J+S-Kindersport: Leichtathletik

Musterlektionen

Autor

Nicola Gentsch, J+S Chef-Experte Kindersport / J+S Experte Leichtathletik

Zielsetzungen/Lernziele

Nachfolgend sind Basislektionen welche 7-10 jährige Kinder ansprechen.

Die Lektionen Laufen, Springen und Werfen sind Musterlektionen, bei denen die Übungen ohne Anpassungen bei den Kinder angewendet werden können. Die Lektionen UBS Kidscup Team und LA-Tests sind Lektionen, bei denen aufgezeigt wird, wie die Thematik den Kursteilnehmer anhand von praktischen Beispielen vermittelt werden kann.

Zur Entwicklung der Lektionen dienten die Mobile Praxisbeilagen Laufen-, Springen- und Werfen Kids.

Lektionen

Lektion 1: **Musterlektion Laufen**

Lektion 2: **Musterlektion Springen**

Lektion 3: **Musterlektion Werfen**

Lektion 4: **UBS Kidscup Team**

Lektion 5: **LA-Tests**

Anhang 1: **Bewegungslernen** (Bezug zur Broschüre Lernen im Kindersport - Bewegungslernen)

Anhang 2: **Spielen** (Bezug zur Broschüre J+S Kindersport - Spielen)

Anhang 3: **Störungen** (Bezug zur Broschüre J+S Kindersport – Störungen in Sportunterricht und Training)

J+S-Kindersport: Leichtathletik – Lektion 1

Musterlektion Laufen

Autor
Nicola Gentsch, J+S Chef-Experte Kindersport / J+S Experte Leichtathletik

Rahmenbedingungen
Indoor Lektion von ≥60 Minuten für 8-16 Kinder im Alter von 7-10 Jahren (keine Vorkenntnisse nötig).

Zielsetzungen/Lernziele
Musterlektion für Basiselemente Laufen – Abwechslungsreiche und spielerische Laufformen.

Hinweise
Die Bedeutung der Buchstaben (A) bis (E) wird im Anhang 1 *"Leichtathletik – Übersicht MF 2013/14"* erklärt. Die Buchstaben sind mit der Broschüre ***„Lernen im Kindersport – Bewegungslernen"*** verknüpft.
Zusätzliche Spielformen sind gekennzeichnet und werden in der Broschüre ***"J+S Kindersport - Spielen"*** erklärt.

Weitere Übungen findet ihr in der Mobile Praxisbeilage Laufen Kids (56)

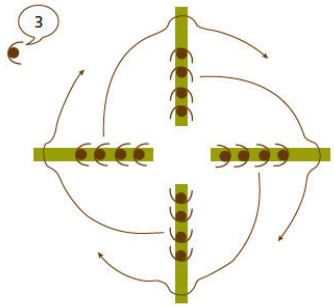
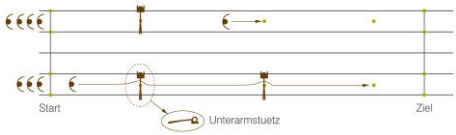
Inhalte

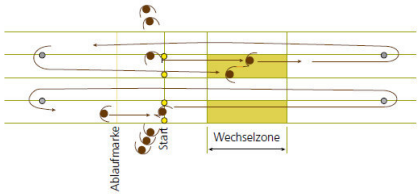
EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5-10'	**Laufen zur Musik** Zur Musik laufen, bei Musikstop muss das Kind die aktuelle Position einfrieren und auf Startsignal (Pfiff) eine Aufgabe des Leiters ausführen. Wem gelingt die Aufgabe am schnellsten? *(A) Wenn sich bereits vor dem Startpfiff ein Kind bewegt, muss dies als Zusatzaufgabe 3 Strecksprünge absolvieren.* Mögliche Aufgaben: - Blaue, rote oder gelbe Linie berühren - An ein Objekt hangen oder sich auf ein Objekt stützen, ohne dass wir den Boden berühren - In Liegestützposition sich einmal 360° am Boden drehen - Stehend 5x um die eigene Achse drehen und anschliessend auf einem Bein stehen bleiben - Zwei gegenüberliegende Wände berühren - 20x über eine Linie beidbeinig hin und her Hüpfen - Zu dritt dürfen maximal 2 Hände und 2 Füsse den Boden berühren - Alle mit einem roten T-Shirt müssen jemanden versuchen zu fangen - Möglichst schnell 4 Personen zusammen stehen - Uvm.	Kreuz und Quer durch die Halle *(A) wenn wir als letzte Form immer 4 zusammen stehen lassen, kann anschliessend jeder dieser 4 Personen ein anderes Symbol wählen ♠ ♣ ♥ ♦. Dann können wir alle gleichen Symbole zu einem Malstab in den Ecken des Volleyballfeldes schicken, somit haben wir bereits die Gruppen für die nächste Übung bestimmt.* **Broschüre Spielen S.12-14:** In der Broschüre findet ihr diverse andere Möglichkeiten um Gruppen zu bilden!	- Musikanlage

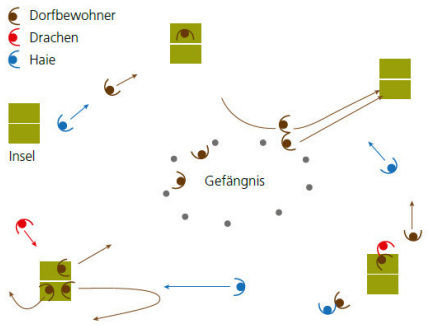
HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze/Hinweise	Material
5-10'	**Jasskartenstafette** In jeder Ecke des Volleyballfeldes befindet sich ein Malstab mit einer Gruppe. Im Mittelkreis der Halle liegen mit dem Bild nach unten Jasskarten verteilt. **Durchgang 1**: jedes Team erhält ein Symbol. ♠ ♣ ♥ ♦ Es darf nur eine Jasskarte pro Durchgang aufgedeckt werden. Ist es das eigene Symbol, darf die Jasskarte mitgenommen werden, ansonsten muss sie wieder umgedreht werden. Welches Team hat nach 2' am meisten Jasskarten gesammelt?	*(A) Immer hinter dem Pfosten durch abklatschen – somit ermöglichen wir ihnen einen fairen Wettkampf! Wird diese Regel nicht eingehalten, muss dies sofort sanktioniert werden!* *(E) Stafettenformen eignen sich super für einen Teamwettkampf, bei dem Emotionen, Sieg und Niederlage mitspielen!*	- Malstäbe - Jasskarten

	Durchgang 2: Memory – Es dürfen pro Durchgang immer 2 Jasskarten aufgedeckt werden. Ist es das gleiche Symbol (muss nicht das eigene sein), dürfen die beiden Karten mitgenommen werden, ansonsten müssen sie wieder umgedreht werden. Welches Team hat zuerst 8 Paare gefunden?	**Laufspiele und Stafetten - Broschüre Spielen S. 34-35:** Weitere Laufspiele und Stafetten sind in der Broschüre beschrieben!	
10-15‘	**Rennen wie…** *(C) Laufen lernen mit Metaphern – an Bekanntem anknüpfen* …eine Maus (Fussballenlauf/Frequenz) …ein Elefant (schwerfällig/laut) …eine Gazelle/Reh (leichtfüssig/leise/Skippinglauf) …ein Riese (gross machen, aufrecht) …ein Zwerg (klein machen, tief laufen) …ein Pinguin (Fuss vorspannen) …auf heisser Lava (kurzer Bodenkontakt, hoher KSP) …mit Händen in der Hosentasche (Oberkörper blockiert) …mit grosser Armbewegung (Arme zur Unterstützung) …usw.	Pro Metapher eine Hallenlänge *(A) Anfang und Endpunkt der Übung immer klar definieren!* *Hinweis:* *Tiere sind immer 2-beinig!* *Lasst die Kinder verschiedene Bewegungsformen ausprobieren um Gegensatzerfahrungen zu sammeln.* *(D) immer darauf achten, dass kein Passgang entsteht – Arm-Beinkoordination immer übers Kreuz (Überkreuzbewegung)*	
5‘	**Verfolgungsrennen / Reaktionsspiele** Die Katze liegt bäuchlings auf der Startlinie, die Maus liegt 2m vor ihr. Auf ein Startsignal versucht die Katze die Maus innerhalb einer vorgegebenen Distanz zu fangen. Gelingt es der Katze, wird der Vorsprung der Maus beim nächsten Durchgang vergrössert. **Reaktionsspiele - Broschüre Spielen S.36-37:** Weitere Variationen der Reaktionsspiele!	 Distanz: 15-20m *(A) Ziellinie mit Hütchen markieren!*	
5-10‘	**Bänklilauf im Kreis / Früchterennen** 4 Bänke sind sternförmig aufgestellt. Darauf sitzen 4 Teams, welche von der Mitte her durchnummeriert sind. Auf Zuruf einer Ziffer rennen die entsprechenden Mannschaftsmitglieder eine Runde über die hinteren Teile der Langbänke, bis sie wieder an ihrem Platz sitzen. Punkte gibt es für die Mannschaft des jeweiligen Siegers. **Platzsuchspiele - Broschüre Spielen S.30-31:** Auf der Seite 30 - 31 findet man noch andere Varianten der Platzsuchspiele im Kreis!	 *(D) Übung in beide Laufrichtungen durchführen*	- Langbänke - Div. Materialien
5-10‘	**Menschenhürdenstafette im Unterarmstütz** Zwischen zwei Malstäben werden im Abstand von 5m 5 Hütchen platziert. Der erste Läufer (A) sprintet bis zum ersten Hütchen und geht in die Unterarmstützposition. Hat A die Position eingenommen, startet Läufer B, überläuft A und nimmt die selbe Position beim zweiten Hütchen ein usw. Sind alle Hütchen besetzt, überlaufen die verbliebenen die komplette Strecke. Sind diese auf der anderen Seite, steht zuerst A auf und läuft bis ins Ziel, dann B, C, D und E, bis die komplette Mannschaft auf der anderen Seite angekommen ist. Welche Mannschaft ist schneller?		- Markierungs-hütchen

