

# J+S-Kids: Einführung Faustball - Lektion 1

## Triff in den Reifen

### Autorin

Sarah Rügge, J+S-Expertin Turnen

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥60 Minuten
Niveau	<input checked="" type="checkbox"/> einfach <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	7-10 Jährige
Gruppengrösse	6-16
Kursumgebung	Turnhalle
Sicherheitsaspekte	Schmuck ausziehen, nicht benötigte Gegenstände in der Halle wegräumen, beachten der fixen, vorstehenden Wandinstallationen

### Zielsetzungen/Lernziele

Die Grundform des Kernwurfs und des Sprungwurfs ist erlernt.  
Der Ball kann direkt und indirekt gefangen werden.

### Hinweise

Keine

### Inhalte

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
15'	<b>Rundlauf</b> Ca. 4-6 Kinder haben zusammen einen Ball. Sie werfen sich den Ball über die Leine zu, rennen ihm nach und schliessen hinten wieder an. Schaffen sie es 20 mal sich den Ball zuzuspielen, bekommen sie jeweils einen neuen Wurf-Gegenstand (Ball, Hütchen, Pfeil, ...). Welches Team ist schneller?  <b>Variationen</b> - Nur von oben zuwerfen - Nur von unten zuwerfen - mit der schwächeren Hand zuwerfen - Im Sprung werfen - Indirekt fangen		Leine Verschiedene Bälle Verschiedene Gegenstände zum Werfen

#### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
35'	<b>Triff den Reifen</b> 4-6 Kinder sind in einem Team. Jedes Kind hat einen Ball. Die Kinder werfen von der 3-Meter-Linie über die Leine. Ziel ist es den Reifen zu treffen. Wer den eigenen Ball geworfen hat, muss ihn sofort wieder holen, eine Runde um den Markierkegel laufen und darf dann wieder werfen. Welches Team hat zuerst 20 Treffer? Gezählt wird fortlaufend und laut.  <b>Variationen</b> - Nur oben werfen - Nur unten werfen (wie Bocciaspieler) - Reifendistanz verändern - Wurf-Arm wechseln - Versch. Wurfgegenstände nehmen - Werfen aus dem Springen (evtl. Treppe/ Absprungortmarkierung für Sprungwurf einbauen) Bogenspannung beachten (wie Bogenschütze)  Bewegung wie eine Banane ausführen		Leine Markierkegel Reifen Versch. Bälle



	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ein Teammitglied steht im Reifen und muss die Bälle fangen ohne den Reifen zu verlassen. Jedes Teammitglied muss 5 Fangbälle erzielen (direkt oder indirekt)</li><li>- Ein Teammitglied hält den Reifen. Er verschiebt sich so, dass die Bälle durchfallen, ohne den Reifen zu berühren. Jedes Teammitglied muss 5 Fangbälle erzielen.</li><li>- dito mit indirektem Fangen mit dem Reifen/Kübel oder Rollwagen</li></ul>		
--	---	--	--

#### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<b>Bälle im Kreis</b> Ein Ball geht immer genau die gleiche Reihenfolge im Kreis umher. Ein anderer Ball geht eine andere Reihenfolge immer gleich umher, evtl. noch einen dritten dazu nehmen oder einen Störball, der frei geworfen werden kann.	Im Kreis orientieren	Versch. Bälle