

Schlagen

WOCHE 6

DIE VORLIEGENDEN LEKTIONEN ENTHALTEN

Spiele und Übungen für Kinder um
Kicken, Kraft, Fitness,
Körperbewusstsein, Augen-
Handkoordination und adaptive
Fähigkeiten zu entwickeln
(Anweisungen befolgen, Bewegungen
nachahmen).



Special Olympics

youngathletes™



Überblick

Die Lektionen (Tag 1, 2 und 3) bieten Anleitung und Anregung zur Planung und Durchführung des „Young Athletes“-Programms mit einer Gruppe von 2- bis 7-jährigen Kindern.

Benötigte Erwachsene: Für je vier Kinder sollten Sie mindestens einen Erwachsenen einplanen. Holen Sie sich Hilfe von Familie, Freiwilligen, älteren Schülern, Studenten und Bekannten aus Ihrer Umgebung, damit das Programm reibungslos und mit viel Spaß für Alle absolviert werden kann.

Zeitaufwand: „Young Athletes“ wird mit großem Enthusiasmus, hoher Energie und Tempo durchgeführt. Ungefähre Zeitangaben helfen Ihnen dabei, jede Lektion in weniger als dreißig Minuten durchzuführen. Jedoch sollten die Geschwindigkeit und Länge der Lektionen den Bedürfnissen, Interessen, dem Alter und den Fähigkeiten der jungen Athleten in der Gruppe angepasst werden.

Reihenfolge: Es gibt drei Lektionen für jede Kompetenzstufe, die mit Tag 1, Tag 2 und Tag 3 gekennzeichnet sind. Die Übungen innerhalb eines Kompetenzbereichs sollten der Reihe nach durchgeführt werden, um die Kinder mit den Aktivitäten vertraut zu machen und durch die Wiederholung der Übungen den Ausbau der Fertigkeiten sicherzustellen.

Hilfsmittel: Die Übersichtskarten für die Lektionen beinhalten eine Kurzfassung der Übungen, eine Liste der benötigten Materialien und Seitenangaben, die auf die entsprechenden Beschreibungen der Übungen verweisen. Das online verfügbare Toolkit enthält die Karten, den „Young Athletes“-Übungsleitfaden, Empfehlungen von Lehrern sowie Schulungsvideos (siehe unten angegebene Internetadresse).

Zuhause spielen: Geben Sie die Übersichtskarten für die Lektionen an die beteiligten Familien weiter und ermutigen Sie sie, die Lieder zu singen sowie ein oder zwei Spiele vor der nächsten Unterrichtseinheit zu Hause zu spielen. Helfen Sie ihnen dabei, die Übungen zu erlernen, indem Sie sie in Ihre Gruppeneinheit integrieren und/oder eine Familienschulungseinheit anbieten. Stellen Sie sicher, dass sie Zugang zum Übungsleitfaden und zu den Videos haben, um weitere Informationen zu erhalten.

>> Das „Young Athletes“-Toolkit gibt es online unter:
www.specialolympics.org/youngathletes



Eröffnungslied (4 min.)

ZWECK Beginnen Sie jede „Young Athletes“-Unterrichtsstunde mit einem Lied zum Aufwärmen.

Benutzen Sie eine bekannte Melodie und Bewegungen, die die Kinder bereits kennen oder mit denen sie vertraut sind. Die Übung dient dem Aufwärmen, dem ersten Zusammenkommen und aneinander gewöhnen. Sie fördert das Körperbewusstsein und die Ausbildung adaptiver Fähigkeiten (Anweisungen folgen, Mitsingen, Bewegungen nachahmen).

ERKLÄREN „Lasst uns die Stunde mit unserem Eröffnungslied beginnen. Singt mit und macht, was ich mache.“

SINGEN „Die Räder vom Bus“-Melodie (Wheels on the Bus):

■ ■ Die Sportler in der Klasse springen hopp, hopp, hopp. Hopp, hopp, hopp. Hopp, hopp, hopp. Die Sportler in der Klasse springen, hopp, hopp, hopp – den ganzen Tag.

■ ■ Der Spieler im Team wirft einen Korb (Arme nach oben und vorne wie beim Werfen eines Korbes) einen Korb, einen Korb, der Spieler im Team wirft einen Korb – das ganze Spiel lang.