5-10‘	**Umkehrstafette mit Staffelstab** Vor der Übergabe muss die ganze Gruppe umlaufen werden – richtige Übergabe von hinten mit langsamem Tempo. Um das Tempo zu steigern, kann eine Markierung hinter der Gruppe in einem immer grösser werdenden Abstand aufgestellt werden, welche die Läufer vor der Übergabe umlaufen. **Variante: mit Wechselzone** *Wechselzone markieren. Der Läufer startet bereits kurz bevor der Staffelstab übernommen wird.*	 	- Staffelstäbe - Markierungs-hütchen
	Fangspiele - Broschüre Spielen S.38-41: Weitere Fangformen mit unterschiedlichen Aufgabestellungen findest du auf der S.38-41. Beachte bei Fangformen immer die Feldgrösse und Anzahl Fänger. Passe diese so an, damit ein tolles Spiel entstehen kann.	*Fangformen sind für den Sprint geeignete Formen, da die Intensität der Läufe hoch ist. Somit kann die Schnelligkeit mit Kindern gut trainiert werden.*	- Div. Materialien

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10‘	**Drachenfangis** ***Drachen*** (rotes Spielband): dürfen nur auf den Inseln (Matten) fangen. ***Haie*** (blaues Spielband): dürfen nur im Wasser (Boden) fangen. ***Gefangene***: kommen ins Gefängnis und können befreit werden, wenn sie von einem freien Dorfbewohner an der Hand bis zu einer Matte geführt werden. ***Spielende***: wenn nach 3min noch Dorfbewohner frei sind (Sieg der Dorfbewohner), wenn alle Dorfbewohner gefangen wurden (Sieg der Drachen und Haie).	 *Hinweis: halb so viele Drachen wie Inseln, doppelt so viele Haie wie Drachen.* *Bei 16 Kindern ca. 2 Drachen und 4 Haie*	- dünne Matten - Spielbändel - Mahlstäbe

J+S-Kindersport: Leichtathletik – Lektion 2

Musterlektion Springen

Autor
Nicola Gentsch, J+S Chef-Experte Kindersport / J+S Experte Leichtathletik

Rahmenbedingungen
Indoor Lektion von ≥60 Minuten für 8-16 Kinder im Alter von 7-10 Jahren (keine Vorkenntnisse nötig).

Zielsetzungen/Lernziele
Musterlektion für Basiselemente Sprung – Abwechslungsreiche und spielerische Sprungformen.

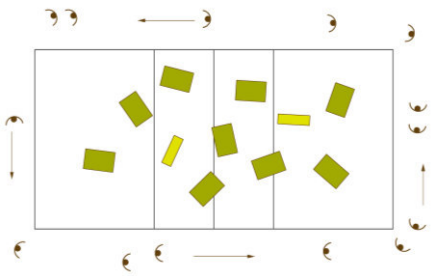
Hinweise
Viele kleine Hüpfformen einbauen, damit die Fussgelenke gekräftigt werden.

Die Bedeutung der Buchstaben (A) bis (E) wird im Anhang 1 *"Leichtathletik – Übersicht MF 2013/14"* erklärt. Die Buchstaben sind mit der Broschüre ***„Lernen im Kindersport – Bewegungslernen"*** verknüpft.
Zusätzliche Spielformen sind gekennzeichnet und werden in der Broschüre ***"J+S Kindersport - Spielen"*** erklärt.

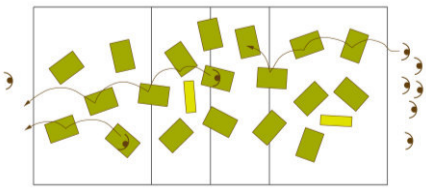
Weitere Übungen findet ihr in der Mobile Praxisbeilage Springen Kids (60).

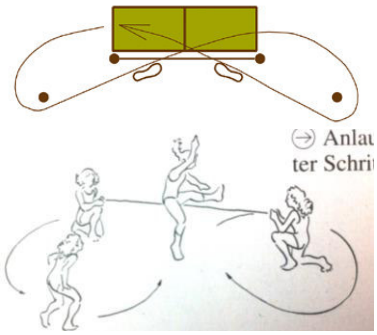
Inhalte

EINLEITUNG

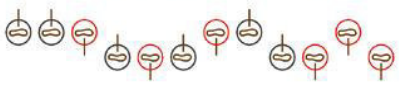
Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5-10'	**Wer erobert eine Insel?** **Platzsuchspiele im Freien Raum!** Innerhalb des Volleyballfeldes sind Matten und Schwedenkästen (1-2 Elemente hoch) verteilt. Es hat dabei 3 Inseln (Objekte) weniger als Kinder. Die Kinder joggen ausserhalb des Volleyballfeldes umher. Sobald der Leiter pfeifft, müssen die Kinder versuchen, eine Insel zu erobern. Die Insel wird mit einem Hopsersprung auf die Insel erobert. Nur wer auf einem Bein im Gleichgewicht stehen bleibt, kann die Insel behalten. Jene, die keine Insel erobern, müssen 3 Strecksprünge absolvieren. Es werden 5-6 Durchgänge gespielt. **Platzsuchspiele - Broschüre Spielen S.30-33** Weitere Variationen der Platzsuchspiele findet ihr auf der Seite 30-33 in der Broschüre Spielen	 *Hinweis: Bei den Platzsuchspielen können die Gangarten so gewählt werden, dass sie für den Sprungbereich einen Mehrwert haben (Hopserhupf, Einbeinhupf, Froschhupf usw.)*	- dünne Matten - Schwedenkasten
	Gräben überspringen Die Anordnung der Matten bleibt gleich wie in der ersten Übung. Nun haben die Kinder 30 Sekunden Zeit, möglichst viele Matten zu überspringen. Quer erhalten sie 1 Punkt, längs 2 Punkte. ***Variationen:*** - Abwechslungsweise mit dem linken und rechten Bein abspringen - Ein Hopserhupf über die Matte (mit dem selben Bein landen wie abspringen) – nennt man auch Steigsprünge	*Hinweis: Wenn die Matten für die Kinder unüberwindbare Gräben sind, schmalere Gräben mit Sprungseilen auslegen oder Reifen in der Halle verteilen, welche Pfützen darstellen, welche übersprungen werden müssen.* *Steigsprünge sind optimal für eine gute Absprungposition (Hohe Hüfte und einen aufrechten Oberkörper = Körperstreckung)*	- dünne Matten

