

J+S-Kids: Einführung Faustball - Lektion 2

Batmansprünge & Treppenläufe

Autorin

Sarah Rügge, J+S-Expertin Faustball/Turnen

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥60 Minuten
 Niveau einfach mittel anspruchsvoll
 Empfohlenes Alter 8-10 Jährige
 Gruppengrösse 4-14
 Kursumgebung Turnhalle
 Sicherheitsaspekte -

Zielsetzungen/Lernziele

Möglichst viele Gelegenheiten zum Laufen und Springen schaffen
 Springen

Hinweise

Springen soll mit einem Bein erfolgen, kein beidbeiniges Abspringen

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
20'	<p>Karten aufdecken 2 Teams. Auf einem Stapel liegen verdeckt Kärtchen mit den verschiedenen Symbolen. Die Kinder drehen ein Kärtchen und laufen zum entsprechenden Gegenstand. Haben sie den Gegenstand berührt, dürfen sie die Karte behalten. Welches Team hat am Schluss mehr Karten?</p> <p>Variationen</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 Kärtchen aufnehmen und anlaufen. - Karte immer zuerst zur Sammelstelle legen und auswendig den Gegenstand anlaufen. - Mit verschiedenen Lauf- und Sprungformen sich zum Gegenstand bewegen (z.B. auf einem Bein oder mit beiden Beinen springen, rückwärts, seitwärts, zu zweit Hand in Hand, einen Ball prellend, einen Ball rollen mit Faust, Ball auf Arm balancierend, ...), den Rückweg laufen. - Zu zweit 3 Karten aufnehmen. Einer läuft die Gegenstände auswendig an, der Partner kontrolliert, wechseln. - Zu zweit, einer läuft Gegenstände an. Partner legt mit den Karten die Reihenfolge nach. - Memory, es müssen immer 2 Kärtchen aufgedeckt werden, beide werden angelaufen. Sind es die gleichen, darf das Paar behalten werden. - Je 3 Gegenstände gehören einem Team. Nur diese dürfen gesammelt werden. Wird ein fremder Gegenstand aufgedeckt, muss er angelaufen werden, jedoch darf das Kärtchen nicht behalten werden. - Statt den Gegenstand zu berühren, darüber springen (mit beiden Beinen, mit einem Bein, mit anderem Bein) -> ev. Bändel an Bein knüpfen, damit Kinder wissen, mit welchem hüpfen. 		<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> Symbol-Kärtchen 2 Matten 1 kl. Kastenoberteil, 2 versch. farbige Hütchen Kegel Reifen

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
35'	<p>Spring-Posten Die Kinder ziehen wie beim Aufwärmen Kärtchen und laufen dann die Posten an.</p> <p>Matte Hechtsprung auf Matte</p> <p>Hütchen Farbenhüpfen. Voll ein Fuss, leer anderer Fuss.</p> <p>Matte mit Kegel/Kastenoberteil Absprung mit einem Bein auf dem Kasten. Landen auf beiden Beinen auf der Matte. Möglichst hoch!</p> <p>Kegel Mit einem Bein wie Batman über liegende, stehende Kegel springen.</p> <p>Reifen Abwechslungsweise mit einem Bein von Reifen zu Reifen springen. Sprung aus dem letzten Reifen möglichst weit!</p> <p>Variationen Zu zweit unterwegs sein - Leiter oder Partner wirft bei der Matte einen Ball der ersprungen/erhechtet werden muss - Leiter oder Partner setzt bei den Reifen ein Hütchen, wie weit das Kind gesprungen ist (Vergleich mit anderen) - Kastenoberteil: Leiter hält einen Stab mit einem Bündel in die Luft. Ziel ist es den Bündel zu berühren. - Hütchen dürfen nach dem Hüpfen für den nächsten verändert werden</p>		

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<p>Blindenführen Der Partner führt den "Blinden" (Augen verbinden) um einen Posten vom Hauptteil und wieder an den Ausgangspunkt zurück. Der Blinde muss danach sagen, um welchen Posten er geführt wurde.</p>	Zu zweit	