



Schweizer Schiesssportverband
Fédération sportive suisse de tir
Federazione sportiva svizzera di tiro
Federaziun svizra dal sport da tir

Lidostrasse 6
CH-6006 Luzern
+41 41 370 82 06
info@swissshooting.ch



Förderkonzept Nachwuchs SSV

ANHANG 1 Athletenweg

Anhang 1.1 Kids Musterlektionen



Anhang 1 Athletenweg

Anhang 1.1 Kids Musterlektionen

1. Lektion Atmen

Autor/in

Ruth Siegenthaler Fachleiterin J+S Sportschiessen

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥ 60 Minuten
 Niveau X einfach mittel anspruchsvoll
 Gruppengrösse 6 Kinder zwischen 8 – 10 Jahren (5 – 8 Kinder)
 Kursumgebung 10m Schiessanlage, Vorplatz od. Raum zwischen Ladebank und Scheiben mind 100m2
 Sicherheitsaspekte Für die Schiessübung soll eine zweite J+S Leiterperson anwesend sein.


Zielsetzungen/Lernziele

Die Kinder kennen den Unterschied zwischen Brust- und Bauchatmung. Die Kinder können ihre Atmung optimal mit Zielen, Schussauslösung und Nachhalten koordinieren.

Hinweise


Bei den Hauptübungen werden die Kinder in 2 Gruppen eingeteilt. Beim Schiessen ist darauf zu achten, dass die Kinder die Bauchatmung anwenden und in ausgeatmeten Zustand das Zielen und die Schussauslösung ausführen.

Inhalte

EINLEITUNG				Akzente				
Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
4	Ballone aufblasen Jedes Kind bläst 4 Ballone in 4 Farben auf. Wichtig, es sollen dazu Ventile verwendet werden. Pro Ballon darf nur 3 Lungenvolumen hinein geblasen werden. Frage: wie und wo wird eingeatmet beim Ballon aufblasen?		4 Ballone in 4 Farben, Ventile					
7	Siamesische Zwillinge: Zwei Kinder legen eine Strecke gemeinsam zurück in dem sie einen Ballon zwischen ihren Köpfen (ohne Hände) transportieren. Ballon kann auch zwischen Rücken oder Oberarme beider Kinder transportiert werden.	 Übung Mobile Praxis			1		1	3
3	Ballon über die Linie Partnerübung	Zwei Kinder stehen sich gegenüber, getrennt durch eine Linie. Jedes Kind hat 2 Ballone, die es über die Linie schlagen soll. Dabei darf möglichst kein Ballon den Boden auf der eigenen Seite berühren.	2 Ballone Markierung am Boden (zB Seil)	3	1			
2	Bauchatmung bewusst lernen Einatmen durch die Nase Ausatmen langsam und lange durch den Mund, dabei ein Geräusch machen, wie der Wind im Blätterwald	Kinder liegen auf dem Rücken am Boden. Jedes Kind hat einen Ballon auf dem Bauch. Mittels Bauchatmung wird der Ballon angehoben und wieder gesenkt.	1 Ballon					1

HAUPTTEIL

Akzente

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
7	Tiere nachahmen: Die Kinder ahmen Tiere nach, hüpfen wie ein Frosch, Schleichen wie eine Katze, fliegen wie ein Vogel, galoppieren wie ein Pferd etc..... während die Musik spielt.	Sobald die Leiterin die Musik ausschaltet und eine Farbe ruft, rennen die Kinder zum entsprechenden farbigen Ballon	4 Ballone in 4 Farben, Musik	3		3	2	
20	Schiessübung: Kernelement atmen Die Kinder sollen Zielen, Schussauslösung und Nachhalten in einem angenehmen Atemrhythmus eingefügt werden. Während dem zielen und der Schussauslösung wird der Atemvorgang in ausgeatmetem Zustand angehalten, damit keine zusätzliche Bewegung im Körper ist.		Luftgewehr oder Luftpistole Weisse Scheiben, Schulungsscheiben Diabolo Auflagekissen					4
8	Ballon zusammendrücken (bis er platzt ???) Ballon zwischen beide Hände nehmen, mehrmals langsam zusammendrücken	Ballon mit beiden Händen: - vor dem Bauch halten und zus. drücken - vor der Brust halten und zus. drücken - über dem Kopf halten und zus. drücken - hinter dem Rücken halten, zus. Drücken Ballon unter den Arm klemmen, drücken Ballon seitlich der Taille mit Unterarm drücken			4			






AUSKLANG

Akzente

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
7	Übung Bauchatmung mit Ballon wiederholen Dabei beruhigend auf die Kinder einreden.	Arbeiten mit Metaphern Stell dir vor, du liegst im warmen Sand. Stell dir vor du bist schwer wie ein Stein						

Erläuterungen

Akzente Physis

	Herz-Kreislauf anregen
	Muskeln kräftigen
	Knochen stärken
	Beweglichkeit erhalten
	Koordination verbessern

Ausprägung

0	nicht
1	wenig
2	mittel
3	stark
4	sehr stark

Eingabe: Dokument im **Word-Format** bitte unter folgender **Bezeichnung** "Sportart.Lektionsnummer.Lektionstitel.doc" abspeichern und bis spätestens **Ende August 2008** an sylvie.aquillon@baspo.admin.ch einsenden.

Anhang 1 Athletenweg

Anhang 1.1 Kids Musterlektionen

2. Lektion Zielen

Autor/in

Ruth Siegenthaler Fachleiterin J+S Sportschiessen

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥ 60 Minuten
 Niveau X einfach mittel anspruchsvoll
 Gruppengrösse 6 Kinder zwischen 8 – 10 Jahren (5 – 8 Kinder)
 Kursumgebung 10m Schiessanlage, Vorplatz od. Raum zwischen Ladebank und Scheiben mind 100m2
 Sicherheitsaspekte Für die Schiessübung soll eine zweite J+S Leiterperson anwesend sein.

