

# Fangen und Festhalten

## Woche 4

### **DIE VORLIEGENDEN LEKTIONEN ENTHALTEN**

Spiele und Übungen für Kinder, um Fangen und Festhalten zu entwickeln (Fitness, Kraft, Körperbewusstsein, Raumlagen, Gleichgewicht, Hand-Augen-Koordination, motorische Fähigkeiten, Eigenwahrnehmung).



***Special Olympics***

**youngathletes™**

[www.specialolympics.org/youngathletes](http://www.specialolympics.org/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](http://www.specialolympics.org/youngathletes)



## Eröffnungslied (5 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** „Wir starten jetzt eine neue Woche als junge Athleten! Denkt dran, ein Athlet ist jemand, der Sport macht und die Muskeln in seinem Körper nutzt. Wir werden alle Athleten sein während wir neue Spiele spielen und die Muskeln in unseren Körpern nutzen. Lasst uns Young Athletes mit unserem neuen Sportlied anfangen. Singt mit und macht nach was ich mache.“

### SINGEN UND VORMACHEN

„Die Räder am Bus“-Melodie:

- ■ Der Athlet in der Klasse stoppt den Ball, stoppt den Ball, stoppt den Ball. Der Athlet in der Klasse stoppt den Ball, den ganzen Tag.
- ■ Der Spieler auf dem Feld macht hopp, hopp, hopp. Hopp, hopp, hopp. Hopp, hopp, hopp. Der Spieler auf dem Feld macht hopp, hopp, hopp. Den ganzen Tag.
- ■ Der Athlet in der Klasse rollt den Ball, rollt den Ball, rollt den Ball. Der Athlet in der Klasse rollt den Ball, das ganze Spiel lang.



## **Rollen & Einfangen** (5 min.)

**MATERIALIEN** Zeitlupenball

**ZWECK** Motorische Koordination, Identifikation von Körperteilen (die Zehen berühren), Kraft, generelle Fitness/Flexibilität, motorische Fähigkeiten (Anweisungen folgen, Motorische Bewegungen nachmachen).

### **ZEIGEN UND LEITEN**

Organisieren Sie die Athleten in Pärchen, die einander gegenüber auf dem Boden sitzen, sodass sie mit gestreckten, gespreizten Beinen die des Anderen berühren. So sollte sich zwischen den Beinen eine Karoform bilden. Geben Sie jedem Paar einen Zeitlupenball, den sie dann zwischeneinander hin- und her rollen sollen. „Gut gemacht mit dem Lied! Jetzt üben wir nochmal, diese Bälle hin- und her zurollen, genauso wie wir es schon letzte Woche gemacht haben.“

- ■ Sitze deinem Partner gegenüber; mit ausgestreckten und gespreizten Beinen. Deine Zehen sollen die deines Partners berühren.
- ■ Dann rollt einer von euch den Ball auf dem Boden zu dem Anderen. Stoppe den Ball mit den Händen und roll ihn zurück.
- ■ Wenn die Athleten körperlich dazu fähig sind, ermutigen Sie sie, auf die Knie zu gehen oder das gleiche im Stehen zu tun.
- ■ Gut gemacht!



### Torhüter Drill (5 min.)

**MATERIALIEN** Jedes Tor wird mit zwei Zylindern begrenzt und der Zeitlupenball sollte schon irgendwo im Raum platziert worden sein.

**ZWECK** Motorische Koordination (Verlagerung des Körpergewichts, um auf die Bewegungen des Balls reagieren zu können), Kraft, allgemeine Fitness, motorische Fähigkeiten (fassen, rennen), Körperbewusstsein und adaptive Fähigkeiten (Anweisungen folgen, motorische Bewegungen imitieren).

**DEMONSTRIEREN UND LEITEN** Organisieren Sie die Athleten so, dass sie zwischen den zwei Zylindern stehen, die ein Tor markieren. „OK Athleten, jetzt wollen wir mal Torhüter spielen!“

- ■ Steht zwischen den beiden Zylindern. Denkt daran, der Abstand zwischen den Zylindern wird TOR genannt.
- ■ Wenn der Trainer oder dein Partner den Ball in das Tor rollt oder schießt, stoppe den Ball mit deinen Händen.
- ■ Die Aufgabe des Torhüters ist es, den Ball zu stoppen bevor er zwischen die Zylinder (bzw. ins Tor) geht. Lasst uns Torhüter spielen!