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10-15‘	**Seerosenhüpfen** Die Schwedenkästen markieren Steine, die Matten Seerosenblätter, die in einem Teich auf dem Wasser schwimmen. Ein Kind springt über die Seerosenblätter von einer Uferseite zur anderen. Bleibt man zu lange auf einem Seerosenblatt stehen, versinkt man. *(C) Die Metapher der Seerosenblätter erzwingt einen kurzen Bodenkontakt auf dem Fussballen!* ***Variationen***: - Mit Hopserhüpfsprünge über den Teich - nur ein Fussaufsatz pro Matte - Ein zweites Kind folgt dem ersten Kind und muss den gleichen Weg (die gleichen Seerosenblätter) verwenden, um an das andere Ufer zu gelangen. - das zweite Kind wartet, bis das andere Kind auf der anderen Seite angekommen ist - nur auf einem Bein auf die andere Seite hüpfen *(D) Wichtig: ein Durchgang mit dem linken, und ein Durchgang mit dem rechten Bein, damit die Beidseitigkeit gefördert wird!* - mit einem Spielband markierte Seerosen mit dem linken, die anderen mit dem rechten Bein springen - über möglichst wenig Seerosenblätter auf die andere Seite kommen - Bei jedem Durchgang wird ein Seerosenblatt entfernt		- dünne Matten - (Schwedenkasten)
10‘	**Mattenspringen (immer weiter)** Es wird immer mit einem Schritt auf der Matte (2 Bodenkontakte) über den Graben zur nächsten Matte gesprungen, wobei der Abstand zwischen den Matten kontinuierlich zunimmt. *(D) Ein Durchgang springen wir immer mit dem linken Bein ab und landen auf dem rechten Bein, beim nächsten Durchgang springen wir mit rechts ab und landen links.* Variation: mit Hopserhüpf über die Gräben hüpfen		-dünne Matten
10‘	**Mattenrutschen** Es werden zwei Gruppen gebildet die sich einander gegenüber aufstellen. In der Mitte liegt eine dicke Matte (rutschige Seite unten). Welche Gruppe schafft es zuerst, durch Sitzlandung auf der Matte (Gesäss muss auf der Matte landen, Beine vor dem Gesäss) die Matte über die gegnerische Linie zu rutschen? *(A) Es wird dabei immer abwechslungsweise gesprungen (1 oder 2 Kinder miteinander von der Gruppe A die anlaufen und springen, anschliessend dieselbe Anzahl Kinder der Gruppe B etc.).* *Variation*: Als Stafette mit zwei Matten parallel. Welche Matte ist zuerst im Ziel? *(E) die Organisationform als Stafette lässt Emotionen aufkommen.*		- dicke Matte - Markierungshütchen

10-15‘	**Spielbändel an Wäscheleine hängen** Aus kurzem Anlauf und einbeinigem Absprung (jam-ta-tam) wird versucht, ein Spielbändel auf eine in der Höhe gespannten Leine zu hängen. Die Leine wird leicht schräg gespannt. Je höher der Spielbändel gehängt wird, desto mehr Punkte gibt es. Wenn der Anlauf mit dem Absprung korrekt funktioniert, kann ein Wettkampf daraus gemacht werden: Welches Team schafft in 2‘ die meisten Punkte? *(A) Der Anlauf wird dabei mit einem Hütchen markiert. Nach jedem Versuch muss hinter dieser Anlaufmarkierung gewendet werden.*	*(C) wir zeigen den Anlaufrhythmus (tam-ta-tam) mit dem schnellen letzten Schritt mehrere Male vor und unterstützen diesen mit Klatschen.*	- Gummischnur - Spielbändeli - Markierungshütchen
5-10‘	**Gummitwist - Scherensprung** Welche Person/Gruppe schafft in 2min in einer 8 laufend auf einer vorgegebenen Höhe die meisten gültigen Scherensprünge (ohne die Gummischnur zu berühren). *(D) durch die laufende 8 springen wir einmal mit links und der nächste Sprung mit rechts ab (Absprungbein ist jenes, welches weiter von der Gummischnur entfernt ist).* *Variation:* Die Höhe darf frei gewählt werden. Anzahl gültige Sprünge x Höhe = Punktzahl **Variation "Freies Spiel" - Broschüre Spielen S.26-27** Die Kinder versuchen eine eigene Technik herauszufinden, um die gespannte Leine zu überspringen!		- Gummischnur oder Gummitwist - ev. dünne Matten zur Landung

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10‘	**Supermariohüpfen** 12 Reifen in 2 Bahnen anordnen, damit von Reif zu Reif gesprungen werden kann (siehe Skizze). Der Leiter definiert verschiedene Levels mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden. Wer schafft alle Levels durch zu hüpfen ohne seine 5 Leben zu verlieren? *(B) Der Leiter kann über verschiedene Sinne die Levels erklären – Nur durch Sprechen, durch Vorzeigen oder mittels Hilfe von Bändel an den Füssen und Armen (Bein mit rotem Bändel gehört in den roten Reifen, Bein mit blauem Bändel in den blauen Reifen etc.)* mögliche Levels: - rechte Spur rechtes Bein, linke Spur linkes Bein - zusätzlich symmetrisch oder asymmetrisch den Arm nach aussen strecken - rechte Spur linkes Bein, linke Spur rechtes Bein - blauer Reif linkes Bein, roter Reif rechtes Bein - zwei Reifen vor, einer zurück - mit Drehungen, Froschsprüngen, Strecksprüngen usw. sehr schwieriges Level (Endgegner): linke Spur linkes Bein, rechte Spur rechtes Bein, roter Reif rechter Arm, blauer Reif linker Arm (siehe Skizze)	 *(D) Der Endgegner schult die Verknüpfung zwischen der linken und rechten Hirnhälfte, da die Beine unabhängig der Arme benutzt werden müssen.* **Spielbroschüre Freies Spiel (S.26-27):** Auch hier kann das freie Spiel angewandt werden, in dem die Kinder eigene Hüpfvariationen herausfinden und es anschliessend den anderen vorzeigen - Die Hüpfform kann sich dabei auf 1-3 Reifen hintereinander beschränken!	-12 Reifen (am besten 2x6 mit unterschiedlicher Farbe)

J+S-Kindersport: Leichtathletik – Lektion 3

Musterlektion Werfen

Autor
Nicola Gentsch, J+S Chef-Experte Kindersport / J+S Experte Leichtathletik

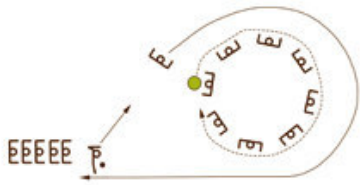
Rahmenbedingungen
Indoor Lektion von ≥60 Minuten für 8-16 Kinder im Alter von 7-10 Jahren (keine Vorkenntnisse nötig).

Zielsetzungen/Lernziele
Musterlektion für Basiselemente Werfen – Abwechslungsreiche und spielerische Wurfformen.

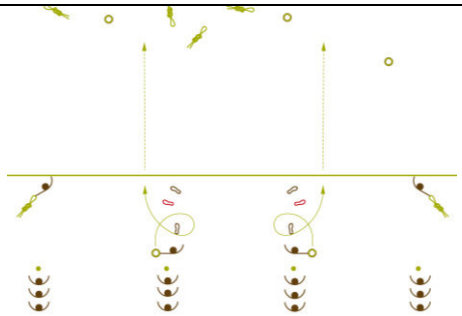
Hinweise
Die Bedeutung der Buchstaben (A) bis (E) wird im Anhang 1 *"Leichtathletik – Übersicht MF 2013/14"* erklärt. Die Buchstaben sind mit der Broschüre ***„Lernen im Kindersport – Bewegungslernen"*** verknüpft.
Zusätzliche Spielformen sind gekennzeichnet und werden in der Broschüre ***"J+S Kindersport - Spielen"*** erklärt.

Spannungs- und Stabilitätsübungen für einen stabilen Rumpf einbauen.
Weitere Übungen findet ihr in der Mobile Praxisbeilage Werfen Kids (62).