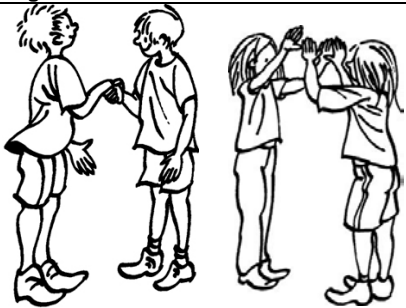
Zielsetzungen/Lernziele

Die Kinder lernen das optimale Zielbild kennen und sollen dies mit der Visierung und Scheibe erstellen können. Einfache Ballanceübungen sollen spielerisch die Koordination verbessern.

Hinweise


Bei den Hauptübungen werden die Kinder in 2 Gruppen eingeteilt. Beim Schiessen ist darauf zu achten, dass das Sportgerät möglichst ruhig auf dem Kissen liegt um ein optimales Zielbild erstellen zu können.

Inhalte

EINLEITUNG				Akzente				
Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material	Red	Green	Blue	Orange	Yellow
5	Begrüssungsszene Die Kinder rennen zur Musik im Raum herum bis die Musik stoppt. Dann gibt es mit dem nächsten Kind eine Begrüssungsszene, die von der Leiterperson angeleitet wird. „Schaut euch in die Augen“, oder „schüttelt euch die Hände“, „sagt euren Namen“. Dann folgt die nächste Begrüssungsrunde.			4				3
5	Ballübergabe	2 Kinder stehen Rücken an Rücken und übergeben einander den Ball indem sie den Rupf drehen. Füsse bleiben am Boden stehen. Einfachere Variante: Ein Kind dreht nach rechts und eines nach links bei der Übergabe. Schwierigere Variante: Beide Kinder drehen nach rechts oder links bei der Übergabe.	Softball / Ball				4	2
5	Balance	2 Kinder stehen gegeneinander auf 1 Bein. Sie klatschen einander gegenseitig ab. Linke Hand auf linke Hand (übers Kreuz), rechte Hand auf rechte Hand (übers Kreuz), beide Hände auf beide Hände. Immer mit Zwischenklatschen in die eigenen Hände. Wenn eines der Kinder absteht, wird das Bein gewechselt. Wettkampfform: Wer zuerst 10x absteht hat verloren!		3	1			4

HAUPTTEIL

Akzente

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
20'	Mit dem Sportgerät, welches möglichst ruhig auf dem Kissen aufliegt optimale Zielbilder erstellen. Schiessen auf weisse Scheiben und Schulungsscheiben, Schussbilder auswerten.		Auflagekissen, weisse Scheiben, Schulungsscheiben Diabolo					3
20'	Ballanceparcour Ziel: Gleichgewicht verbessern, in Balance Sicherheit gewinnen durch gehen, hüpfen, springen, rennen, kriechen	Mit Wippbrettchen, Mobilo-Kissen, Handtuchrollen, Gummimatten oder Schaumgummi, Bollone und Springseile etc... einen Parcour auslegen. In verschiedenen Durchgängen die Übungen immer wieder variieren.		4	3	4		3

AUSKLANG

Akzente

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
8'	Visualisieren	Zielbild zeichnen/malen lassen mit optimaler Zielbildvorlage vergleichen Optimales Zielbild anschauen, Augen schliessen und Zielbild vorstellen. Jedes Kind bekommt ein optimales Zielbild zum aufhängen mit nach Hause.	Papier Stifte					

Erläuterungen

Akzente Physis

- Herz-Kreislauf anregen
- Muskeln kräftigen
- Knochen stärken
- Beweglichkeit erhalten
- Koordination verbessern

Ausprägung

- 0 nicht
- 1 wenig
- 2 mittel
- 3 stark
- 4 sehr stark

Eingabe: Dokument im **Word-Format** bitte unter folgender **Bezeichnung** "Sportart.Lektionsnummer.Lektionstitel.doc" abspeichern und bis spätestens Ende August 2008 an sylvie.aquillon@baspo.admin.ch einsenden.

Anhang 1 Athletenweg

Anhang 1.1 Kids Musterlektionen

3. Lektion Schussauslösung

Autor/in

Ruth Siegenthaler Fachleiterin J+S Sportschiessen

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥ 60 Minuten

Niveau einfach mittel anspruchsvoll

Gruppengrösse 6 Kinder zwischen 8 – 10 Jahren (5 – 8 Kinder)

Kursumgebung 10m Schiessanlage, Vorplatz od. Raum zwischen Ladebank und Scheiben mind 100m2

Sicherheitsaspekte Für die Schiessübung soll eine 2. J+S Leiterperson anwesend sein.

Zielsetzungen/Lernziele

Koordination verbessern und Konzentration fördern, Schussauslösung perfekt ausführen (Vorzugsweg, Druckpunkt und Nachzugsweg bis Triggerstopp bewusst fühlen)

Hinweise

Bei den Hauptübungen jonglieren und schiessen werden die Kinder in 2 Gruppen aufgeteilt. Beim Schiessen auf korrekte Fingerposition achten.