## Großer Ball (5 min.)

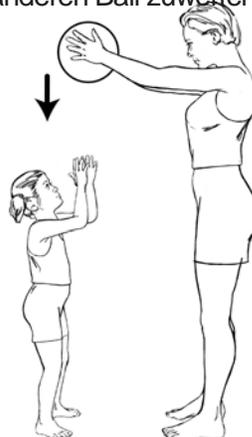
**MATERIALIEN** Großer Ball

**ZWECK** Motorische Koordination, Kraft, allgemeine Fitness, motorische Fähigkeiten (Gleichgewicht), Körperbewusstsein, Eigenwahrnehmung, Hand-Auge-Koordination, und Anpassungsfähigkeiten (Anweisungen folgen, motorische Bewegungen imitieren).

### DEMONSTRIEREN UND LEITEN

Jetzt lasst uns fangen spielen mit unserem großen Ball (oder Zeitlupeball)! Schaut mir erst mal zu und dann kann jeder von euch mit einem Erwachsenen zu spielen."

- ■ Stehen Sie einem Athleten gegenüber und rollen Sie ihm langsam den Ball entgegen. „Seht dem Ball zu, wie er auf euch zukommt! Lasst ihn nicht aus den Augen!“ Machen Sie dies ein paar Mal, jedes Mal mit etwas schnelleren Bewegungen. „Jetzt bewegt er sich schneller!“
- ■ Als nächstes lassen Sie den Athleten ihnen den Ball aus der Hand nehmen. „OK, wenn ich nahe genug komme, nimm mir den Ball aus den Händen.“
- ■ Dann erklären Sie: „Ich werde jetzt den Ball loslassen, sodass du ihn auffangen kannst! Benutze deine Hände, um den Ball zu fangen!“ Üben Sie dies ein paar Mal bevor Sie anfangen, den Ball richtig zu werfen.
- ■ Lassen die jeden Athleten so oft wie möglich üben, den Ball aufzufangen, aber stellen Sie auch sicher, dass alle Kinder miteinbezogen werden. Während die anderen Kinder warten können sie entweder die anderen anfeuern, einen unsichtbaren Ball werfen oder sich selbst einen anderen Ball zuwerfen.



## Bean Bag-Fangen (5 min.)

**MATERIALIEN** Bean Bag

**DEMONSTRIEREN UND LEITEN** Wandeln Sie die Aktivität mit dem großen Ball ab indem Sie ein Bean Bag benutzen, um Auffangfähigkeiten zu üben.

## 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‘ (If you’re happy). Singt mit mir mit und macht meine Bewegungen nach!“

**SINGEN**

- ■ Wenn du glücklich bist, dann klatsche in die Hand (schüttele dein Bein; fliege wie ein Spatz: mit ausgebreiteten Armen herumlaufen)
- ■ Zeig mir, wenn du bei mir bist, wie dir so zumute ist, wenn du glücklich bist, dann klatsche in die Hand.





## Eröffnungslied *(4 min.)*

**MATERIALIEN** Schwebebalken, bzw. -seil

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

**DEMONSTRIEREN UND LEITEN** „Die Räder vom Bus“ -Melodie

- ■ Die Athleten in der Klasse fangen den Ball, fangen den Ball, fangen den Ball. Die Athleten in der Klasse fangen den Ball – den ganzen Tag.
  
- ■ Die Athleten in der Klasse springen auf und ab, auf und ab, auf und ab. Die Athleten in der Klasse springen auf und ab – durch das ganze Spiel.

## Torhüter Drill *(5 min.)*

Wiederholen sie die Übung von Tag 1.

## Großen Ball oder Bean Bag fangen

*(5 min.)*

Wiederholen Sie die Auffangübung vom 1. Tag mit dem großen Ball oder dem Bean Bag.

