

Einführung in die Sportart Curling 4. Lektion

# My First Shot

## 7 - 10 Jahre

### Autorin

Sandra Gugolz, J & S Expertin Kids

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer 90 Minuten  
 Niveau  einfach  mittel  anspruchsvoll  
 Gruppengrösse 8 bis 10 Kinder  
 Kursumgebung Curlinghalle  
 Sicherheitsaspekte Stellung der Spieler während eines Spiels sind klar


### Zielsetzungen/Lernziele

Wischen vertiefen. In-Handle und Out-Handle einführen.

### Hinweise

Darauf achten, dass die Abgabe immer gleich ist. Immer wieder auf Rhythmus aufmerksam machen:  
 VOR-HOCH-RÜCK-ABSTOSS







### Inhalte

EINLEITUNG				Akzente				
Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material	Red	Green	Blue	Yellow	Purple
2'	<b>Begrüssung</b>	Vorstellen der heutigen Lektion	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Slidingsohlen</li> <li>• Besen</li> </ul>					
1'	Ritual vor Betreten der Halle	" <i>Jitz geht's los!</i> "						
5'	<b>Einturnen</b>  <b>10-erlen</b>  <b>Überkreuzbewegungen in alle Richtungen</b> Mit den Überkreuzbewegungen werden beide Hirnhälften aktiviert, was anschliessend die Bewegung auf dem Eis erleichtert	Hinter den Rinks (nicht auf dem Eis)  Auf 10 zählen und dazu hüpfen bei 10 Knie anziehen und hoch springen. Anschl. auf 9 zählen und bei 9 hoch springen... auf 8 u. s. w.    Bildquelle: <i>Lerngymnastik für Kinder, Erich Ballinger</i>	CD-Player + Musik	4	3	4	3	4
12'	<b>Aufs Eis gehen</b>  <b>UNO-Farbkarten sammeln</b> Staffette	Das Eis wie gewohnt via Hack betreten. Einmal den Rink hinauf- und zurückrutschen.  In der Mitte der Halle liegt ein umgekehrtes Frisbee mit UNO Karten darin; Rückseite nach oben. Es werden 4 Teams gebildet, jedem Team wird eine Farbe zugeordnet. Jedes Kids darf jeweils nur eine Karte nehmen und anschauen. Entspricht diese nicht der Teamfarbe muss es "leer" zurück. Welches Team hat am schnellsten seine Farbe komplett?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frisbee</li> <li>• UNO Karten (oder Jasskarten)</li> </ul>	4	2	0	2	3

	<b>Karussell</b> ... und dreht sich das Karussell schon schneller?	Besen hinters Hack legen. Bei Hogline einen Kreis bilden und sich die Hände geben. Nun beginnt sich das Karussell zu drehen... Wenn möglich zum Drehen auch Vorwärts bewegen. Zurück auf die andere Seite drehen.	Keine						
--	-----------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------	--	--	--	--	--	--






**HAUPTTEIL**

**Akzente**

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
10'	<b>Sliding wiederholen</b> Kontrollieren, was die Kids noch wissen	Die Kids besammeln sich hinter dem Rink, eines nach dem anderen zeigt sein Sliding mit Stein und Besen. Kids sollen Steine loslassen, mal sehen wer am Dolly am nächsten kommt. (Zwei bis Drei Durchgänge machen)  Ein Leiter kann gut in der Mitte von 2 Rinks stehen. Abwechslungsweise Rechts und Links spielen lassen.	Besen	1	2	0	3	3
15'	<b>Sliding und Handle</b>	Noch einmal korrektes Sliding vorzeigen und dabei den In- und Out-Handle erklären.  Ab sofort werden keine Steine mehr gespielt, ohne den Stein entweder mit dem In- oder Out-Handle zu spielen!  Jedes Kind soll mindestens einen In- und einen Out-Handle spielen. Teams so bilden, dass jeweils 1 oder 2 Kinder den Stein begleiten und wischen. Ziel ist das Cherry-Haus evt normales Haus.	Besen	2	2	0	3	3
5'	<b>Hexen-Fangen</b> (Aufwärmübung)	Einen Kreis bilden und die Augen schliessen. Der Leiter streicht einigen Kids über den Rücken, diese verwandeln sich zu Hexen. Alle zählen bis 10 und öffnen dann die Augen. Die Hexen schreien, heben ein Spielband vom Boden auf und beginnen mit Fangen. Wer gefangen wird, erstarrt zu einem Stein und muss an Ort und Stelle stehen bleiben. Steine können erlöst werden, indem zwei Kids mit gefassten Händen einen magischen Kreis um das verzauberte Kind bilden und "Erlöst" rufen. Das Spiel evt ein zweites Mal starten.	Spielbänder	4	1	0	3	4
10'	<b>"Eier ins Nest"</b>	Es werden Teams gemacht, nicht mehr als vier Kids je Gruppe. (UNO Karten so vorbereiten, dass gezogene Karten die Teamzuteilung aufzeigen)  Welches Team kann mehr Eier in seinem Nest (Cherry-Haus) plazieren? Mindestens ein Spieler wischt den Stein. Jeder Spieler hat 2 Steine.  	Besen	2	1	0	1	2
15'	<b>Short Curling</b>	Analog der letzten Lektionen	gespielt wird ohne Slidingsohle	0	1	0	1	2






**AUSKLANG**

**Akzente**

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
4'	<b>Material aufräumen</b> (Halle ordentlich verlassen!)	Meist müssen die Cherry-Steine vom Eis geräumt werden. Kids helfen mit – Kids heben aber keine Steine vom Eis!! Die Besen müssen nach dem Gebrauch gebürstet werden.						
5'	<b>Wer kann sich erinnern?</b>	Die Kids zeigen der Reihe nach eine Dehnübung vor. Weiss jemand keine, drehen sich alle 3 x im Kreis. Wenn die Gruppe zu gross ist Karten ziehen lassen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CD-Player + CD</li> <li>• Evt. Karten</li> </ul>	0	0	0	4	2
5'	<b>Nachbesprechung und Vorschau</b>	Feedback-Runde und Vorschau auf nächste Runde						
1'	<b>Ritual zum Abschied</b>	"...und tschüss!"						

**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