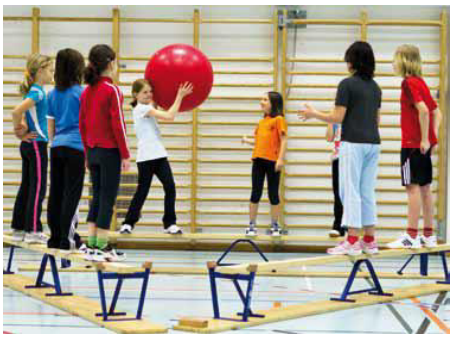
Inhalte
EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	**Biathlon** Nach jeder Laufrunde wird versucht, mit einem Wurf einen Tennisball in einen offenen Schwedenkasten zu versenken. Nach jedem Versuch geht es erneut auf die Laufrunde. Wem gelingen in 4' die meisten Treffer?	Der Schwedenkasten muss so weit von der Abwurflinie aufgestellt werden, damit ein Überkopfwurf (wie beim Ballweitwurf) geworfen wird! Die Abwurflinie am besten mit einer gekippten Langbank markieren.	- Tennisbälle - Schwedenkasten - Langbank - Markierung für Laufstrecke
5'	**Die Uhr** Team A stellt sich mit dem Rücken zur Mitte in einem Kreis auf und lässt einen Ball möglichst rasch im Kreise zirkulieren. Die zweite Gruppe sprintet währenddessen in einer Stafettenform möglichst oft um den Kreis herum. Wer ist schneller? Der Ball oder die Sprinter? Nach 5 bis 10 Runden Aufgabe wechseln.		- Basketball oder Medizinball - Malstab
2'	**Spannungsübung** In Liegestützposition (gespannt wie ein Brett) zu zweit sich abwechslungsweise mit der linken und rechten Hand ein Tennisball zurollen.		- Tennisbälle
5'	**Tennisball auf Boden schleudern und untendurch** Tennisball so auf den Boden schleudern, damit er wieder möglichst hoch in die Luft springt. Nach jedem Aufprall darf man 1x unter dem Ball hindurch. Wer schafft die meisten Unterquerungen? *(D) Übung rechts und links ausführen.*		- Tennisbälle
	Schnappballspiele (Spielbroschüre S.50-51) Ebenfalls geeignete Formen zum Aufwärmen im Wurfbereich sind Schnappballformen. Diese sind in der Spielbroschüre auf S. 50-51 genauer Beschrieben!		- Bälle - Reifen - Bändeli

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5-10‘	**Wandabpraller (Werfen und Fangen)** Aus korrekter Wurfauslage (richtiges Bein vorne) wird ein Tennisball an die Wand geworfen und direkt wieder gefangen. Gelingt dies, darf von einer Linie weiter hinten geworfen werden. Hinweis: Um eine hohe Armposition bei der Ausgangsposition zu erhalten und einen Armzug Überkopf (Ellenbogen höher als Schulterachse) kann der Pass auch via Boden-Wand gespielt werden. Weitere Variationen: - Mit der anderen Hand werfen (Beidseitigkeit) - Während der Ball in der Luft ist, wird eine Aufgabe ausgeführt. Bsp. 1x Klatschen, eine Drehung um die eigene Achse, 1x Boden berühren usw.	 Wurfauslage Merkpunkte für korrekte Wurfauslage Ballwurf: - Richtiges Bein vorne – Überkreuz (rechter Wurfarm, linkes Bein und umgekehrt) - Gestreckter Arm (nur bei der Ausgangsposition) - Handfläche nach oben - Gewicht auf dem hinteren Bein - Ball soll bei der Wurfauslage höher als der Kopf sein.	- Tennisbälle - Markierungen
5-10‘	**Tontaubenschiessen / Treffspiele** Die Leiterperson oder die Kids werfen hinter einer Deckung (z. B. Mattenwagen) einen Swissball in die Höhe. Die Kinder versuchen den Ball mit Tennisbällen zu treffen: Pro Treffer ein Punkt. Auf Zeit wechseln. **Broschüre Spielen S.48-49:** Weitere Variationen zu Treffspielen findest du in der Broschüre auf S.48-49! *(A) Durch die richtige Organisationsform eine korrekte Wahrnehmung vermitteln: Wenn wir bei vielen Wurfübungen immer wieder Ziele in der Höhe anvisieren lernen die Kids automatisch, eine gestreckte Abwurfposition einzunehmen und das Wurfobjekt im korrekten Abwurfwinkel in die Höhe zu werfen!*		- Tennisbälle - Swissball - dicke Matten
5-10‘	**Wo bin ich** Das Kind versucht 2 bis 3 fortlaufende Drehungen (auf den Fussballen) zwischen 2 Linien (mit Sprungseilen markieren) zu absolvieren (jam-ta-tam-ta-tam-ta-tam). Wer schafft es, zwischen den Linien zu bleiben? *(B) als Variation die Übung mit geschlossenen Augen durchführen und nach den Drehungen im Gleichgewicht stehen bleiben. Dies fordert unsere Sinne und die Wahrnehmung des eigenen Körpers.*		- Sprungseile
10-15‘	**Schleudern** Aus einer ganzen Drehung soll das Kind versuchen ein geknotetes Sprungseil oder ein Gummiringli möglichst weit zu schleudern. (Draussen kann ein Velopneu geschleudert werden) *(D) Übung beidseitig ausführen lassen* *(C) an der Übung „wo bin ich“ anknüpfen* *(B) Hilfsmittel zur korrekten Wahrnehmung* - *Leiter zeigt Bewegung langsam vor und die Kinder machen die Bewegung direkt mit* - *Reifen als Hilfsmittel auslegen (jam-ta-tam)* - *Zusätzlich farbige Bändel an Füsse, welche zu den Reifen passen, damit mit dem richtigen Fuss in den richtigen Reif gestanden wird.*	 *(A) Gegenstände immer erst holen, wenn alle geworfen haben und der Leiter das Kommando zum Holen gibt!*	-Sprungseile - (Ringli)
	Alaska- und Brennballspiele (Spielbroschüre S.46-47) Alaska- und Brennballspiele eignen sich sehr gut um die Wurftechnik in einer Spielform anzuwenden!	*Hinweis: Wählt unterschiedliche Wurfobjekte wie Jägerball, Wurfheuler oder ein Wurfringli, um mal den Geradlinigen Wurf oder auch der Schleuderwurf zu trainieren!*	- diverse Materialien

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10‘	**Gleichgewicht auf dem Langbank** Die Kinder stehen auf den Fussballen auf Langbänken verteilt, die in einem Drei- oder Viereck angeordnet sind (schmale Seite oben). Nun kommt ein Swissball ins Spiel, mit dem andere von der Bank heruntergestossen werden können, ohne dabei selbst das Gleichgewicht zu verlieren. Wer überlebt am längsten auf der Langbank? Variation: Wer von der Langbank fällt, muss eine Aufgabe ausführen. Anschliessend darf er wieder auf die Langbank stehen Mögliche Aufgaben: 1 Runde Joggen, 20x Seilspringen, 10x Rumpfstabi, Beweglichkeit: Tennisball mit einem 8 um die Füsse rollen (gestreckte Beine), hinter dem Körper mit der Hand den gegenüberliegenden Fuss berühren usw.		- Langbänke - Swissball - Material für Zusatzaufgaben
	Torschussspiele (Spielbroschüre S.52-53) Torschusspiele können gut im Wurfbereich integriert werden!	*Hinweis: Handball-Torschussspiele eignen sich am besten für den Wurfbereich! Basektball-Torschusspiele können aber auch gut eingesetzt werden (GKS und Sprungkraft)*	
	Rückschlagspiele (Spielbroschüre S.54-55) Rückschlagspiele können gut im Wurfbereich integriert werden!	*Hinweis: Badmonton Überkopfschlag ist sehr nahe an der Speer/Ball Wurfbewegung und eignet sich deshalb gut für die Wurfdisziplienen!*	
	Kampf- und Raufspiele (Spielbroschüre S.38-41) Da die Körperspannung im Wurf wichtig ist, können immer wieder Kampf- und Raufspiele dazugezogen werden, um die Rumpfkraft zu verbessern!		

J+S-Kindersport: Leichtathletik – Lektion 4

UBS Kids Cup Team

Autor
Nicola Gentsch, J+S Chef-Experte Kindersport / J+S Experte Leichtathletik

Rahmenbedingungen
Indoor Lektion von ≥60 Minuten für J+S Kindersportleiter

Zielsetzungen/Lernziele
J+S Leiter Kindersport lernen durch Erleben den UBS Kids Cup Team kennen.

Hinweise
Die Bedeutung der Buchstaben (A) bis (E) wird im Dokument *„Leichtathletik – Übersicht MF 2013/14“* erklärt. Die Buchstaben sind mit der Broschüre *„Lernen im Kindersport – Bewegungslernen“* verknüpft.

