

J+S-Kids: Einführung Faustball - Lektion 7

Steh auf!

Autorin

Sarah Rügge, J+S-Expertin Faustball/Turnen

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥60 Minuten
Niveau	<input checked="" type="checkbox"/> einfach <input checked="" type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	8-10 Jährige
Gruppengrösse	6-16
Kursumgebung	Turnhalle, evtl auch im Freien
Sicherheitsaspekte	Schmuck ausziehen, nicht benötigte Gegenstände in der Halle wegräumen, beachten der fixen, vorstehenden Wandinstallationen

Zielsetzungen/Lernziele

Üben der indirekten Abnahme

Hinweise

-

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Aufwärmen mit Bänkli je 4-5 Kinder auf einem Bänkli - Bänklitransport: Im Team das Bänkli von A nach B transportieren und wieder darauf stehen - Durchnummerieren: Die vorderste Person ist die Nr. 1, die zweite die Nr. 2, Immer wenn eine Zahl gerufen wird, müssen die entsprechenden Kinder im Uhrzeigersinn um das Bänkli rennen und sich wieder setzen. Wer ist am schnellsten? - Die Kinder stehen auf der Bank und halten sich an den Händen. Ohne die Hände zu lösen muss ein Reifen durch die Kinderkette. Die Bank darf nicht verlassen werden. Welches Team ist am schnellsten? - Wettstützeln: Die Kindern stellen ihre Füsse auf die Bank und die Hände auf den Boden (Liegestützposition). Die Hüfte sollten höher sein als die Schultern. Die Kinder verschieben sich im Stütz sw. Welches Team ist zuerst wieder am Startplatz? - Laufstafette: auf dem Hinweg alle Bänkli überspringen, auf dem Rückweg unter dem ersten Bänkli durchkriechen und die weiteren überspringen. Übergabe mit Handschlag		3-4 Bänkli 1 Reifen pro Bänkli

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
35'	Steh auf! Teams à 4-5 Kinder Der Fänger ist auf der Matte. Der Werfer steht neben der Matte. Der Ball Abnehmende vor dem Bänkli. Der Werfer wirft den Ball in den Reifen vor der Matte (Reifen gilt als Distanzhilfe). Der Abnehmer läuft zum aufspringenden Ball, nimmt diesen mit dem Unterarm ab und spielt ihn zum Fänger auf der Matte. Der Fänger wird zum Werfer, der Werfer zum Abnehmer, der Abnehmer zum Fänger etc. (Rotation). Jedes Teammitglied ist einmal Fänger. Die Rotation erfolgt sobald der Fänger 5 Bälle gefangen hat. Bei welcher Gruppe sind zuerst alle auf der Matte gewesen?		Pro Team 1 Bänkli 1 Matte 1 Reifen 2 Bälle

	<p>Variationen: Diese sind abhängig vom Können der Kinder. Sie können auch individuell eingesetzt werden.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Abnehmer sitzt auf dem Bänkli und steht erst auf, wenn der Ball im Reifen aufspringt. - Abnehmer sitzt auf dem Bänkli und malt bevor er losläuft einen Strich mit der Hand auf den Boden. - Abnehmer wartet hinter dem Bänkli und muss zuerst über das Bänkli springen (Start erst, wenn der Ball im Reifen aufspringt). - Abnehmer muss vor der Abnahme einen Malstab umlaufen. - Zusätzlich kann die Distanz des Reifens verändert werden. - Mit Differenzierten Würfeln (kurz, scharf, lang, hoch, ...) kann die Aufgabe erschwert oder erleichtert werden. - Der Abnehmer darf nur mit dem schwächeren Arm abnehmen. - Die Übung kann mit unterschiedlichen Bällen (gross, klein, weich,) gemacht werden. 		
--	---	--	--

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
15'	<p>Spiel Steh auf! 3:3 oder 2:2 mit Leine auf 1.60 m. Auf der Grundlinie steht jeweils ein Bänkli. Die ganze Mannschaft sitzt auf dem Bänkli. Wenn der Ball in der eigenen Feldhälfte aufprallt, darf vom Bänkli aufgestanden werden und normal weiter gespielt werden. Alle Teammitglieder müssen den Ball berühren, bevor er in die andere Spielhälfte gespielt werden darf. Danach sitzen alle wieder ab, bis der nächste Ball im Feld aufschlägt.</p>		<p>Mehrere Bälle Leine 2 Bänkli pro Spielfeld</p>