Dribbeln (5 min.)

MATERIALIEN Strandball oder Zeitlupenball, Bodenmarkierungen

ZWECK Motorische Koordination, Flexibilität, allgemeine Fitness, motorische und adaptive Fähigkeiten (Anweisungen befolgen, Bewegungen nachmachen)

VORMACHEN UND ANLEITEN

Tipps: Die Augen sollten auf den Ball gerichtet sein; Fordern Sie das Kind auf den Bauch nach vorne zu strecken und in die Hände zu klatschen.

Dribbeln Sie dem Kind den Strandball zu. „Dribbel den Ball zurück zu mir – mit offener Hand.“

- ■ Je nach Fortschritt stehen die Kinder seitwärts, mit einem Fuß auf jeder Markierung (vorne/hinten).
- ■ Werfen Sie dem Kind einen Strandball zu und fordern Sie es auf ihn mit der flachen Hand zu schlagen.
- ■ Gut gemacht!

Handball

(4 min.)

MATERIALIEN Strandball, Kegel

ZWECK Motorische Koordination, Flexibilität, allgemeine Fitness, motorische und adaptive Fähigkeiten (Anweisungen befolgen, Bewegungen nachmachen).

VORMACHEN UND ANLEITEN

„Jetzt schauen wir mal ob wir den Ball vom Kegel schlagen können. Schaut her – haltet eure Hand offen und schlagt den Ball so wie ich.“

- ■ Setzen Sie den Ball auf den Kegel und schlagen Sie ihn mit offener Hand oder mit der Faust.
- ■ Die Kinder bilden eine Reihe vor dem Kegel und schlagen den Ball abwechselnd und bringen ihn zurück.
- ■ Jetzt macht ihr es nach. Gut gemacht!

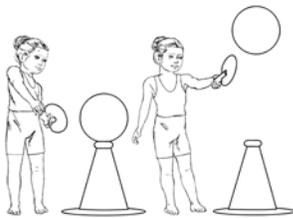




Seitlich schlagen (6 min.)

MATERIALIEN Strandball, Zeitlupenball, Hütchen, Paddel, kleiner Schläger oder Plastikkeule.

VORMACHEN UND ANLEITEN



„Jetzt benutzen wir einen Schläger um den Ball zu treffen“. Die Kinder stehen seitlich und schlagen einen Ball, der ihnen zugeworfen wird, mit einem Schläger oder einer Plastikkeule.

- ■ Schaut den Ball an. Seht, wie er auf euch zukommt.
- ■ Jetzt schwingt den Schläger. Super, getroffen!
- ■ Üben Sie weiter und stellen Sie sicher, dass alle Kinder mehrmals an die Reihe kommen.

Hindernisparcours (6 min.)

MATERIALIEN Bauen Sie einen Hindernisparcours mit fünf Stationen auf. Benutzen Sie Bodenmarkierungen (Punkte/Kreise zum Draufspringen), Bean Bags und Reifen (Zielwerfen durch den Reifen), einige Hürden (Kegel mit Stangen), einen Schwebebalken, Zieleinlauf durch ein Band.

ZWECK Körperbewusstsein, allgemeine Fitness, motorische (laufen, springen, werfen, Gleichgewicht), und adaptive Fähigkeiten (Anweisungen befolgen, Bewegungen nachmachen)

VORMACHEN UND ANLEITEN

„Jetzt durchlaufen wir den Hindernisparcours! Schaut was ich mache und folgt mir!“ Zeigen Sie den Sportlern, wie sie sich durch den Hindernisparcours bewegen sollen. Helfen Sie den Kindern dabei.



Hindernisparcours *(Fortsetzung)*



Station 1: Auf die Markierungen springen

- ■ Platzieren Sie auf dem Boden in geringem Abstand 10 Punkte in einem Zickzack-Muster.
- ■ Die Kinder hüpfen auf zwei Beinen von Punkt zu Punkt.
- ■ Die Kinder hüpfen abwechselnd von links nach rechts und absolvieren so alle 10 Punkte.

Station 2: Zielwerfen mit Bean Bags (Reifen, Korb)

Die Kinder werfen Bean Bags oder kleine Bälle entweder durch einen Reifen, der parallel zum Boden gehalten wird, oder in einen bereitgestellten Eimer.

