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

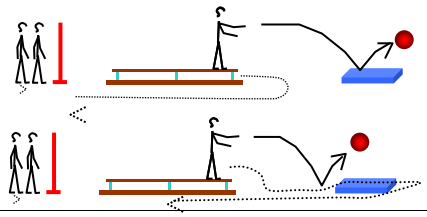
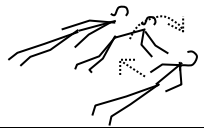
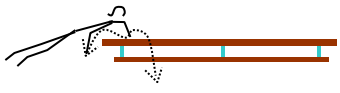
Zielsetzungen/Lernziele
Stossen mit der Kugel, altersangepasste Anlauftechniken erlernen (Wechselschritt empfohlen).

	Foundation F2	Foundation F3	Talent T1
Kugel	+ Rhythmus von Angehen/ Angleiten und Stossen + Wechselschritt-Technik als Zwischenlösung + In der Bewegung in Stossrichtung den Körper vollständig strecken (Fuss-Knie-Hüft-Arm) + 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

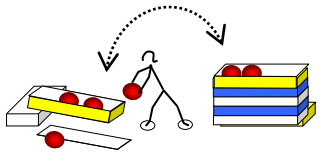
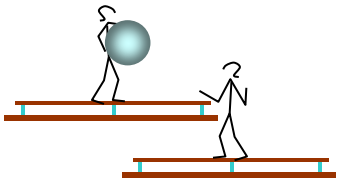
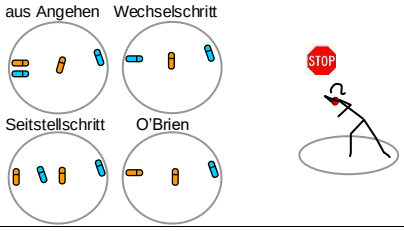
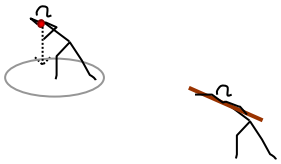
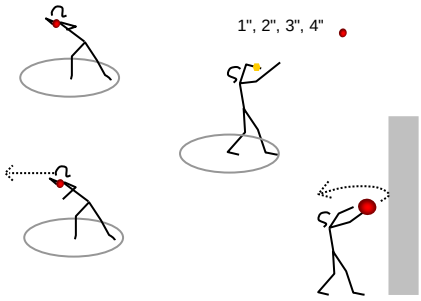
Hohe Intensität gewährleisten und Beidseitigkeit beachten. Technik den Kraftverhältnissen anpassen (hohe Ausgangs- und Stossposition)

Inhalte

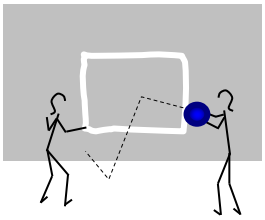
EINLEITUNG

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/der nächsten Läufer/in übergeben. Varianten: Verschiedenste Aufgaben in Stafette einbauen. *Gleichgewicht*		Langbank, leichter Medizinball, Malstäbe
5'	**Zöpfle** 2-4 3er Gruppen. 3 Kinder liegen bäuchlings nebeneinander. Das Kind in der Mitte springt über eine/n Nachbar/in, wobei dieser sofort in die Mitte rückt. Diese/r wiederum springt über den/die 3. Mitspieler/in, usw. Welche Gruppe schafft zuerst 20 Sprünge? *Ganzheitliche Kräftigung*		
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. *Oberkörper kräftigen*		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 Basketbälle) vom unteren Kastenteil in das obere zu transportieren. (Die anderen Kinder bringen laufend die Bälle wieder zurück.) *Stossbewegung von unten nach oben erfahren*		Schwedenkästen, leichte Medizin-bälle oder Basketbälle, Fussmarkierungen
	als Nebenposten (im Wechsel) **Swissball-Stossen** Kids stehen einander gegenüber auf umgekehrter Langbank (ca. 3m Abstand). Versuchen mit dem Swissball Gegner/in von der Langbank herunterzustossen. Variante: Kann auch in der Gruppe gespielt werden (Langbänke in Dreiecksanordnung). *Fördern des Gleichgewichtes/ Reaktion*		Langbänke, Swissball
15'	**Stossen mit Halbzeitpause** Einführung Auftaktbewegung - aus Angehen - Seitstellschritt - Wechselschritt-Technik - Angleiten (O'Brien) für Kräftige Stossen mit gewählter Technik und Halt in Wurf-Ausgangsstellung (immer die Gleiche!). *Mehr Zeit, Kontrolle der Position*		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? *Gewicht auf Stoss-Bein, eingedrehter Fuss* - **Besenstil;** Anlaufbewegung mit Besenstil auf Schultern. *Kontrolle der Schulterachse*		Kugel, 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. *Gegen 'überreissen'* **- Zeit messen** *Hohe Stossposition, Kein 'überreissen'* **- Blick nach hinten nach Anlauf** *Schulterachse rechtwinklig zur Stossrichtung* **- Gegen Wand stossen** Standstossstellung ca. 50cm vor einer Wand mit dem Medizinball (oder Basketball) *Abkippen des Oberkörpers vermeiden*		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/die Gegner/in nicht vor dem 2ten Bodenkontakt zu fassen bekommt (= 1 Pkt.). Es gelten die Squash-Regeln, d.h. man darf den/die Gegner/in nicht am Fassen des Balles hindern (kein in-den-Weg-stellen).		Medizinball oder Basketball, Kreide

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-Würtenberg, 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