Inhalte


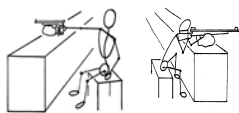
INLEITUNG


Akzente

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
8`	Seil schwingen mit rechter und linker Hand Seil hüpfen beidbeinig, einbeinig	2 Kinder schwingen ein langes Seil ein oder 2 Kinder hüpfen. Wer einen Fehler beim hüpfen macht muss schwingen.	Seil	4		4	1	1
7`	3 Dehnübungen mit Ball	Sitzend am Boden, Ball um gestreckte Beine rollen Kinder bilden eine Reihe nebeneinander im Abstand von ca 70 cm. Ball wird kopfüber seitlich mit gestreckten Armen weitergereicht. Letztes Kind rennt mit Ball an vorderste Position und es beginnt von vorne. Kinder stehen in eine Reihe hintereinander im Abstand von ca 70cm voreinander mit gegrechten Beinen. Ball wird kopfüber mit gestreckten Armen weitergereicht . Letztes Kind rennt mit Ball an vorderste Position und es beginnt von vorne. An Stelle von rennen, kann auch durch das Beintunell gekrochen werden.	Softball gross	1			3	

HAUPTTEIL






Akzente

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
13`	Jonglieren auf Wippen Findet im Wechsel mit schiessen statt		Chiffontücher, Jonglierbälle Holzwippen		2			4
20`	Schiessen auf weisse und Schulungsscheibe sitzend aufgelegt oder stehend auf fester Auflage Findet im Wechsel mit Jonglieren statt Kernelement Schussauslösung in den 3 Phasen (Vorzugsweg, Druckpunkt, Nachzugsweg) korrekt erlernen		Luftgewehr oder Lutpistole Weisse Scheiben, Schulungsscheiben Diabolo Auflagekissen					3

10'	Stafette 2er Teams „Garette laufen“ Parcours In einem fiktiven See von Insel zu Insel		Markierungsmat. (Papierschnitzel, Bänder, Seil etc...)	1	3				
-----	--	---	--	---	---	--	--	--	--






AUSKLANG

Akzente

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
5'	Entspannungsübung Progressive Muskelrelaxation mit Bauchatmung	Sitzend auf Stuhl oder liegend am Boden			1			

Erläuterungen

Akzente Physis

-  Herz-Kreislauf anregen
-  Muskeln kräftigen
-  Knochen stärken
-  Beweglichkeit erhalten
-  Koordination verbessern

Ausprägung

- 0 nicht
- 1 wenig
- 2 mittel
- 3 stark
- 4 sehr stark

Eingabe: Dokument im **Word-Format** bitte unter folgender **Bezeichnung** "Sportart.Lektionsnummer.Lektionstitel.doc" abspeichern und bis spätestens Ende August 2008 an sylvie.aquillon@baspo.admin.ch einsenden.

Anhang 1 Athletenweg

Anhang 1.1 Kids Musterlektionen

4. Lektion Nachhalten

Autor/in

Ruth Siegenthaler Fachleiterin J+S Sportschiessen

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥ 60 Minuten
 Niveau X einfach mittel anspruchsvoll
 Gruppengrösse 6 Kinder zwischen 8 – 10 Jahren (5 – 8 Kinder)
 Kursumgebung 10m Schiessanlage, Vorplatz od. Raum zwischen Ladebank und Scheiben mind 100m2
 Sicherheitsaspekte Für die Schiessübung soll eine zweite J+S Leiterperson anwesend sein.


Zielsetzungen/Lernziele

Die Kinder sollen verstehen, warum sie nach der Schussauslösung nachhalten sollen. Erklären mit Übung 3 der Einleitung.

Hinweise


Bei den Hauptübungen werden die Kinder in 2 Gruppen aufgeteilt. Nachhalten soll eine Verlängerung des zielens sein. Augenbewegungen nach der Schussauslösung beobachten.

Inhalte

EINLEITUNG				Akzente				
Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
4	Ballübung 2 Kinder rennen, galoppieren, hüpfen nebeneinander her und werfen sich den Ball zu, so dass er nicht den Boden berührt.		Weicher Softball	3		2		3
2	Recke dich: 2 Kinder stehen mit den Rücken zueinander und übergeben sich einen Ball im Wechsel über den Kopf, zwischen den Beinen und gegengleich hinter dem Rücken.	 Übung Mobile Praxis	Weicher Softball					3
4	Ballübung 2 Kinder stehen sich gegenüber, werfen sich den Ball zu 1x hoch, 1x mitte, 1x tief. Partner fängt auf.		Weicher Softball					2
5	Wettrennen: Je 2 Kinder tragen gegeneinander ein Wettrennen aus. Wer schafft es die Strecke von Start bis Ziel schneller zurück zu legen?	Warum bleibt kein Kind auf der Ziellinie stehen? Anhand dieses Wettkampfes das Nachhalten im Sportschiessen erklären. (Start ist das Zielen mit dem Fassen des Druckpunktes, die Ziellinie ist die Schussauslösung, das auslaufen nach dem Ziel ist im Schiessen das Nachhalten)	Markierung Start und Ziel	4				

HAUPTTEIL

Akzente

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
20	Parcour mit 1. Strecke rennen, 2. Zielwurf in Zielbild mit Pingpong-Bälle, 3. Hüpfchablonen zweibeinig, einbeinig 4. Strecke zurücklegen auf allen Vieren 5. Jonglieren auf Wippen mit Schiffontücher 6. ins Ziel galoppieren.		Übergrosses Karton- Zielbild Pingpongballer Konservendosen Hüpfchablone Wippen, Schiffontücher	3	2	3	0	4
20	Schiessen auf Schulungsscheibe ohne Wertung, Ziel: möglichst kleines Schussbild 3x5er Serien Nachhalten mindestens 1 Sek		Luftgewehr oder Luftpistole Schulungsscheibe Diabolo Auflagekissen					3

AUSKLANG

Akzente

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
10	Progressive Muskelrelaxation mit anschliessender Geschichte	Kinder liegen am Boden oder sitzen auf einem Stuhl in einem Kreis und schauen gegen aussen,			2			

Erläuterungen

Akzente Physis

- Herz-Kreislauf anregen
- Muskeln kräftigen
- Knochen stärken
- Beweglichkeit erhalten
- Koordination verbessern

Ausprägung

- 0 nicht
- 1 wenig
- 2 mittel
- 3 stark
- 4 sehr stark

Eingabe: Dokument im **Word-Format** bitte unter folgender **Bezeichnung** "Sportart.Lektionsnummer.Lektionstitel.doc" abspeichern und bis **spätestens Ende August 2008** an sylvie.aquillon@baspo.admin.ch einsenden.