Link Reglement UBS Kids Cup Team (Postenblätter)

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10‘	**Was ist UBS Kids Cup Team?** UBS Kids Cup Team ist ein Hallenmehrkampf im Team, bei dem attraktive, altersangepasste Wettkampfsformen der Leichtathletikdisziplinen durchgeführt werden. In jeder Altersstufe wird ein Sprint, ein Sprung, ein Wurf und zum Schluss noch einen Teamcross durchgeführt. Die Rangpunkte jeder Disziplin entscheiden über das Endresultat.	**Video UBS Kids Cup Team zeigen!** **<<Link>>** *(E) Das Video UBS Kids Cup Team zeigt neben den Disziplinen auch sehr gut die Emotionen, welche in solch einem Wettkampf entstehen!*	- Video - Beamer - Laptop

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
20‘	**Disziplinen des UBS Kids Cup Team erleben lassen** Posten Sprint: U10 – UBS Goldsprint Posten Sprung: U 10 – Rivella Sprung Posten Wurf: U10-U16 - Biathlon (nur wenn genügend Zeit und Platz vorhanden) **Postenblätter siehe Reglement!**	**Es können auch Posten von U12/U14/U16 durchgeführt werden!** Die zwei (drei) Posten werden anhand des Postenblattes erklärt und aufgestellt. Anschliessend treten 4er bis 6er Teams im Wettkampf gegeneinander an. (E) wenn der Wettkampf 1:1 durchgeführt wird, merkt man schnell, welche Emotionen zum Vorschein kommen, und wie mit Sieg und Niederlage umgegangen werden muss.	- Messband - Stoppuhr - Staffelstäbe - Malstäbe - Hinderniss - dünne Matten - Postenblätter
20‘	**Teamcross (Miniversion in Normalhalle)** Jedes Team bekommt einen Abschnitt der Halle zugewiesen, wo sie sich ein Element für den Teamcross überlegen und aufbauen. Alle Abschnitte zusammengehängt gibt den kompletten Teamcross, bei dem die Gruppen zum Abschluss gegeneinander antreten.	Wichtig für die Parcourbauer: - Herausforderungen entstehen lassen - Gefahren ausschalten / gut absichern - Keine Engpässe – es sollte zu jedem Zeitpunkt überholt werden können - Flüssiger Parcour (es sollte nie stillgestanden werden)	- diverse Geräte

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10‘	**Übrige Disziplinen Anschauen** Anhand des Reglements die weiteren Disziplinen durchschauen/erklären. **Verweis auf Homepage www.ubs-kidscup.ch/team/**	Das Reglement UBS Kids Cup Team ist unter folgendem Link zu Downloaden: http://www.ubs-kidscup.ch/team/de/informationen-veranstalter.html	- ausgedruckte Reglemente

J+S-Kindersport: Leichtathletik – Lektion 5

LA-Tests

Autor
Nicola Gentsch, J+S Chef-Experte Kindersport / J+S Experte Leichtathletik

Rahmenbedingungen
Indoor Lektion von ≥60 Minuten für J+S Kindersportleiter

Zielsetzungen/Lernziele
J+S Leiter Kindersport lernen die Bewertungskriterien und deren Ausführung der LA-Tests Stufe 1 – 3 kennen.

Hinweise
Die Bedeutung der Buchstaben (A) bis (E) wird im Dokument *„Leichtathletik – Übersicht MF 2013/14“* erklärt. Die Buchstaben sind mit der Broschüre *„Lernen im Kindersport – Bewegungslernen“* verknüpft.

Link Dossier LA-Tests
Link Postenblätter LA-Tests
Link Bewertungsblätter LA-Tests
Link Bestellung Abzeichen

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Material
10‘	**INFO: Wieso machen wir LA-Tests?** Einerseits sind Tests dazu da, um erlangte Fähigkeiten zu einem bestimmten Zeitpunkt messen zu können. Andererseits aber bieten sie eine praktikable Hilfe, um den Leichtathletikunterricht attraktiver gestalten zu können, da das Training und erfolgreiche absolvieren eines Tests die Kinder zusätzlich motiviert. **INFO: Was sind die LA-Tests? Link** Die Testreihe ist so aufgebaut, dass die einzelnen Stufen eine logische Reihenfolge bilden und die Entwicklung der allgemeinen Grundbewegungen durch die spezifischere Bewegungsausführung zur Bewegungsdynamik und zur Leistung führt. Dabei stehen die wichtigsten Kernelemente der Leichtathletik, wie z. B. Ballenlauf, Rhythmisierung, Ganzkörperstreckung, im Zentrum. Bei erfolgreicher Ausführung erhalten die Kinder ein Abzeichen der entsprechenden Stufe **Pro Stufe** gibt es **vier Bewegungdtests.** Diese sollen für die Lehr- und Leiterpersonen einen roten Faden im Leichtathletikunterricht darstellen. Sie sollen aufzeigen, welche Bewegungsgrundmuster zuerst (im günstigsten Lernalter) und in welcher Form durch die Kinder erlernt und geübt werden sollen. Die Testübungen sind schwierig aber herausfordernd (das will ich können !) und zielen auf später notwendige Fertigkeiten (Techniken) hin. **Jede Stufe** enthält zusätzlich **einen Ausdauertest**, welcher eine Bedingung für das erfolgreiche Bestehen einer Teststufe ist. Damit soll auf die Bedeutung der Grundlagenausdauer aufmerksam gemacht und die Kinder und Jugendlichen an ein regelmässiges Ausdauertraining herangeführt werden.	

Niveau	Alter	Stufen-Ausrichtung	Test-Ausrichtung
1	5–8-Jährige (U8)	Allgemeine Koordination	Gleichgewicht, Reaktion, Ganzkörperstreckung, Rhythmus
2	6–9-Jährige (U8/U10)	Allgemeine Koordination	Gleichgewicht, Zielwurf, Arm-Bein-Koordination, Seilspringen
3	8–11-Jährige (U10/U12)	Grundformen Laufen, Springen, Werfen	Rhythmisches Überlaufen von Hindernissen, aktiver Fussaufsatz, Schleuderwurf, Stossen
4	10–13-Jährige (U12/U14)	Grundformen Laufen, Springen, Werfen	Hinderslaufen mit Beinwechsel, Springen in die Höhe, Ab-sprungrhythmus, Wurf-Rhythmus
5	12–15-Jährige (U14/U16)	Grundformen der Leichtathletik	Hürdenlaufen, Hochsprung, geradliniger Wurf, Drehwerfen

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
20‘	**Aufstellen und Durchführen einer Auswahl von Tests der Stufe 1-3, welche die Beidseitigkeit fördern** Test 1.1: Drehkünstler Test 2.2: Kasten überwerfen Test 2.3: Reifenspringen Test 3.1: Bänklilauf Test 3.3: Drehwerfen *Es ist auch möglich, an Stelle der obenstehenden Tests die komplette Teststufe 1 und 2 aufzustellen.*	Teilnehmer Trainieren die Formen und korrigieren sich gegenseitig nach den Kriterien der jeweiligen Posten. Wichtig: Trainieren, bis man sich in der Testform sicher fühlt. Nur ein Trainer der die Übung sauber vorzeigen kann, wird sie auch im Unterricht einbauen! *(D) Beidseitiges Trainieren!!!*	- Postenblätter - diverses Material
2‘	**INFO: Aufbaureihen zu den einzelnen Tests** Die einzelnen Tests müssen mit den Kindern und Jugendlichen unbedingt vorbereitet werden. Wir wollen ihnen ein Erfolgserlebnis gönnen, und sie am Test nicht blossstellen! Dazu dienen einerseits zielgerichtete Vorbereitungsübungen andererseits aber auch die Testübungen selbst. Wichtig ist: - Reihenfolge (Niveaufolge) beachten - Altersbereiche beachten - Wahl der Teststufe dem Trainingsalter und Können anpassen - Durchführung vor allem im Winter und Frühjahr		

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10‘	**Weitere Tests der Stufe 1-3 Anschauen** Abhänigkeit/Entwicklung einer Disziplin in den jeweiligen Stufen aufzeigen. Die Tests sind über die einzelnen Stufen Aufbauend bis hin zu einer Grobform der Endform!	**Bsp Aufbau Sprung:** Stufe 1: Quadrathüpfen Stufe 2: Seilspringen an Ort Stufe 3: Seilspringen mit Vorwärtsbewegung Stufe 4: Steigspringen über Hindernisse Stufe 4: Kastenweitsprung Stufe 5: Hochsprungkreis	

Anhang 1: Kindersport - Leichtathletik - Übersicht MF 2013/14

Bewegungslernen

Autor
Nicola Gentsch, J+S Chef-Experte Kindersport / J+S Experte Leichtathletik

Zielsetzungen/Lernziele
In Anlehnung an das J+S Kindersport Fortbildungsthema 2013/14 und der Broschüre „Lernen im Kindersport – Bewegungslernen“ wurden 5 Musterlektionen von der Leichtathletik für das Modul Fortbildung erstellt.

