

J+S-Kids: Einführung Leichtathletik - Lektion 22

Vom Stossen zum Kugelstoss

Autor

Andreas Weber, J+S Fachleiter Leichtathletik

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥60 Minuten
 Niveau einfach mittel anspruchsvoll
 Empfohlenes Alter 8-10
 Gruppengrösse 6-12
 Kursumgebung Halle oder Aussenanlage
 Sicherheitsaspekte Organisatorische Massnahmen ergreifen zur Verhinderung von Unfällen

Zielsetzungen/Lernziele

Stossen mit der Kugel, altersangepasste Anlauftechniken erlernen (Wechselschritt empfohlen).

Hinweise

Orientierung an den Kernelementen des Kugelstossens

	Anfänger	Fortgeschrittene	Köner
Kugel	+ Rhythmus von Angehen/ Angleiten und Stossen + Wechselschritt-Technik als Zwischenlösung + Ganzkörperstreckung (Fuss- Knie-Hüft-Arm) in Stossrichtung + Stossen aus dem Gleichgewicht	+ korrekte Stossauslage (Gewicht über dem Druckbein, gestrecktes Stemmbein) + Dreh-Stossbewegung des Stossbeines + Hüfteinsatz + korrekte O'Brien- oder Drehstoss- technik	+ Auffangen/Umspringen

Hohe Intensität gewährleisten und Beidseitigkeit beachten. Technik den Kraftverhältnissen anpassen (hohe Ausgangs- und Stossposition)

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
2'	Einleitung Ziel formulieren,		Klebeband
8'	Balance-Stafette Nach einer kurzen Laufstrecke mit einem Medizinball in der Hand über eine Langbank balancieren. Am Ende der Bank den Medizinball versuchen auf eine Matte zu werfen. Wird getroffen, kann sofort abgeklatscht werden. Bei Misserfolg Ball holen und dem nächsten Läufer übergeben. Varianten: Verschiedenste Aufgaben in Stafette einbauen. <i>Gleichgewicht</i>		Langbank leichter Medizinball Malstäbe
5'	Zöpfe 2-4 3er Gruppen. 3 Kinder liegen bäuchlings nebeneinander. Das Kind in der Mitte springt über einen Nachbar, wobei dieser sofort in die Mitte rückt. Dieser wiederum springt über den 3. Mitspieler, usw. Welche Gruppe schafft zuerst 20 Sprünge? <i>Ganzheitliche Kräftigung</i>		
5'	Berg und Tal Liegestützposition am Ende links neben einer Langbank. Vom Boden aus mit den Händen auf die Langbank steigen und wieder rechts von der Langbank zu Boden. Variante: z.B. 15x auf Zeit. <i>Oberkörper kräftigen</i>		Langbank

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Fließband Standstossstellung, Füsse fixiert an Ort (Kreide-Kreise, Gummi-Teller). In einer bestimmten Zeit versuchen, möglichst oft einen Medizinball (oder Basketball) vom unteren Kastenteil in das obere zu transportieren. (Die anderen Kinder bringen laufend die Bälle wieder zurück.) <i>Stossbewegung von unten nach oben erfahren</i>		Schwedenkästen Leichte Medizinbälle oder Basketballbälle
	als Nebenposten (im Wechsel) Swissball-Stossen Kids stehen einander gegenüber auf umgekehrter Langbank (ca. 3m Abstand). Versuchen mit dem Swissball Gegner von der Langbank herunter zu stossen. Variante: Kann auch in der Gruppe gespielt werden (Langbänke in Dreiecksanordnung). <i>Fördern des Gleichgewichtes/ Reaktion</i>		Langbänke Swissball
15'	Stossen mit Halbzeitpause Einführung Auftaktbewegung - aus Angehen - Seitstellschritt - Wechselschritt-Technik - Angleiten (O'Brian) für Kräftige Stossen mit gewählter Technik und Halt in Wurf-Ausgangsstellung (immer die Gleiche!). <i>Mehr Zeit, Kontrolle der Position</i>	aus Angehen Wechselschritt Seitstellschritt O'Brian 	Kugeln
	Korrektur- oder Nebenübungen - Platter Zeh ; Wer kann nach dem Angehen (Angleiten oder Wechselschritt bei Fortgeschrittenen) die Kugel fallen lassen, ohne den Fuss zu treffen? <i>Gewicht auf Stoss-Bein, eingedrehter Fuss</i> - Besenstil ; Anlaufbewegung mit Besenstil auf Schultern. <i>Kontrolle der Schulterachse</i>	 	Stab oder Besen
10'	Ganze Stösse mit Korrektur- oder Nebenübungen (Zuweisung gemäss Fehlerbild); - Am Leibchen halten Mit Nicht-Stosshand am Leibchen vor der Brust festhalten. <i>Gegen 'überreissen'</i> - Zeit messen <i>Hohe Stosspostion, Kein 'überreissen'</i> - Blick nach hinten nach Anlauf <i>Schulterachse rechtwinklig zur Stossrichtung</i> - Gegen Wand stossen Standstossstellung ca. 50cm vor einer Wand mit dem Medizinball (oder Basketball) <i>Abkippen des Oberkörpers vermeiden</i>	 1", 2", 3", 4" 	Armband-Uhren Basketball leichte Med-Bälle

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Medizinball-Squash An einer Wand ein Feld von ca. 1,5x1,5m in ca. 0.5m Höhe einzeichnen. Mit max. 1. Schritt wird versucht, den Ball so in das Feld zu werfen, dass ihn der Gegner nicht vor dem 2ten Bodenkontakt zu fassen bekommt (= 1 Pkt). Es gelten die Squash-Regeln, d.h. man darf den Gegner nicht am Fassen des Balles hindern (kein in-den-Weg-stellen).		Medball oder Basketball Kreide