Anhang 1 Athletenweg

Anhang 1.1 Kids Musterlektionen

5. Lektion Balance

Autor/in

Ruth Siegenthaler Fachleiterin J+S Sportschiessen
Einige Übungen sind aus Mobilepraxis Luftkissen

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥ 60 Minuten
 Niveau einfach mittel anspruchsvoll
 Gruppengrösse 6 Kinder zwischen 8 – 10 Jahren (5 – 8 Kinder)
 Kursumgebung 10m Schiessanlage, Vorplatz od. Raum zwischen Ladebank und Scheiben mind 100m2
 Sicherheitsaspekte Für die Schiessübung soll eine 2. J+S Leiterperson anwesend sein.

Zielsetzungen/Lernziele






Gleichgewicht trainieren, Rumpfstabilisation. Trotz der unstablen Sitzgelegenheit möglichst genau zielen und eine optimale Schussauslösung ausführen.

Hinweise

Bei den Hauptübungen mit Mobilo-Kissen und schiessen werden die Kinder in 2 Gruppen aufgeteilt. Trotz der unstablen Sitzgelegenheit möglichst genau zielen und eine optimale Schussauslösung ausführen, auf korrekte Sitzhaltung achten.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material	Akzente				
								
6-8	Gruppenübung: ein Kind ist Gruppenchef es darf befehlen. Die andern rennen auf sein Kommando. Vorwärts, rückwärts, hüpfen auf einem Bein, auf beiden Beinen, galoppieren oder Hampelmann (an Ort)	Wechsel bis jedes Kind eine Minute lang Gruppenchef war		3		3		1
5	Hüpfen: Ringe oder Bändeli am Boden in ca 50 cm Distanz auslegen, als kleine Inseln im Ozean bezeichnen. Es muss von einer Insel zur andern gehüpft werden, einbeinig oder zweibeinig. Beim Kreuzen von 2 Kindern auf der gleichen Insel, sich gegenseitig unterstützen. Niemand darf „ertrinken“!		Bändeli von cool and clean oder Ringe oder Terrabänder	3	1	4		1

HAUPTTEIL

Akzente

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
20	Gleichgewichtsübung mit Mobilo Kissen 1 Darauf stehen, Wechsel rechtes/linkes Bein 2 Partner aus dem Gleichgewicht bringen 3 auf Kissen stehen mit Partner Ball spielen 4 auf Kissen sitzen Ball gegen die Wand Werfen 5 Zielwurf: auf Kissen stehen, Ball in Kessel werfen 6 Auf allen vieren über eine Reihe von Mobilo Inseln gehen, ringsum ist Ozean 7 Eine Brücke mit 2 Mobilo Kissen bauen, dabei das hintere immer wieder nach vorne legen, aber möglichst nicht herunter fallen.		6 Mobilo Kissen Softbälle oder Gymnastikbälle					
20	Schiessen: sitzend auf Mobilo Kissen Rumpfstabilisation Korrekte Sitzhaltung trotz instabiler Unterlage		Luftgewehr oder Luftpistole Mobilo Kissen Weisse Scheiben Schulungsscheiben Auflagekissen		2			4

AUSKLANG

Akzente

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
7	Tunellball Bis auf 2 Kinder legen sich alle bäuchlings auf den Boden. Zwischen den Schülern besteht 1 – 2 Meter Abstand. Je ein Kind steht an einem der beiden Enden der „Linie“. Wenn der Schüler mit dem Ball „Tunne!“ ruft, begeben sich die liegenden Kinder in die Liegestützposition und bilden so einen Tunnel. Das Kind rollt seinen Ball durch diesen Tunnel und legt sich danach selbst in die Linie. Auf der andern Seite des Tunnels wird der Ball vom zweiten stehenden Kind gefangen. Dieser hüpf nun über die wieder liegenden Kinder hinweg und rollt den Ball erneut durch den Tunnel. Der letzte Schüler des Tunnels wird zum Ballfänger.	Mobile Praxis 16 Spielstart 	1 Ball oder Softball			4		1 1
2	Atemübung	Alle Kinder legen sich rücklings auf den Boden. Sie schliessen die Augen und konzentrieren sich auf den Bauch. Er hebt sich an beim einatmen und fällt zusammen beim ausatmen. Einatmen durch die Nase ausatmen durch den Mund dabei das Geräusch nachahmen, als würde der Wind durch den Blätterwald blasen.						

Erläuterungen

- Akzente Physis**
- Herz-Kreislauf anregen
 - Muskeln kräftigen
 - Knochen stärken
 - Beweglichkeit erhalten
 - Koordination verbessern

- Ausprägung**
- 0 nicht
 - 1 wenig
 - 2 mittel
 - 3 stark
 - 4 sehr stark

Eingabe: Dokument im Word-Format bitte unter folgender Bezeichnung "Sportart.Lektionsnummer.Lektionstitel.doc" abspeichern und bis spätestens Ende August 2008 an sylvie.aquillon@baspo.admin.ch einsenden.

Anhang 1 Athletenweg

Anhang 1.1 Kids Musterlektionen

6. Lektion koordinierte Schussauslösung

Autor/in

Ruth Siegenthaler Fachleiterin J+S Sportschiessen

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥ 60 Minuten
 Niveau einfach mittel anspruchsvoll
 Gruppengrösse 6 Kinder zwischen 8 – 10 Jahren (5 – 8 Kinder)
 Kursumgebung 10m Schiessanlage, Vorplatz od. Raum zwischen Ladebank und Scheiben mind 100m2
 Sicherheitsaspekte Für die Schiessübung soll eine 2. J+S Leiterperson anwesend sein.

Zielsetzungen/Lernziele

Koordinierter Schussablauf, Koordination der Kernelemente Zielen, Atmen, Schussauslösung, Nachhalten, ganzer Bewegungsablauf korrekt ausführen.