## Hoher Ballfang (6 min.)

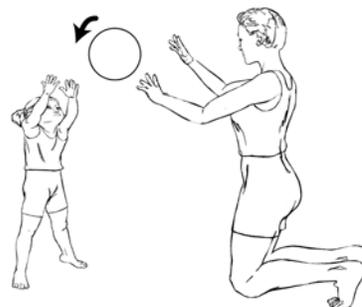
**MATERIALIEN** Großer Strandball oder Zeitlupenbälle

**ZWECK** Motorische Koordination, Kraft, allgemeine Fitness, motorische Fähigkeiten, (greifen, fangen & halten), Körperbewusstsein und adaptive Fähigkeiten (Anweisungen befolgen, motorische Bewegungen imitieren). Benutzen Sie einen großen Strandball oder Zeitlupenbälle, um Fangen aus kurzer Distanz zu beginnen.

### DEMONSTRIEREN UND LEITEN

Knien Sie sich mit ca. einem Meter Abstand vor eines der Kinder. „OK, Athleten! Jetzt werden wir mit diesem GROSSEN Ball fangen üben!“

- ■ Werfen Sie dem Kind behutsam einen Strandball oder einen recht großen Ball zu und fordern Sie es dazu auf, den Ball zu fangen. Dies sollte mit den Fingern nach oben getan werden da es über Hüfthöhe passiert. Stellen Sie sicher, dass der Wurf von Brusthöhe aufwärts gemacht wird und die Finger nach oben zeigen. „Seht ihr wie ich den Ball zu (Athlet) werfe, mit meinen Fingern NACH OBEN? Fangt den Ball mit euren Fingern NACH OBEN!“
- ■ Variieren Sie den Abstand und die Höhe mit Bezug auf die körperlichen Fähigkeiten des Kindes. Schreiten Sie fort indem Sie sich weiter entfernen und zwischen hohen und niedrigen Würfe abwechseln. „Gut gemacht! Jetzt gehe ich etwas weiter weg und dann sehen wir, ob wir das so machen können!“
- ■ Üben Sie mit den Athleten so oft wie möglich aber stellen Sie sicher, dass alle Kinder miteinbezogen werden. Wartende Kinder können entweder anfeuern, mit einem unsichtbaren Ball werfen oder sich selbst den Ball zuwerfen, wenn genug Bälle vorhanden sind.





## Abprall-Fang (6 min.)

**MATERIALIEN** Strandball

**ZWECK** Motorische Koordination, Kraft, allgemeine Fitness, motorische Fähigkeiten, (greifen, fangen & halten), Körperbewusstsein, adaptive Fähigkeiten (Anweisungen befolgen, Bewegungen imitieren). Benutzen Sie einen großen Strandball, um Fangen eines Balles nach dem Abprallen vom Boden zu üben.

### DEMONSTRIEREN UND LEITEN

Stehen Sie dem Kind gegenüber und dribbeln Sie einen Strandball so, dass das Kind den Ball fangen kann, ohne sich zu bewegen. „Jetzt, wo wir schon geübt haben, den Ball von hier (zeigen Sie auf den Brustkasten) zu fangen, werden wir ihn von hier unten (zeigen Sie auf die untere Körperhälfte) fangen.“

**Tipp:** Die Augen sollten auf den Zielbereich gerichtet sein. Die Finger sollten nach unten zeigen, wenn der Ball unterhalb der Hüfthöhe ankommt und nach oben, wenn der Ball von darüber kommt.

- ■ „Schaut mal, wenn ich den Ball vom Boden abprallen lasse, wenn ich ihn zu (Athlet) werfe, kann er seine Finger NACH UNTEN halten, weil der Ball von UNTEN kommt (Zeigen Sie auf untere Körperhälfte).“
- ■ „Haltet eure Finger nach unten wenn ihr den Abprallwurf fangt. Jetzt versucht das mit euren Partnern!“
- ■ Variieren Sie den Abstand und benutzen Sie kleinere Bälle wenn es die körperlichen Fähigkeiten des Kindes verlangen.
- ■ Üben Sie mit den Athleten so oft wie möglich aber stellen Sie sicher, dass alle Kinder mit einbezogen werden. Wartende Kinder können entweder anfeuern, mit einem unsichtbaren Ball werfen oder sich selbst den Ball zuwerfen, wenn genug Bälle vorhanden sind.