- ■ Nach und nach sollte der Abstand zum Ziel ungefähr einen Meter betragen.
- ■ Benutzen Sie Bodenmarkierungen um den Kindern zu zeigen wo sie stehen sollen.
- ■ Verringern oder vergrößern Sie den Abstand zum Ziel je nach Fähigkeiten der Athleten.

Station 3: Hürdenlauf

- ■ Bauen Sie eine Hürde mit zwei Kegeln und einer Stange, die Sie auf ihnen platzieren.
- ■ Passen Sie die Höhe den jeweiligen Fähigkeiten an und beginnen Sie immer mit der geringstmöglichen Höhe.
- ■ Fordern Sie die Kinder auf mit beiden Füßen über die Stange zu springen und auf beiden Füßen zu landen.



Station 4: Auf dem Balken balancieren

- ■ Die Kinder balancieren ohne Hilfe den ganzen Balken entlang.
- ■ Um die Schwierigkeit zu erhöhen, können die Kinder auch mit anderen Gangarten den Balken überqueren (Rückwärtslaufen, Seitschritte, Richtungswechsel vorwärts/rückwärts).
- ■ Verlängern Sie die Strecke, indem Sie mehrere Balken aneinander legen.

Station 5: Zieleinlauf (durch ein Band)

- ■ Sobald der Sportler den Balken verlässt, sollte er zur Ziellinie laufen. Zeigen Sie den Kindern wie man durch die Ziellinie läuft.
- ■ Üben Sie dies mehrere Male da einige Kinder möglicherweise zögern und nicht durch das Band laufen wollen.
- ■ Die Ziellinie ist ein langes Band. Befestigen Sie das Band an einer Seite und halten Sie das andere Ende fest (oder lassen Sie jemand anderen das Band halten).
- ■ Lassen Sie das Ende los, sobald der Zieleinläufer das Band berührt.

Abschiedslied *(5 min.)*

ZWECK

Jede „Young Athletes“-Stunde sollte mit einem Abschiedslied enden, damit die Kinder sich wieder etwas beruhigen.

Benutzen Sie eine bekannte Melodie und Bewegungen, die die Kinder bereits kennen.

ERKLÄREN

„Unsere Stunde beenden wir heute mit einem Lied: ‚Wenn du glücklich bist‘. Singt mit mir mit und macht meine Bewegungen nach!“

SINGEN

- ■ Wenn du glücklich bist, dann fliege wie ein Spatz (Arme wedeln wie Flügel, umherlaufen mit ausgestreckten Armen)
- ■ Zeig mir, wenn du bei mir bist, wie dir so zumute ist, wenn du glücklich bist, dann fliege wie ein Spatz.





Eröffnungslied (4 min.)

ERKLÄREN „Lasst uns die Stunde mit unserem Eröffnungslied beginnen. Singt mit und macht, was ich mache.“

SINGEN UND VORMACHEN „Die Räder vom Bus“-Melodie

- ■ Die Sportler in der Klasse rollen ihren Ball, ihren Ball, ihren Ball, ihren Ball – den ganzen langen Tag.
- ■ Die Sportler in der Klasse springen auf und ab, auf und ab, auf und ab, durch die ganze Stadt.

Seitlich schlagen (6 min.)

Wiederholen Sie die Übung von Tag 1.

Hockey (Anfänger)

(6 min.)

MATERIALIEN Strandball, Zeitlupenball, kleiner Schaumball, Kegel, kleiner Hockey- oder Golfschläger.

ZWECK motorische Koordination, allgemeine Fitness, Flexibilität, motorische Fähigkeiten und Hand-Augen-Koordination.

VORMACHEN UND ANLEITEN

„Heute lernen wir verschiedene Sportarten. Zuerst werden wir Hockey spielen.“ Legen Sie einen großen Ball auf den Boden.

- ■ Stellt euch in die Seitwärtsstellung.
- ■ Greift den Schläger mit beiden Händen.
- ■ Jetzt schlägt den Ball.
- ■ Super!



Tennis/Softball (6 min.)

(Anfänger) Strandball, Zeitlupenball, Kegel, Paddel, kleine Schläger oder Plastikkeulen.