Hinweise

Bei den Hauptübungen werden die Kinder in 2 Gruppen aufgeteilt. Darauf achten, dass der Zielvorgang nur 5-7 Sek und das Nachhalten mindestens 1 Sek dauert.

Inhalte

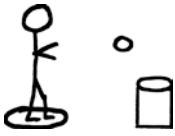
EINLEITUNG


Akzente


Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
8'	Aufwärmen in 2er Teams Bändeli fangis, ein Kind steckt Bändel in Hosenbund am Rücken, 2. Kind versucht Bändel zu entreissen, im Wechsel	Pferdegespann, ein Kind spielt das Pferd welches galoppiert, ein Kind rennt hinter her, lenkt das Pferd mittels Bändeli oder Worte und gibt so die Richtung an 	Bändel cool and clean	4	2			
3'	Stretching Partnerübung sitzend am Boden, Bändel halten, schaukeln mit gestreckten und gegrätschten Beinen						4	

HAUPTTEIL

Akzente

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
20'	Parcour mit Wandliegestütze Zielwurf auf beweglicher Unterlage Paddeln auf Rollbrett Hüpfparcour, Purzelbaum, Kriechtunnel	Wer ist am schnellsten und hat am meisten Treffer  Zielwurf auf beweglicher Unterlage	Überdimensionales Zielbild mit Loch als Scheibe, Softbälle klein, Rollbrett; Kriechtunnel,	4	4	4	1	4

20`	Schiessübung koordinierte Schussauslösung Koordination AT-Zi-AZ-NA Probeschüsse: 1 Passe auf 10er Scheibe Ziel: möglichst kleines Schussbild		Luftgewehr oder Luftpistole Scheiben, Auflagekissen							4
-----	---	---	--	--	--	--	--	--	--	---

AUSKLANG				Akzente				
Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
10`	Riesengrosse Zielbilder zeichnen lassen, auf Boden legen, Musik laufen lassen, während der Musik hüpfen die Kinder wie ein verletzter Vogel, laufen auf allen Vieren wie eine Katze, Schleichen wie eine Schlange, etc... wenn die Musik ausgeschaltet wird springt jedes Kind so schnell wie möglich zu seinem Zielbild.		Packpapier Stifte					
5`	Entspannungsübung Bauchatmung Geschichte von Flippi als mentale Übung.			1	3	2	1	2

Erläuterungen

- Akzente Physis**
- Herz-Kreislauf anregen
 - Muskeln kräftigen
 - Knochen stärken
 - Beweglichkeit erhalten
 - Koordination verbessern

- Ausprägung**
- 0 nicht
 - 1 wenig
 - 2 mittel
 - 3 stark
 - 4 sehr stark

Eingabe: Dokument im **Word-Format** bitte unter folgender **Bezeichnung** "Sportart.Lektionsnummer.Lektionstitel.doc" abspeichern und bis spätestens Ende August 2008 an sylvie.aquillon@baspo.admin.ch einsenden.

Anhang 1 Athletenweg

Anhang 1.1 Kids Musterlektionen

7. Lektion Einsetzen

Autor/in

Ruth Siegenthaler Fachleiterin J+S Sportschiessen

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥ 60 Minuten
 Niveau einfach mittel anspruchsvoll
 Gruppengrösse 6 Kinder zwischen 8 – 10 Jahren (5 – 8 Kinder)
 Kursumgebung 10m Schiessanlage, Vorplatz od. Raum zwischen Ladebank und Scheiben mind 100m2
 Sicherheitsaspekte Für die Schiessübung soll eine zweite J+S Leiterperson anwesend sein.


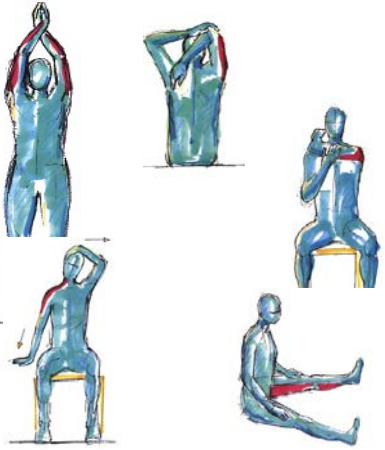
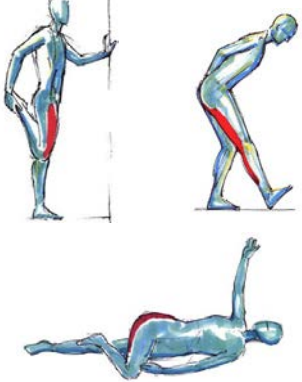
Zielsetzungen/Lernziele

Die Kindern sollen ihre Ausdauerfähigkeiten steigern und die 5 Einsetzpunkte beim Gewehrschiessen oder das korrekte Einsetzen der Pistole kennen.

Hinweise

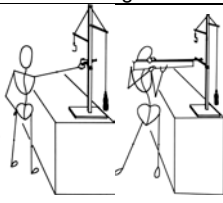
Bei den Hauptübungen werden die Kinder in 2 Gruppen eingeteilt. Beim Gewehrschiessen soll jeder der 5 Einsetzpunkte in den kommenden 5 Lektionen einzeln besprochen und trainiert werden.