Es sind Basislektionen welche für die Halle ausgerichtet sind und 7-10 jährige Kinder ansprechen.

Die Lektionen können 1:1 für MF Kurse verwendet werden.

Die Lektionen Laufen, Springen und Werfen sind Musterlektionen, bei denen die Übungen ohne Anpassungen bei den Kinder angewendet werden können. Die Lektionen UBS Kidscup Team und LA-Tests sind Lektionen, bei denen aufgezeigt wird, wie die Thematik den Kursteilnehmer anhand von praktischen Beispielen vermittelt werden kann.
Zur Entwicklung der Lektionen dienten die Mobile Praxisbeilagen Laufen-, Springen und Werfen Kids.

Übersicht der Lektionen und Zuordnung in die MF-Broschüre „Lernen im Kindersport – Bewegungslernen“

	A **Wahrnehmung** Aufmerksamkeit Rituale Organisations-formen	**B** **Wahrnehmung** Sinne Vorzeigen Erklären	**C** **Vernetzen** An Bekanntem anknüpfen Metaphern Nachahmen	**D** **Vernetzten** Beidseitigkeit Überkreuz-bewegungen	**E** **Emotionen sinnvoll nutzen** Herausfordern Team Sieg und Niederlage
Laufen (1)	2		2	2	1
Springen (2)	1	1	2	2	
Werfen (3)	1	2	1	2	
UBS Kidscup Team (4)					6
LA-Tests (5)	1	3		2	

Übungen, welche eine spezielle Ausprägung eines Themengebietes aufweisen, sind in der Lektion mit derselben Farbe Markiert!

Hintergrundinformationen zu den einzelnen Themengebieten findet ihr in der Broschüre „Lernen im Kindersport – Bewegungslernen“ auf folgenden Seiten:

A – Wahrnehmung - Steuern der Aufmerksamkeit: S.4
B – Wahrnehmung – Wahrnehmen über die Sinne: S.5
C – Vernetzen – mit Bekanntem (Metaphern) /: S.7-8
D – Vernetzten – Beidseitigkeit / Überkreuzbewegungen: S.8-9
E – Emotionen sinnvoll nutzen: S.11-12

Anhang 2: Kindersport - Leichtathletik - Übersicht MF 2015/2016

Spielen

Autor
Nicola Gentsch, J+S Chef-Experte Kindersport / J+S Experte Leichtathletik

Zielsetzungen/Lernziele
In Anlehnung an das J+S Kindersport Fortbildungsthema 2015/2016 und der Broschüre „J+S Kindersport - Spielen“ wurden 5 Musterlektionen von der Leichtathletik für das Modul Fortbildung erstellt.

Es sind Basislektionen welche 7-10 jährige Kinder ansprechen.

Teile dieser Lektionen können direkt für MF Kurse verwendet werden.

Die Lektionen Laufen, Springen und Werfen sind Musterlektionen, bei denen die Übungen ohne Anpassungen bei den Kinder angewendet werden können. Die Lektionen UBS Kidscup Team und LA-Tests sind Lektionen, bei denen aufgezeigt wird, wie die Thematik den Kursteilnehmer anhand von praktischen Beispielen vermittelt werden kann.
Zur Entwicklung der Lektionen dienten die Mobile Praxisbeilagen Laufen-, Springen- und Werfen Kids.

Einordnung der Spielformen der Broschüre „Spielen“ in die Disziplinen der Leichtathletik

	Freies Spiel (S.26 /27)	**Wahrnehmungsspiele** (S.28/29)	**Platzsuchspiele** (S.30-33)	**Laufspiele und Stafetten** (S.34/35)	**Reaktionsspiele** (S.36/37)	**Fangspiele** (S.38-41)	**Versteckspiele** (S.42/43)	**Kampf- und Raufspiele** (S.38-41)	**Alaska- und Brennballspiele** (S. 46/47)	**Treffspiele** (S.48-49)	**Schnappballspiele** (S.50/51)	**Torschussspiele** (S.52/53)	**Rückschlagspiele** (S.54/55)
Laufen (1)	x	x	**x**	**x**	**x**	**x**	x		x	x	x	x	x
Springen (2)	**x**		**x**										
Werfen (3)	x		x					x	**x**	**x**	**x**	x	x

Legende: Je dunkler die Einfärbung der Spielform, desto stärker wird der jeweilige Bereich (Laufen / Springen / Werfen) trainiert.

In den Musterlektionen werden einige Spielformen der Spielbroschüre aufgegriffen, erläutert und mit spezifischen Leichtathletik Variationen komplettiert!

Alle Spielformen der Broschüre "Spielen" können 1:1 mit den Kindern durchgeführt werden. Die Spiele wurden dabei in die Schwierigkeitsstufen leicht, mittel und schwer unterteilt. Bei praktisch allen Spielformen wird dabei mindestens eine der drei Grundformen Laufen, Springen oder Werfen trainiert.

Anhang 3: Kindersport - Leichtathletik - MF 2017/18

Umgang mit Störungen im Sportunterricht und Training

Autor
Nicola Gentsch, J+S Chef-Experte Kindersport / J+S Experte Leichtathletik

Zielsetzungen/Lernziele
In Anlehnung an die **Broschüre „J+S Kindersport - Störungen in Sportunterricht und Training“** wurden wichtige Inhalte zusammengetragen und mit Übungen für den Leichtathletikunterricht mit Kindern ergänzt. Dabei werden auch Inhalte der **Broschüre Kindersport Leichtathletik Swiss Athletics** beigezogen.

Einführung ins Thema Störungen im Unterricht

Einleitung (S.3 Broschüre Störungen)

"Die Einsicht, dass Vorbereitung und Durchführung einer Lektion voneinander abweichen können, ist zentral."

"Erfolgreiche Leitende, Expertinnen und Experten können gesetzte Ziele trotz Unvorhergesehenem in Unterricht und Training weiterverfolgen oder neue, sinnvolle Ziele setzten, die unter den gegebenen Voraussetzungen erreichbar sind."

Gründe für Störungen (TZI Modell: S.5 Broschüre Störungen)

Ziel der TZI (Themenzentrierte Interaktion) ist es, die vier Faktoren **Ich** (die einzelnen Menschen), **Wir** (die ganze Gruppe), **Es** (das Ziel und/oder die Aufgabe) und **Globe** (die äusseren Rahmenbedingungen) in einer dynamischen Balance zu halten.

"Leitende sind schnell versucht, die Ursache der Störung bei den Kindern und Jugendlichen zu suchen. Dabei vergessen sie, dass die Ursachen von Störungen unterschiedlicher Natur sein können: das Lernklima, die Unterrichtssituationen, Umwelteinflüsse, eine zu wenig interessante Aufgabe usw."

1. Die Leiterperson als Störfaktor

- Auftreten der LP --> trete ich motiviert auf und wertschätze ich die Gruppe?
- Methode --> sind alle Kinder möglichst viel beschäftigt (hohe Bewegungszeit für alle)?
- Niveaugerecht --> sind die Kinder durch meine Übungen gefordert, aber nicht überfordert?
- Abwechslungsreich / Rhythmisieren --> Verhältnis zwischen Spiel- und Trainingsformen gut?
- Unterrichtsstruktur mit reibungslosen Übergängen --> klare und wiedererkennende Unterrichtsstruktur?
- Klare Regeln und entsprechende Konsequenzen --> bin ich konsequent beim umsetzten der Regeln?

2. Kinder mit herausforderndem Verhalten (Nicht-Wollen versus Nicht-Können)

- Wenn ein Kind nicht will, muss die Leiterperson die hinter dem Verhalten liegende Absicht erkennen, diese ernst nehmen und darauf reagieren.
- Wenn ein Kind nicht kann, könnte die Ursache eine Beeinträchtigung oder ein Handicap sein.

  Häufigste Ursachen für herausforderndes Verhalten (siehe auch S.7 Broschüre Störungen):
  - Rückstände in der Entwicklung, motorische Defizite
  - Agressionen, negative Gefühle, geringe Frustrationstoleranz
  - Kinder mit Beeinträchtigungen beim Aufnehmen, Verarbeiten oder Umsetzten (Verhaltensauffälligkeiten wie ADS, ADHS oder körperliche- und geistige Behinderungen)

Störungsmodell mit den verschiedenen Stufen einer Störung (S.8 und folgende, Broschüre Störungen)

Stufe grün	Störungsarm dank Prävention
Stufe orange	Angepasst reagieren bei leichten bis mittleren Störungen
Stufe rot	Starke Störung mit Trainingsunterbruch

Störungsprävention vs. Störungsintervention

Vorausschauend und planend
Störungen verhindern und minimieren

Wie kann ich Störungen Verhindern?