MATERIALIEN

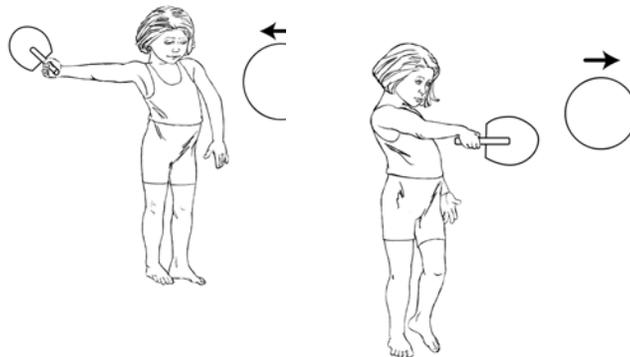
motorische Koordination, allgemeine Fitness, Flexibilität, motorische Fähigkeiten und Hand-Augen-Koordination.

ZWECK

„Jetzt spielen wir Tennis/Softball.“ Legen Sie einen großen Ball auf einen Kegel und benutzen Sie Bodenmarkierungen um den Kindern dabei zu helfen seitlich zu stehen.

VORMACHEN UND ANLEITEN

- ■ Stellt euch in die Seitwärtsstellung und haltet den Schläger mit einer Hand.
- ■ Schlagt den Ball mit dem Schläger.



Brücken und Tunnel (4 min.)

ZWECK

Kraft, allgemeine Fitness, adaptive Fähigkeiten (Anweisungen befolgen, Bewegungen nachmachen)

VORMACHEN UND ANLEITEN

„Als nächstes spielen wir ‚Brücken und Tunnel‘! Dazu brauchen wir erst einmal einen Tunnel.“ Wenn es möglich ist, lassen Sie eines der Kinder eine Brücke bzw. einen Tunnel bauen, indem es sich nach vorne beugt und die Hände auf den Boden legt. Die anderen Sportler krabbeln und kriechen durch den Tunnel hindurch.





Brücken und Tunnel

(Fortsetzung)

Tunnels

„Wer kann sich so beugen und einen Tunnel bauen? (Hände und Füße berühren den Boden, der Po wird nach oben gestreckt). Super! Was für ein toller Tunnel. Und wer von euch kann unter dem Tunnel durchkrabbeln? Prima! Wenn ihr durchgekrabbelt seid, stellt euch direkt neben sie/ihn und baut auch einen Tunnel. Jetzt ist unser Tunnel noch größer!“

- ■ Ein Athlet macht einen Tunnel indem er den Boden mit seinen Füßen und Händen berührt oder indem er auf die Hände und Knie geht.
- ■ Die anderen Sportler krabbeln und kriechen durch den Tunnel hindurch.
- ■ Sobald sie durch den Tunnel hindurch sind, baut jedes Kind ebenfalls einen Tunnel, um den Durchgang zu verlängern.

Brücken

„So, jetzt werden alle Kinder zu Brücken! Wer kann sich so hinsetzen und eine Brücke bauen? (Setzen Sie sich auf den Boden. Hände und Füße liegen flach auf dem Boden. Heben Sie den Po nach oben.) Prima! Jetzt versucht einmal eine Brücke zu bauen und dann darunter durchzukrabbeln.“

- ■ Ein Kind macht eine Brücke, wie oben beschrieben.
- ■ Die anderen Sportler krabbeln und kriechen unter der Brücke durch.
- ■ Um die Übung zu vereinfachen, können die Kinder ihre Füße oder Hände gegen eine Wand oder ein Objekt stellen.

Abschiedslied



(4 min.)

Wiederholen Sie das Lied, das Sie in der Lektion von Tag 1 gesungen haben.



Eröffnungslied (2 min.)

ERKLÄREN „Wir beginnen unsere heutige Stunde mit unserem Sportlied. Singt mit mir mit und macht meine Bewegungen nach!“

VORMACHEN UND ANLEITEN „Die Räder vom Bus“-Melodie:

- ■ Die Athleten in der Klasse suchen ihre Zeh'n (nach vorne beugen und die Zehen berühren), ihre Zeh'n, ihre Zeh'n. Die Athleten in der Klasse suchen ihre Zeh'n, den ganzen Tag.
- ■ Der Werfer in dem Team wirft mit dem Ball, mit dem Ball, mit dem Ball, das ganze Spiel lang.