Inhalte

EINLEITUNG			Akzente				
Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material				
7	Diamantfieber 2 bis 4 Gruppen wetteifern gegeneinander. Jedes Gruppenmitglied rennt von einer Raumseite zur andern und trägt mutmassliche Diamanten (Memory-Karten) von der einen Raumseite in sein Depot (Ring oder Bündelkreis) Sobald die Diamanthöhle geleert ist zählt jede Gruppe die Anzahl Paare, die sich mit den geholten Karten bilden lassen. Sieger wird das Team mit den meisten Karten-Paaren.		Ring oder Bündelkreis Memory-Karten	4			2
6	Dehnübungen 	Korrektes Erlernen von Dehnübungen welche speziell für das Stehendschiessen empfohlen werden. 				4	

HAUPTTEIL

Akzente

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
7	Zahlen fühlen Diese Übung kann auch als kleiner Wettkampf 2 -3 Gruppen gegeneinander gespielt werden, wobei die Leiterperson würfelt. Die Zahlen können in Ziffern oder Würfelpunkte oder in Buchstaben geschrieben werden.	2 Kinder bilden eine Gruppe. Ein Kind würfelt eine Zahl und schreibt sie mit dem Finger auf den Rücken des Gruppenpartners. Dieser muss die Zahl erraten und eine markierte Strecke in der erkannten Zahl rennen.	Würfel, Markiermaterial	4				2
7	Gummitwist	Ein Gummitwist wird von 2 Stühlen in der unteren Raumecke gehalten. In der diagonal entgegen liegender Raumecke wird mit einem grossen Schaumstoffwürfel gewürfelt. Danach rennt das Kind zum Gummitwist und hüpf die entsprechende Zahl und rennt erneut zum würfeln.	Gummitwist Würfel	4	2	4		
6	Teambildung Hier können auch Teams gebildet und daraus einen Wettkampf durchgeführt werden.	Die Kinder stellen sich in einer Reihe hintereinander auf zwischen ihren Körpern wird ein Ball eingeklemmt. Sie legen nun gemeinsam eine markierte Strecke zurück, ohne dass ein Ball herunter fällt. Die Bälle dürfen nur mit den Körpern, nicht aber mit den Händen gehalten werden.						4
20	Schiessübung: Gewehr: all 5 Einsetzpunkte erwähnen und kurz aufzeigen wie sie korrekt ausgeführt werden. In den kommenden 5 Lektionen jeden einzelnen Punkt detailliert besprechen und trainieren. Pistole: Das Einsetzen korrekt aufzeigen und trainieren lassen. Bei jedem Bewegungsablauf neu einsetzen.		Luftgewehr oder Luftpistole Weisse Scheiben, Schulungsscheiben Diabolo Feste Schiesshilfen	2				4

AUSKLANG

Akzente

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
8	Entspannungsübung	Progressive Entspannungstechnik mit anschliessendem Märchen vom Wichtelmann.	Ball	2				

Erläuterungen

- Akzente Physis**
- Herz-Kreislauf anregen
 - Muskeln kräftigen
 - Knochen stärken
 - Beweglichkeit erhalten
 - Koordination verbessern

- Ausprägung**
- 0 nicht
 - 1 wenig
 - 2 mittel
 - 3 stark
 - 4 sehr stark

Eingabe: Dokument im **Word-Format** bitte unter folgender **Bezeichnung** "Sportart.Lektionsnummer.Lektionstitel.doc" abspeichern und bis spätestens **Ende August 2008** an sylvie.aquillon@baspo.admin.ch einsenden.

Anhang 1 Athletenweg

Anhang 1.1 Kids Musterlektionen

8. Lektion Stellungsaufbau stehend

Autor/in

Ruth Siegenthaler Fachleiterin J+S Sportschiessen
Die Ballübungen sind aus Mobile Praxis „Faszination Bälle“ Nr 10

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥ 60 Minuten
 Niveau einfach mittel anspruchsvoll
 Gruppengrösse 6 Kinder zwischen 8 – 10 Jahren (5 – 8 Kinder)
 Kursumgebung 10m Schiessanlage, Vorplatz od. Raum zwischen Ladebank und Scheiben mind 100m2
 Sicherheitsaspekte Für die Schiessübung soll eine zweite J+S Leiterperson anwesend sein.



Zielsetzungen/Lernziele

Die Kindern sollen ihre koordinativen Fähigkeiten verbessern und einen korrekten Äusseren Stehendanschlag erlernen.

Hinweise



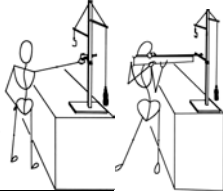


Bei den Hauptübungen werden die Kinder in 2 Gruppen eingeteilt. Auf aufrechte, unverkrampfte Schulterpartie achten

Inhalte

EINLEITUNG				Akzente				
Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
5	Stopp mich Den Ball vorwärts rollen, nachlaufen und ihn vor einer bestimmten Linie stoppen		Ball	3		1	1	1
8	Umlaufe mich Den am Boden liegenden Ball in verschiedenen Fortbewegungsarten (gehend, laufend, hüpfend, kriechend etc) umlaufen.		Ball	3	1	1	1	2

HAUPTTEIL

Akzente

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
5	Reagiere rasch im 2er Team Ein Kind steht hinter dem andern. Das hintere Kind lässt den Ball fallen. Sobald der Aufprall ertönt, dreht sich das vordere Kind um und fängt den Ball, bevor er den Boden erneut berührt.		Gymnastikball					4
6	Taktfahrplan, mit 2 Bällen Mit einer Hand den Ball hochwerfen, mit der andern Hand den 2. Ball prellen.		kleiner Softball und Gymnastikball					4
20	Schiessübung: Äusserer Anschlag Korrekturer Stellungsaufbau, stehend mit fester Auflage.		Luftgewehr oder Luftpistole Weisse Scheiben, Schulungsscheiben Diabolo Feste Schiesshilfen		2			4
4	Umgekehrter Vierfüssler Den Ball im Vierfüsslergang rücklings auf dem Bauch über eine vorgegebene Strecke tragen. (kann auch als Stafette durchgeführt werden)		Ball					
5	Kettenbrücke In einer Reihe nebeneinander auf dem Rücken liegen: Alle heben die Hüfte zur Brücke hoch. Schultern bleiben am Boden. Das vorderste Kind rollt den Ball unter der langen Brücke durch und legt sich vorne hin. Das hinterste Kind nimmt den Ball umläuft die Reihe und rollt den Ball unter der Brücke durch, etc...			1	3		3	

AUSKLANG

Akzente

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
8	Ballmassage Mit dem ganzen Körper oder mit einzelnen Körperteilen über einen grösseren Ball rollen. Wer schafft es vom Kopf bis zu den Füßen, ohne vom Ball „zu fallen“?		Ball					3
								3

Erläuterungen

Akzente Physis

	Herz-Kreislauf anregen
	Muskeln kräftigen
	Knochen stärken
	Beweglichkeit erhalten
	Koordination verbessern

Ausprägung

0	nicht
1	wenig
2	mittel
3	stark
4	sehr stark

Eingabe: Dokument im **Word-Format** bitte unter folgender **Bezeichnung** "Sportart.Lektionsnummer.Lektionstitel.doc" abspeichern und bis spätestens Ende August 2008 an sylvie.aquillon@baspo.admin.ch einsenden.