## Abschiedslied (3 min.)

Wiederholen Sie das Lied, das Sie am Ende des ersten Tages benutzt haben, um die Stunde zu beenden



## Eröffnungslied mit der Hopsenden Eidechse (5 min.)

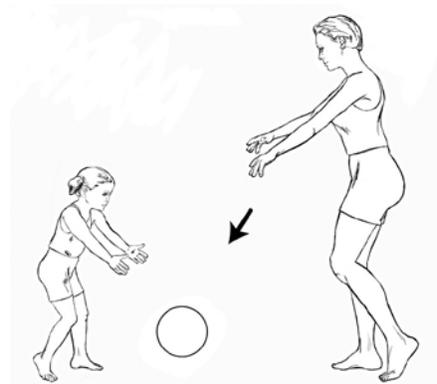
### ERKLÄREN

„Es ist Zeit für die Jungen Athleten! Beginnen wir mit unserem Sportlied. Singt mit mir und macht alles was ich mache.“

### SINGEN UND DEMONSTRIEREN

#### „Die Räder vom Bus“-Melodie:

- ■ Die Athleten in der Klasse springen über den Punkt, über den Punkt, über den Punkt. Die Athleten in der Klasse springen über den Punkt – den ganzen Tag lang.
- ■ Der Spieler auf dem Platz hüpfte auf und ab, auf und ab, auf und ab. Der Spieler auf dem Platz hüpfte auf und ab, den ganzen Tag lang.
- ■ Die Athleten in der Klasse fangen den Ball, fangen den Ball, fangen den Ball. Die Athleten in der Klasse fangen den Ball – das ganze Spiel lang.



## Bean Bags (5 min.)

### Auffangen/Werfen

#### MATERIALIEN

Sie brauchen ein Bean Bag pro Kind, so dass sie die Bean Bags mit den Erwachsenen werfen können und auch alleine damit spielen können während sie warten.

#### ZWECK

Identifikation von Körperteilen, allgemeine Fitness, motorische Fähigkeiten (auffangen, werfen), motorische Koordination, Körperbewusstsein. Adaptive Fähigkeiten (Anweisungen folgen, Bewegungen imitieren). Die Fähigkeiten der 5. Woche vorstellen.

#### DEMONSTRIEREN UND LEITEN

„Gut gemacht, Athleten! Jetzt werden wir üben, unsere Bean Bags aufzufangen und zu werfen! Schaut mir zu und dann erhält jeder eine Chance, mit einem Erwachsenen zu spielen.“

- ■ Stehen Sie dem Athleten gegenüber und bringen Sie den Bean Bag langsam dem Athleten entgegen. "Sieh, wie der Bean Bag auf dich zukommt! Behalte den Ball im Auge!" Wiederholen Sie dies ein paar Mal, jedes Mal etwas schneller. „Er bewegt sich jetzt schon schneller!“
- ■ Als nächstes lassen sie den Athleten den Bean Bag aus ihrer Hand nehmen. „OK, wenn ich jetzt näher komme, dann nimm den Ball aus meiner Hand!“
- ■ Dann erklären Sie: „Ich werde jetzt den Bean Bag loslassen, sodass du ihn auffangen kannst! Benutze deine Hände, um ihn zu fangen!“ Üben Sie dies mehrmals.
- ■ Fangen Sie an, den Bean Bag zu werfen. „Ich werfe den Bean Bag und du fängst ihn!“
- ■ Jetzt führen Sie das Werfen des Bean Bags ein. „Nimm das Bean Bag in deine Hände. Sieh auf meine Hände und wirf den Bean Bag zu mir, genauso wie ich es für dich gemacht habe!“ Das ist ein UNTERHANDWURF.
- ■ Sie können den Bean Bag hin und her werfen. Üben Sie mit den Athleten so oft wie möglich aber stellen Sie sicher, dass alle Kinder miteinbezogen werden. Wartende Kinder können entweder anfeuern, mit einem unsichtbaren Bean Bag werfen oder sich selbst den Bean Bag zuwerfen.

**Tip:** Die Finger der Schüler sollen nach unten zeigen wenn sie Objekte unterhalb der Hüfthöhe fangen oder werfen.





### Hoher Ballfang

(5 min.)