Seitlich schlagen (5 min.)

Wiederholen Sie die Übung von Tag 1 und Tag 2.

Hockey (Anfänger)

(5 min.)

Wiederholen Sie die Übung von Tag 2.



Tennis/Softball (Anfänger)

(5 min.)

Wiederholen Sie die Übung von Tag 2.



Kicken (4 min.)**MATERIALIEN** Strandball, Zeitlupenball, kleiner Fußball oder normaler Spielball**ZWECK** Motorische Koordination, allgemeine Fitness, Flexibilität, motorische Fähigkeiten. Einführen der Fähigkeiten von Woche 7**VORMACHEN UND ANLEITEN** „Jetzt lernen wir, den Ball zu kicken. Schaut her!“

Tipps: Die Augen des Kindes sollten auf den Ball gerichtet sein; Das Standbein ist hinter dem Ball leicht seitlich davon; das aktive Bein wird am Knie gebeugt um Anlauf zu nehmen. Der andere Arm schwingt nach vorne wenn der Ball gekickt wird.

- ■ Stellen Sie sich hinter den Ball und kicken Sie ihn.
- ■ Fordern Sie das Kind auf Ihnen den Ball mit seinem Lieblingsfuß zuzukicken.
- ■ Holen Sie jetzt den Ball und geben Sie ihn dem Kind, damit es ihn kicken kann.





Hindernisparcours *(7 min.)*

MATERIALIEN

Bauen Sie einen Hindernisparcours mit fünf Stationen auf. Benutzen Sie Bodenmarkierungen (Punkte/Kreise zum Draufspringen), Bean Bags und Reifen (Zielwerfen durch den Reifen), einige Hürden (Kegel mit Stangen), einen Schwebebalken, Zieleinlauf durch ein Band.

VORMACHEN UND ANLEITEN

„Jetzt machen wir den Hindernislauf und üben was wir gelernt haben. Schaut her und macht was ich mache!“ Zeigen Sie den Sportlern, wie sie sich durch den Hindernisparcours bewegen sollen. Helfen Sie den Kindern dabei.

Station 1: Weit und zielgenau werfen

- ■ Kleben Sie Markierungen im Abstand von ca. 1 Meter auf den Boden.
- ■ Das Kind soll den Ball auf die Markierung werfen.
- ■ Fordern Sie die Kinder auf, den Ball auf die Markierung zu werfen.

Station 2: Froschhüpfen

- ■ Platzieren Sie runde Bodenmarkierungen, nahe genug zusammen sodass die Kinder von einer zur anderen springen können.
- ■ Die Kinder springen von einer Markierung zur nächsten.

Station 3: Auf einem Balken balancieren

- ■ Die Kinder sollen ohne Hilfe den Balken entlang laufen.
- ■ Um die Schwierigkeit zu erhöhen, können die Kinder auch mit anderen Gangarten den Balken überqueren (Rückwärtslaufen, Seitenschritte, Richtungswechsel vorwärts/rückwärts).
- ■ Verlängern Sie die Strecke, indem Sie mehrere Balken aneinander legen.



Station 4: Hürdenlauf

- ■ Bauen Sie eine Hürde mit zwei Kegeln und einer Stange, die Sie auf ihnen platzieren.
- ■ Passen Sie die Höhe den jeweiligen Fähigkeiten an und beginnen Sie immer mit der geringstmöglichen Höhe.
- ■ Die Kinder springen mit beiden Beinen über die Hürde und landen mit beiden Beinen.

Station 5: Zieleinlauf (durch ein Band)

- ■ Am Ende des Parcours sollte das Kind durch die Ziellinie laufen. Zeigen Sie den Kindern wie sie durch die Ziellinie laufen sollen.
- ■ Zeigen Sie dies mehrmals, da einige Kinder möglicherweise zögern werden durch das Band zu laufen.
- ■ Die Ziellinie ist ein langes Band. Befestigen Sie das Band an einer Seite und halten Sie das andere Ende fest (oder lassen Sie jemand anderen das Band halten).

Abschiedslied (2 min.)

Wiederholen Sie das Lied von Tag 1 und 2 um die Stunde zu beenden.



Sie haben Woche 6 abgeschlossen: Schlagen.
Sie können jetzt mit Woche 7 beginnen: Kicken.