Anhang 1 Athletenweg

Anhang 1.1 Kids Musterlektionen

9. Lektion Wettkampf

Autor/in

Ruth Siegenthaler Fachleiterin J+S Sportschiessen

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥ 60 Minuten
 Niveau einfach mittel anspruchsvoll
 Gruppengrösse 6 Kinder zwischen 8 – 10 Jahren (5 – 8 Kinder)
 Kursumgebung 10m Schiessanlage, Vorplatz od. Raum zwischen Ladebank und Scheiben mind 100m2
 Sicherheitsaspekte Für die Schiessübung soll eine zweite J+S Leiterperson anwesend sein.



Zielsetzungen/Lernziele

Die Kindern sollen ihre koordinativen Fähigkeiten verbessern und einen korrekten Äusseren Stehendanschlag erlernen.

Hinweise

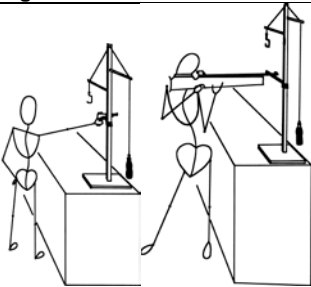
Die Hauptübung ist ein kleiner Wettkampf. Die Kinder sollen im Wechsel zu Bewegung und koordinativen Übungen 10 mal 3 Schüsse schiessen. Dabei ist es wichtig, dass sie angeleitet werden mittels Bauchatmung ihren Puls nach der Bewegung zu senken.

Inhalte

EINLEITUNG				Akzente				
Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
8	<p>Gleichzeitiger Abwurf</p> <p>2 markierte Teams verteilen sich im Raum. Beide Gruppen stellen je einen Werfer, der sich mit einem Softball hinter der vereinbarten Grundlinie aufstellt. Auf ein Signal der Leiterin werfen beide Werfer gleichzeitig den gegnerischen Ball ins Spielfeld. Jedes Team bringt den eigenen Ball möglichst bald unter Kontrolle und bildet eine Kolonne hinter dem Kind, die den Ball ergattern konnte. Dieses spielt nun den Ball unter den gegrätschten Beinen Ihrer Teammitglieder hindurch. Die hinterste Person der Kolonne streckt den Ball in die Höhe und ruft „Stopp“. Welches Team ist schneller?</p>		Softbälle		4		2	3
5	<p>Rote Zora</p> <p>Die Kinder stehen im Kreis. Zwei Personen müssen den Raum kurz verlassen und werden nachher wieder hereingeholt, um die Bandenführerin „Rote Zora“ zu finden. Die andern einigen sich in der Zwischenzeit, wer Bandenführer ist. Diese Person macht immer wieder möglichst unauffällig neue Körperbewegungen oder Dehnstellungen vor, welche die Mitspieler im Kreis jeweils sofort nachahmen. Wer entlarft die Bandenführerin?</p>						2	4


HAUPTTEIL

Akzente

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
30 10	<p>Zwei verschiedene Wettkampfparcours mit koordinativen Elementen (Balancebrettchen, Mobilokissen, Frottierrollen etc.) und konditionellen Elementen (Springseil, Gummitwist etc) wird aufgestellt. Jedes Kind absolviert im Wechsel zur Schiessübung den Parcours.</p> <p>ZB: Probeschiessen, koordinativer Parcours, 4 Wettkampfschüsse, konditioneller Parcours, 4 Wettkampfschüsse, usw. Die Zeiten für die Wettkampfparcours sollen gestoppt werden und ergeben Rangpunkte, die Schiessresultate ergeben zusätzliche Punkte.</p> <p>Wer den Wettkampf gewinnen will muss in der Minute zwischen Parcours und Schiessübung mit Entspannung und Atmung arbeiten.</p> <p>Aus dieser Wettkampfform können auch Gruppenwettkämpfe abgeleitet werden.</p> <p>Nach dem Wettkampf wird dieser analysiert. Was war gut, was kann verbessert werden und wie?</p>		Luftgewehr oder Luftpistole Wertungsscheiben Diabolo Feste Schiesshilfen Mobilo Kissen Balancebrettchen Springseil, Gummitwist etc	4	2	4	2	4

AUSKLANG

Akzente

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
8	<p>Kapitän</p> <p>Gruppen mit 4 – 6 Personen stellen ein Schiff dar. Die Mitglieder stellen sich hintereinander auf und legen die Hände auf die Schultern der vordern Personen. Wer zuhinterst steht ist der Kapitän des Schiffes. Bis auf den Kapitän halten alle die Augen geschlossen. Der Kapitän steuert nun sein Schiff einzig mit leichtem Schulterdruck. Diese Signale müssen die Mitspieler sofort bis zur vordersten Person weitergeben. Diese bewegt sich gemäss den Befehlen des Kapitäns. Folgende Signale gelten: Druck mit beiden Händen: „volle Fahrt voraus“ / 2x kurzer Druck mit beiden Händen: „Stopp“ / Druck auf rechte Schulter: „Steuerbord Rechtskurve“ / Druck auf die linke Schulter: „Backbord, Linkskurve“</p>							4

Erläuterungen

- Akzente Physis**
- Herz-Kreislauf anregen
 - Muskeln kräftigen
 - Knochen stärken
 - Beweglichkeit erhalten
 - Koordination verbessern

- Ausprägung**
- 0 nicht
 - 1 wenig
 - 2 mittel
 - 3 stark
 - 4 sehr stark

Eingabe: Dokument im **Word-Format** bitte unter folgender **Bezeichnung** "Sportart.Lektionsnummer.Lektionstitel.doc" abspeichern und bis **spätestens Ende August 2008** an sylvie.aquillon@baspo.admin.ch einsenden.