Wiederholen Sie die Aktivität vom 2. Tag.

### Rollen

(5 min.)

#### MATERIALIEN

Zwei Zylinder für jedes Tor und ein Zeitlupenball sollten schon im Raum platziert worden sein.

#### ZWECK

Motorische Koordination, Kraft, allgemeine Fitness/Flexibilität, motorische Fähigkeiten (rollen, fangen), Hand-Augen-Koordination (auf das Tor zielen), Körperbewusstsein und adaptive Fähigkeiten (Anweisungen folgen, Bewegungen imitieren). Fähigkeiten der 5. Woche vorstellen.

#### DEMONSTRIEREN UND LEITEN

Demonstrieren und leiten: Stellen Sie die Athleten so auf, dass sie eine Körperbreite von zwei Zylindern entfernt sind, die ein Tor markieren. Platzieren Sie eine Bodenmarkierung dort, wo Sie wollen, dass die Kinder sitzen/ knien/ stehen. „OK Athleten, lasst uns üben, Tore zu schießen!“

**Tipp:** Erinnern Sie die Athleten daran, den Ball im Auge zu behalten und die Bodenmarkierungen zu beachten, und sich zu merken, wo sie sitzen, knien oder stehen sollen.

- ■ Setzt euch auf den Boden und rollt den Ball **ZWISCHEN** den Zylindern hindurch, um ein **TOR** zu schießen! Das kann alleine gegen eine Wand oder mit einem Partner getan werden, der auf der anderen Seite der Zylinder sitzt und somit spiegelverkehrt die gleiche Aufgabe hat (ein Tor zu schießen).
- ■ „Jetzt kniet euch hin und rollt den Ball **ZWISCHEN** den Zylindern hindurch, um kniend ein Tor zu schießen!“
- ■ „Jetzt steht auf und rollt den Ball **ZWISCHEN** den Zylindern hindurch, um stehend ein Tor zu schießen!“

(4 min.)

Wiederholen Sie die Aktivität vom 2. Tag

### Abprallfang

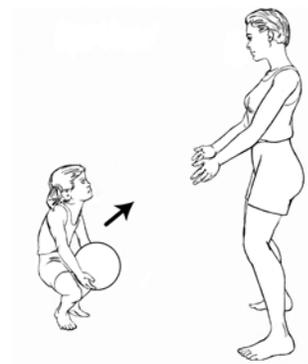


## Zweihändiger Unterhandwurf *(5 min.)*

**MATERIALIEN** Bälle oder Zeitlupenbälle für jeden Athleten oder ein Ball pro Paar.

**ZWECK** Motorische Koordination (Gewichtsverlagerung, um auf Ballbewegungen zu reagieren), Kraft, allgemeine Fitness, motorische Fähigkeiten (greifen, werfen, auffangen), Identifikation von Körperteilen (Finger), Körperbewusstsein und adaptive Fähigkeiten (Anweisungen folgen, Bewegungen imitieren). Fähigkeiten der 5. Woche vorstellen.

### DEMONSTRIEREN UND LEITEN



Organisieren Sie die Athleten so, dass sie einem anderen Athleten gegenüberstehen. Wenn nötig, benutzen Sie Bodenmarkierungen, damit die Athleten wissen, wo sie stehen sollen. Die Athleten sollten ca. 1m oder eine Körperbreite voneinander entfernt stehen.

- ■ „OK, Athleten, wir werden üben, diese Bälle zu unserem Partner zu werfen, genauso, wie wir es mit den Bean Bags gemacht haben.“
- ■ „Nimm den Ball in deine Hände. Schau auf die Hände deines Partners und wirf den Ball in seine Hände. Passe auf, dass deine Finger nach unten zeigen!“
- ■ „Das ist ein UNTERHANDwurf. Wir können den Ball mit unseren Partnern hin und her werfen!“

*(3 min.)*

### Abschiedslied

Wiederholen Sie das Lied, das Sie am 1. und 2. Tag benutzt haben, um die Stunde zu beenden.



**Sie haben Woche 4: Fangen und Festhalten abgeschlossen. Sie können jetzt mit Woche 5: Werfen beginnen.**