1. Gute Vorbereitung einer Lektion
"gut geplant ist halb gewonnen"

- Wie baue ich eine Lektion auf (Infos auf der Seite 13 in der Broschüre Kindersport Leichtathletik Swiss Athletics)
- korrekte Organisationsformen wählen (vermeide tote Zeiten, bei denen Kinder nicht beschäftigt sind und nur umher stehen)
- Fordere die Kinder, aber Überfordere sie nicht (Niveaugerechte Übungen)
- Fördere den Spass durch einen guten Mix an Spiel und Trainingsformen
- Abwechslungsreiches Planen durch neue Variationen (keine Monotonie entstehen lassen)
- Fliessende Übergänge zwischen zwei Übungen

2. Rituale und Regeln einführen

- gemeinsamer Start und Ende der Lektion (Händedruck / spezielles Ritual)
- Signale definieren (Pfiff, Handerheben etc.)
- Wie verhalte ich mich in der Gruppe (alle ziehen am selben Strick)

3. Auftreten der Leiterperson

- motiviert
- selbstbewusst
- ehrlich
- aufgestellte Regeln durchsetzten

Entgegenwirken, eingreifen und schlichten bei Unterrichtsstörungen

Wie kann ich Unterrichtsstörungen lösen?

1. Streit zwischen zwei Athleten
Auslöser eines Streits sind oft verbale Attacken. Der unterlegene wehrt sich oft mit Gewalt.

wie schlichten?

1. Opfer schützen
2. Emotionen preisgeben (Aussprechen)
3. Deklinieren, so nicht (Massnahmen)

2. Unvorhergesehene Situation
Ein Athlet verletzt sich oder die Anlage ist gesperrt oder es gibt eine längere Pause zwischen zwei Disziplinen an einem Wettkampf.

Überbrückungsspiele einsetzten
(siehe Kapitel Überbrückungsspiele)

3. Unruhe in der Gruppe
Der Auslöser kann an unterschiedlichen Orten sein, oft liegt es aber am Auftreten oder einer schlechten Planung des Leiters

siehe Massnahmen Wie kann ich Störungen Verhindern?

Bei Kindern mit herausforderndem Verhalten

- Intervention bei Einzelpersonen oder Teilgruppe (S.15 Broschüre Störungen)
- Intervention in der Gesamtgruppe (S.16 Broschüre Störungen)

Beobachten

Beurteilen

Handeln

(s. 9-10 in Broschüre Störungen)

Praxislektion MF Störungen: Präventives Handeln durch Herausforderung, Intensitätssteigerung und reibungslosen Übergängen (45-90')

Bsp. 1: Bereits beim Aufwärmen eine spannende Aufgabe stellen

schlechtes Beispiel: **runden Rennen** --> Kinder lassen sich durch andere Kinder ablenken.

gutes Beispiel: **Additionslauf**

In jeder Ecke des Volleyballfeldes befindet sich ein farbiges Hütchen (blau, gelb, grün, rot). Zu zweit wird im Mittelkreis gestartet: Die erste Person läuft nacheinander 3 farbige Hütchen an. (z.B. gelb – grün – blau). Die zweite Person läuft dieselbe Kombination an, plus ein neues Hütchen dazu. Nun läuft die erste Person wieder die vier Hütchen in der richtigen Reihenfolge plus ein fünftes Hütchen... usw. Dasselbe Hütchen darf mehrere Male angelaufen werden. Wer einen Fehler läuft, beginnt mit einer neuen Kombination.

Variationen

- Kombination von hinten her anlaufen.
- Jemand läuft die Kombination vorwärts, jemand rückwärts. Ziel ist es, dass beide gleichzeitig wieder zurück sind.

Bemerkung: Die wartenden Personen im Mittelkreis traben permanent an Ort.

Material: Verschiedenfarbige Hütchen

Bsp. 2: Intensitätssteigerung beim Wurf

schlechtes Beispiel: **Ball zupassen** --> im Kreis stehend sich den Ball einander zupassen.

gutes Beispiel: **Ball zupassen mit Zusatzaufgabe**

Im Kreis stehend sich den Ball einander zupassen, dabei wird nach jeder Ballberührung eine Zusatzaufgabe erledigt:

- 10 x Hampelmann, 3 Drehungen um die Eigene Achse
- einmal um die ganze Gruppe rennen (vorwärts / rückwärts / seitwärts)
- Positionstausch (dem Ball hinterher / die Lücke suchen)

Variationen

- bei grossen Gruppen mehrere Bälle ins Spiel bringen.
- ganze Übung auf Zeit: Stoppen, wie lange die Gruppe braucht bis sie 1 kompletten Durchgang erledigt haben.

Bsp. 3: Reibungslose Übergänge zwischen zwei Formen

Ausgangslage:

1. Form: **Federball hin und her passen** --> zu zweit gegenüber auf einer Linie stehend
   Variationen: Auf Zeit, mit Positionstausch, Armwechsel

2. Form: **weg damit** --> 2 Teams, Federball über ein Objekt (Bsp. Volleyballnetz) auf die andere Seite werfen

schlechter Übergang: nach der ersten Form nehme ich alle zusammen und lasse 2 Gruppen wählen = grosser Zeitverlust zwischen den zwei Formen.

guter Übergang: alle, welche auf der rechten Seite stehen, kommen in ein Team, alle, welche auf der linken Seite Stehen, ins andere Team.

Bsp. 4: Klare Regeln die einfach zu kontrollieren sind

Übung: **Stafettenform nach Wahl** (Bsp. Tennisballstafette auf Döggeli)

schwierige Regeln: nächster Läufer darf starten bei Handklatsch hinter der Linie.

gute Regeln: Handklatsch hinter dem Pfosten (Pendelstafette) oder nach dem der Läufer die komplette Gruppe umlaufen hat.

Bsp. 5: Punktezählsystem

Übung: Bsp. Wandabpraller auf Matten (Übung siehe Musterlektion Wurf) - Pro Treffer einen Punkt

schlechtes Punktezählsystem: jeder merkt sich die Anzahl Treffer

gute Punktezählsysteme:

- nach jedem Treffer darf das Döggeli eine Postion weiter geschoben werden.
- nach jedem Treffer darf ein Bändeli über ein Mahlstab gehängt werden.
- nach jedem Treffer darf ich das Bändeli meiner Gruppe (Farbe) eine Sprosse an der Sprossenwand höher hängen.

Bsp. 6: keine Monotonie beim Physistraining

Übung: Steigerung der Sprungkraft mittels Sprungserien

monotone Variante: zuerst 100 Seilsprünge, danach 3 Serien Laufsprünge, dann 3 Serien Froschsprünge usw.

spannende Varianten:

- Seerosenhüpfen (Variantenreiche Sprünge von Matte zu Matte unterstützt durch Metaphern und spielerischen Aufgaben - Übung siehe Musterlektion Sprung)
- Leiterlispiel (unterschiedliche Sprungformen wie Seilsprünge, Froschsprünge oder Laufsprünge mit zusätzlichem spielerischem Charakter)

Input Planung: Rhythmisieren einer Lektion mit hoher Bewegungszeit und reibungslosen Übergängen

- Das Aufwärmen ist Bestandteil der Lektion, welches Zielgerichtet auf den Hauptteil abgestimmt werden soll.
- Gleiches Material für die ganze Lektion verwenden – keine Materialschlacht!
- Arbeite mit wenigen Grundformen, absolviere dafür mehrere Durchgänge oder Variiere die Form mit neuen Aufgabestellungen oder Regeländerungen.
- Organisationsform so wählen, dass alle in Bewegung sind (hohe Bewegungsintensität anstreben)
- Lasse die Kinder die Vielseitigkeit der Bewegung erleben und versuche durch offene Lernsituationen und dem freien Spiel die Kreativität zu fördern.

