterlagen J+S, BASPO
- Kids Cup Manual Swiss Athletics (BICHSEL), Swiss Athletics 2008
- Lehrmittel Sporterziehung (Autorenkollektiv) Band 2 und 3, BASPO