

Jugileiterkurs Buchs / Oktober 2013

Ausgangslage:

Anzahl Personen: unbekannt

Zeit: 1 x 55 Minuten

Ziel: Bereich Ausdauer für Jugendliche zwischen 7-15 Jahre im Jugiunterricht fördern

Vorgehen:

Begrüssung und Ablauf erklären.

- kurzes Einlaufen (Dauerlaufspezifisch)
- kleiner Theorieblock
- 3 Trainingsformen
- Nachbesprechung / Fragen

Lektion:

10'	kurzes Einlaufen in der Gruppe Kleiner Rundkurs (wenn möglich nicht auf der Anlage) Fahrtspiel (2er-Gruppe stärker/schwächer) mit Gegenstand
5'	Theorie zum Thema Lauftraining für Kinder gem. Zusatzblatt
12'	<p>1. Spielform „Wilde Rally-Autofahrt“ Alle Personen haben ein Steuerrad (Gummiring o.ä.) und können sich individuell auf dem vorgegebenen Gelände bewegen Lehrperson erteilt per Kommando mit welchem Gang gefahren wird: 1 Gang = langsame Geschwindigkeit 2 Gang = mittlere Geschwindigkeit 3 Gang = hohe Geschwindigkeit Turbo = Vollgass Tanken = Trinken</p> <p><u>Material:</u> Gummiringe</p>
12'	<p>2. Spielform „Bienenkönigin“ Die „Bienenkönigin“ bekommt eine Anzahl Tennisbälle (je nach Gruppengrösse – Wenn das Spiel beginnt fängt Sie die 1. Person und ernennt diese zur Hilfsbiene anschliessend fängt Sie die 2. Person und macht diese zur Hilfsbiene (bis alle Bälle verteilt sind). Die Hilfsbienen stechen die Anderen, indem Sie diese mit dem Tennisball berühren. Wer gestochen wird muss eine Aufgabe erfüllen, jeder kann max. 3 x gestochen werden. Aufgabe 1: 10 Liegestütze Aufgabe 2: 10 Klappmesser Aufgabe 3: Sprint um Spielfeld Aufgabe 4: zurück ins Bienenhaus Das Spiel ist beendet, wenn alle im Bienenhaus sind! Die Bienenkönigin kann niemanden stechen oder gestochen werden.</p> <p><u>Material:</u> Tennisbälle</p>
12'	<p>3. Trainingsform „Intervallstern“ 2er – 4er Teams bilden – 1. Person startet vom der Mitte zum 1. Posten wieder zurück - nächste Person macht den selben Weg. Anschliessend startet die 1. Person von der Mitte zum 2. Posten – usw. Ziel welches Team ist am schnellsten wieder zurück. Hinweis: Wichtig sind verschiedene Distanzen zu den Posten (10-150m) Anzahl Posten ist Gruppengrösse variabel (5-10 Posten)</p> <p><u>Material:</u> Malstäbe für Posten</p>
5'	Nachbesprechung / Fragen