6 Schritte zur erfolgreichen Lektion: Broschüre Kindersport Leichtathletik Swiss Athletics auf S. 13

6 Schritte zur erfolgreichen Lektion - Standartaufbau einer Lektion der Kinderleichtathletik

Aufwärmen (10-15')	1 Eine Spielerische Aufwärmform für den Herz-Kreislauf (wenn immer möglich in Kombination mit koordinativen Aufgaben)	Nur eine Form Bsp. Roboterjogging, Parcours, Schnappball, Biathlon, Fangform
	2 Spannungs-, Kräftigungs- und/oder Beweglichkeitsübungen auf das bevorstehende Thema angepasst.	1-3 Übungen Bsp. Spannungsübungen für den Rumpf, Kräftigungsübung für die Schulter, Hüpfformen für das Sprunggelenk, Schwunggymnastik für die funktionelle Beweglichkeit
Hauptteil **60' Lektion:** 1-2 Themen aus ein bis zwei Grundpfeilern wählen! **90' Lektion:** 2-3 Themen aus zwei bis drei Grundpfeilern wählen!	3 Eine ganzheitliche Form für den Einstieg ins Thema wählen	Einstieg ins Thema Oft spielerisch Intensität hochhalten Bsp. Seerosenhüpfen auf dünnen Matten mit unterschiedlichen Aufgabestellungen als Einstieg für den Sprung
	4 Üben des Lektionszieles - Mittels zwingender Übungsform oder einer kleinen Aufbaureihe ein technisches Element erlernen und trainieren	Üben üben üben!!! Fordern durch Variation Bsp. kleiner Parcours für den Weitsprung. Anlauf und Absprung auf dem T-Kasten (letzte 2 Kontakte) mit Landung auf der dicken Matte, in der Luft muss mit dem Kopf ein herunterhängendes Bändeli berührt werden. Beim Zurückgehen werden Matten in immer weiteren Abständen übersprungen (ta-tam)
	5 Spielerische Form zur Überprüfung des Gelernten (Ganzheitlich)	Kreativität durch freies Spiel fördern Bsp. Matten rutschen der dicken Matte mit Landung im Langsitz - Weitsprungspezifisch (2 Teams gegeneinander) - um die Kreativität zu Fördern mit frei wählbarer Landung
Schluss (5-10')	6 Cooldown	Kleine koordinative Aufgabe zum Herunterfahren Rückmeldungen zur Lektion Verabschiedung (Ritual)

Praxislektion MF: Überbrückungsspiele (45')

Adler, Murmeli, Steinbock

Bildet einen Kreis, ein Kind ist in der Mitte des Kreises, nennt ein Tier und zeigt spontan auf ein Kind. Dieses und die Kinder links und rechts davon müssen sofort die richtigen Bewegungssymbole ausführen:
Murmeli: Mitte „pfeifen“, links und rechts „lauschen“ (mit der Hand ans Ohr, das näher beim Murmeli ist).
Adler: Mitte „Weitblick“, links und rechts „Flügelschläge“ (mit dem Arm auf der Aussenseite des Adlers).
Steinbock: Mitte „Hörner zeigen“, links und rechts „scharren mit dem Fuss“ (mit dem Fuss auf der Aussenseite des Steinbocks)

Wer einen Fehler macht oder zu langsam reagiert, geht in die Mitte und fährt fort mit Anzeigen.

Variation:

- Weitere Tiere und Bewegungen herausfinden

Kantönerlis

Benötigtes Material: 1 (weicher) Ball.

Jedes Kind wählt einen Kanton aus, wobei jeder Kanton nur einmal vorkommen darf. Zusätzlich erhält jedes Kind drei Startpunkte. Die Kantone bilden einen Kreis, wobei ein Kanton in der Kreismitte steht, z. Bsp. Luzern.

Luzern wirft den Ball hoch und ruft einen anderen Kanton, z. Bsp. Jura, auf. Gleichzeitig rennen alle Kinder davon, bis auf den aufgerufenen Kanton. Jura versucht, den aufgeworfenen Ball zu fangen und ruft «STOPP», sobald es den Ball in beiden Händen hält. Alle Kinder stoppen sogleich. Jura darf nun drei Schritte auf ein anderes Kind zugehen.

Das ausgewählte Kind imitiert mit beiden Armen einen möglichst grossen «Basketballkorb». Trifft Jura den Korb, bekommt es einen Punkt und das getroffene Kind hat einen Punkt weniger. Trifft Jura nicht, verliert es einen Punkt. Nun kommen alle Kinder zurück in den Kreis. Jura wirft den Ball hoch und ruft einen anderen Kanton auf.

Variationen:

- Als Kennenlernspiel mit den richtigen Vornamen der Kinder durchführen.
- Variieren der Namen: Anstelle von Kantonen Früchtenamen, Tiernamen, Länder, Berufe usw. verwenden.

Menschenmemory

Zwei Kinder wenden sich von der Gruppe ab. Alle anderen suchen sich – erst dann – einen Partner. Mit diesem machen sie eine bestimmte Bewegung ab. Dann verteilen sich alle durcheinander im Raum. Die beiden von draußen werden reingerufen und spielen nun gegeneinander. Sie müssen die zusammengehörenden Paare finden. Dazu dürfen sie – wie im echten Memory-Spiel auch – zweimal raten, das heißt: Ein Kind aufrufen, das dann seine Bewegung vormacht; dann ein zweites Kind, welches seine Bewegung ebenfalls vormacht. Sind die Bewegungen identisch? Wenn ja, ist ein Paar gefunden, wenn nein, ist der zweite Spieler dran. Es gewinnt, wer am meisten Paare herausfindet.

15-14-13 Versteckis

Ein Versteckspiel, bei dem derjenige, der Sucht, beim ersten Mal laut auf 15 zahlt, beim zweiten Mal auf 14, dann auf 13 usw. Dazwischen darf er mit jeweils maximal 3 Schritten suchen. Bei jedem erneuten Einzählen müssen alle aus ihrem Versteck hervorkommen, den Fänger am Rücken berühren und dabei sein Namen sagen, bevor sie wieder zurück ins versteck können.

Gordischer Knoten

Fünf bis acht Kinder stehen eng in einem Kreis zusammen. Jedes gibt seine Hände einem anderen Kind, aber nicht beide Hände dem gleichen. Wenn keine Hände mehr frei sind, versucht die Gruppe vorsichtig und langsam – mit Drehen, Übersteigen und unten durch Klettern – den Knoten zu lösen, ohne jedoch auch nur einmal die Hände loszulassen.

Variationen:

- Die Kinder stehen in einem Kreis und halten sich an den Händen. Durch drehen und übersteigen bilden sie einen gordischen Knoten. Ein Kind wartet draussen und versucht, durch Anweisungen den Knoten wieder zu lösen.
- Alle Kinder stehen im Kreis. Ein Kind steht daneben. Ein Wollknäul wird im Kreis hin- und hergeworfen, bis jeder einen Wollfaden in der Hand hält. Dann muss der Freiwillige die Kinder dirigieren (Platz tauschen, über/unter den Faden durch, ...), damit das Gefecht wieder entflochten wird, wobei man den Faden nicht loslassen darf. Ziel ist, dass sich der Faden am Schluss nicht mehr überkreuzt.

Eins-zwei-drei

Zu zweit: Zählt abwechslungsweise auf drei. Zählt möglichst schnell und nennt pro Person immer nur eine Zahl (A sagt 1, B sagt 2, A sagt 3, B sagt 1, usw.)

Variation:

- Ersetzt eine Zahl durch eine Bewegung (1= klatschen). Zählt wiederum möglichst schnell von eins bis drei (klatsch – 2 – 3) Ersetzt die 2 und schliesslich auch die 3 und versucht rasch und fehlerlos zu zählen, bzw. die Bewegungen aneinanderzureihen.

Tierspiel (Klatschen im Rhythmus)

Alle sind im Kreis. Jeder ist ein Tier welches eine spezielle Bewegung durchführt (Elefant, Würmli, Stier, Adler, Huhn etc.). Wir klatschen im Rhythmus abwechslungsweise auf die Oberschenkel und in die Hände. Jemand beginnt. An Stelle in die Hände zu klatschen macht er seine Tierbewegung, klatscht auf die Oberschenkel und macht beim nächsten Händeklatsch ein anderes Tier aus der Runde. Dieses Tier muss dann mit der Aufgabe fortfahren und macht im Rhythmus zuerst sein Tier und dann ein anderes Tier aus der Runde usw. wer aus dem Rhythmus fällt, startet mit der Runde neu.

weitere Überbrückungsspiele unter www.jugendundsport.ch > Sportarten > Kindersort > Störungen > Überbrückungsspiele - Spielsammlung