Anhang 1 Athletenweg

Anhang 1.1 Kids Musterlektionen

10. Lektion Autorennen

Autor/in

Ruth Siegenthaler Fachleiterin J+S Sportschiessen

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥ 60 Minuten
 Niveau anspruchsvoll
 Gruppengrösse 6 Kinder zwischen 8 – 10 Jahren (5 – 8 Kinder)
 Kursumgebung 10m Schiessanlage, Vorplatz od. Raum zwischen Ladebank und Scheiben mind 100m2
 Sicherheitsaspekte Für das Schiessspiel soll eine zweite J+S Leiterperson anwesend sein.

Zielsetzungen/Lernziele

Die Kindern sollen ihre koordinativen Fähigkeiten verbessern und Spass an der Bewegung und am Schiessspiel haben.



Hinweise

Bei den Hauptübungen werden die Kinder in 2 Gruppen eingeteilt. Auch bei einem Schiessspiel soll auf korrekte Bewegungsabläufe geachtet werden.

Inhalte

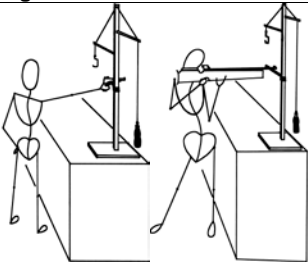
EINLEITUNG

Akzente

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material				
8	<p>Glühwürmchenspiel 2 Fänger mit einem Tischtennisball in der Hand (=Glühwürmchen) fangen durch „Abtupfen“ (dh. Jemanden mit dem Ball in der Hand berühren). Gelingt dies, erfolgt ein Fängerwechsel. Regeln: die Fänger müssen die Bälle nicht unbedingt deutlich zeigen (Glühwürmchen leuchten nicht ständig, gleich stark) Freie Spieler dürfen die Fängerrolle vortäuschen, indem sie die Hand wölben. Im gehen, rennen, hüpfen ein- und zweibeinig durchführbar.</p>		Softbälle	4	2	3	3
5	<p>Peter Pan 1-2 Fänger (Capitain Hook) werden bestimmt. Sie erhalten zur Kennzeichnung je ein Spielband und müssen für kurze Zeit die Halle verlassen. Ohne ihr Wissen wird nun in der Halle einem Kind die Rolle von „Peter Pan“ zugeteilt. Dieses hat im Spielverlauf magische Kräfte, denn es kann die von den Fängern abgeschlagenen Spieler erlösen. Dies sollte möglichst unbemerkt geschehen, damit die Fänger nicht herausfinden, wer „Peter Pan“ ist. Sollte auch „Peter Pan“ gefangen werden, ist das Spiel bald zu Ende, da kein gefangener Spieler mehr befreit werden kann. Regel: die ungefangenen Spieler müssen an Ort stehen bleiben und dürfen erst wieder mitspielen, wenn „Peter Pan“ sie eindeutig berührt hat.</p>			3	2		2


HAUPTTEIL

Akzente

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
20	Autorennen Treibstoff: 20 Schuss Munition Mit der Restmunition werden km gefahren. Einsteigen: 6 er (oder besser) Jeder geschossene Punkt gibt einen Kilometer. Angurten: 7er (oder besser) Sieger ist, wer am weitesten gefahren ist. Motor starten: 8er (oder besser) Spannend wirds erst, wenn die Anforderungen Gang einlegen: 10er dem Leistungsniveau der Schützen angepasst werden. Wer kann am weitesten fahren?		Luftgewehr oder Luftpistole Wertungsscheiben Diabolo Feste Schiesshilfen		2			4
20	Es werden 2er Teams gebildet. Auf einer ausgemessenen Rundstrecke werden die 2er Teams als Rennauto auf die Runde geschickt. Welches Team legt in den 10 Minuten die meisten Meter zurück? Dieses Ergebnis kann auch mit dem Autorennenergebnis der Schiessübung kombiniert werden und zu einer Gesamtangliste führen	Runden dauern 1 Minute, danach erfolgt eine Minute Pause. Die Runden können wie folgt zurück gelegt werden: <ul style="list-style-type: none"> - als Schubkarrengespann - als Pferdegespann - auf Rollbrett sitzend, anstossend - mit defektem Motor hüpfend - rennend vorwärts und rückwärts - kriechend - etc... 						

AUSKLANG

Akzente

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
8	Fotograf Zwei Kinder bilden ein Paar. A verbindet oder schliesst die Augen. B führt A „blind“ durch die nähere Umgebung und drückt ihr bei besonders interessanten Stellen sanft auf die Schultern (= Auslöser betätigen). A öffnet dann jeweils für eine halbe Sekunde die Augen und macht sich ein „Foto“ davon. Gelingt es A nach 5 geknipsten Fotos, die Motive in der Umgebung wieder zu finden?							4

Erläuterungen

Akzente Physis

- Herz-Kreislauf anregen
- Muskeln kräftigen
- Knochen stärken
- Beweglichkeit erhalten
- Koordination verbessern

Ausprägung

- 0 nicht
- 1 wenig
- 2 mittel
- 3 stark
- 4 sehr stark

Eingabe: Dokument im Word-Format bitte unter folgender Bezeichnung "Sportart.Lektionsnummer.Lektionstitel.doc" abspeichern und bis spätestens Ende August 2008 an sylvie.aquillon@baspo.admin.ch einsenden.