Einführung in das Sportschiessen

Nachhalten

Autor/in
Ruth Siegenthaler Fachleiterin J+S Sportschiessen

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥ 60 Minuten
Niveau	X einfach ☐ mittel ☐ anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	8 - 10 Jährige
Gruppengrösse	5 - 8 Kinder
Kursumgebung	10m Schiessanlage, Vorplatz oder Raum zwischen Ladebank und Scheiben mindestens 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

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material	Akzente				
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

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material	Akzente				
20	Parcour mit 1. Strecke rennen, 2. Zielwurf in Zielbild mit Pingpong-Bälle, 3. Hüpfschablonen zweibeinig, einbeinig 4. Strecke zurücklegen auf allen Vieren 5. Jonglieren auf Wippen mit Schiffontücher 6. ins Ziel galoppieren.		Übergrosses Karton- Zielbild Pingpongbälle Konservendosen Hüpfschablone 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

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material	Akzente				
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.