

Einführung in die Sportart Curling - Lektion 1

# My First Step

# 7 - 10

## Autorin

Sandra Gugolz, J & S Expertin Kids

## Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	90 Minuten
Niveau	X einfach <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	7 - 10 Jährige
Gruppengrösse	8 bis 10 Kinder
Kursumgebung	Curlinghalle
Sicherheitsaspekte	Es ist darauf zu achten, dass sämtliche in den Grundlagen erwähnten Sicherheitsaspekte von der 1. Lektion an befolgt werden. => Klare Regeln schaffen Sicherheit!

## Zielsetzungen/Lernziele






Kennenlernen des Materials: Eis, Hack, Steine, Besen. Jeder kennt die Regeln zur eigenen Sicherheit und weiss, wie man dem Curlingeis Sorge trägt. Vertraut machen mit dem Element "Eis" und der Slidingsohle.


## Hinweise

Alle Kids bekommen eine Slidingsohle (oder im Idealfall Curlingschuhe). Diese wird beim Rechtshänder an der linken Schuhsohle befestigt. Es ist darauf zu achten, dass die Sohle gut hält. Das Eis wird immer via Hack betreten. Zuerst mit der "normalen" Sohle – ausprobieren wie gut diese hält, anschliessend mit der rutschigen Sohle aufs Eis. Besen gut festhalten und als "3. Bein" gebrauchen.

Während der Lektion darauf achten, dass Curlingfachausdrücke gebraucht werden und laufend erklären was damit gemeint ist.






## Inhalte

EINLEITUNG				Akzente				
Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
10'	<b>Begrüssung, Gefahren auf dem Eis</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurze Namensrunde</li> <li>• Allen Kids eine Slidingsohle "anpassen"</li> <li>• Regeln über das Verhalten auf dem Eis erklären</li> </ul>	Nach Möglichkeit vor Betreten der Halle im Warmen  => siehe Grundlagen  <i>Achtung: Eis wird erst betreten, wenn Leiter dies sagt!!</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Slidingsohlen oder</li> <li>• Curlingschuhe</li> <li>• Besen</li> </ul>					
1'	Ritual vor Betreten der Halle	Alle stehen in einen Kreis, jeder streckt eine Hand zur Mitte – zusammen: <i>"Jitz geht's los!"</i>						
10'	<b>Einturnen</b>  <b>10-erlen</b>  <b>Ein Spaziergang durch den Zoo</b>	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.  Anhand versch. Tiere Turnübungen machen um alle Gelenke und Muskeln aufzuwärmen (Giraffe = Arme in die Luft strecken und Rücken in alle Richtungen bewegen / Eule = Kopf von Rechts nach Links drehen / Schlange = Becken kreisen...) Überkreuzbewegungen integrieren z. B. "Affe" linke Hand zu rechtem Knie und umgekehrt	CD-Player + CD					
				4	1	3	1	3

HAUPTTEIL				Akzente				
Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material	Red	Green	Blue	Yellow	White
5'	<b>1. Eiskontakt</b> Vorzeigen wie das Eis korrekt betreten wird. => Kids sollen sich Zeit lassen! Anschliessend einmal hoch rutschen und wieder zurück.  <i>Kids welche sehr unsicher sind, können auch ohne Slidingsohle an der Lektion teilnehmen!</i>	Kids machen lassen. Die meisten merken sehr schnell, wie man am besten rutschen kann. Wo nötig Hilfestellung: Gewicht auf den Fuss mit der rutschigen Sohle, mit beiden Händen gut am Besen festhalten, Vorwärtsbewegung wie beim Trottinett fahren	Besen	0	0	0	2	4
5' bis 10'	<b>Kennenlernspiel</b>	Einen Kreis bilden. Leiter startet im Kreis und rutscht zu einem Kind klatscht ab und beide nennen ihren Namen, Plätze tauschen... Weitere Möglichkeiten: abklatschen und beide sagen ihr Lieblingsessen, etc.	Wer unsicher ist, darf den Besen zu Hilfe nehmen (oder Slidingsohle weglassen)	0	0	0	1	2
5'	<b>Karussell</b> Dies ist eine super Übung um den Kids aufzuzeigen, welche Fortschritte sie machen. Vielleicht schon in der nächsten oder übernächsten Lektion dreht sich das Karussell schneller und 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	2	1	0	1	4
3'	<b>Wettsliden</b> von Hog- zu Hogline	Achtung – fertig – los! Wer kann am schnellsten von Hog zu Hog und wieder zurück sliden?	Wer unsicher ist, darf den Besen zu Hilfe nehmen	2	2	0	1	4
10'	<b>Sliding-Übung</b> Ein Kind ist in Sliding-Position, die anderen Beiden halten den Besen quer und ziehen dasjenige in der Sliding-Position.	3er Gruppen durch den Leiter bilden. Darauf achten, dass noch unsichere Kids und solche die schon sicher sind gemischt werden. 	Je 3er Gruppe einen Besen	0	1	0	3	4
5'	<b>Wurmjagd</b> (Aufwärmübung)  Die Sieger bekommen ein Sugus – geschleckt wird erst nach der Lektion	Kinder bilden 3 – 4 Gruppen. 3 Hula-Hoop-Reifen in der Halle verteilen und in die Ringe Wäscheklammern (=Würmer) legen. Jede Gruppe hat an seinem Ausgangspunkt einen Plastik-Eimer. Nun geht es darum, möglichst viele Würmer zu sammeln. Jeder Wurm muss einzeln transportiert werden. Es dürfen aus allen Reifen Würmer gesammelt werden. Alle Kids starten gleichzeitig.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 Hula-Hoop-Reifen</li> <li>• Wäscheklammern</li> <li>• Je Gruppe Eimer o. ä.</li> <li>• Sugus</li> </ul>	4	3	0	2	4
20'	<b>Short Curling</b> Wir spielen Curling!	Teams bilden und Tossen (Auslosen, wer das Recht des letzten Steins hat.) Gespielt wird aus der Hocke ohne Besen, beide Füsse müssen im Hack sein. Gespielt wird in das nähere Haus. Während des Spiels das Wichtigste erklären, aber die Kids immer wieder dazu auffordern gemeinsam im Team zu überlegen, was gespielt wird. Den Kids Freiraum lassen auszuprobieren...	gespielt wird ohne Slidingsohle	0	1	0	1	2






**AUSKLANG**

**Akzente**

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
3'	<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>Dehnen im Zoo</b> Achtung, es ist von Vorteil, sich bereits zu Hause gut auf diese Übung vorzubereiten....	Wir besuchen nochmals den Zoo ☺ Kids dürfen ein Tier sagen, und wir zeigen eine Stretchingübung vor, welche zum Tier passt. Z. B. Giraffe – Wir beugen den Oberkörper nach vorne, Hände möglichst bis zu den Füßen (Giraffe die Gras frisst)	Evt mit Musik	0	0	0	4	2
5'	<b>Nachbesprechung und Vorschau</b> Als Abschluss der 1. Lektion erhalten alle Kids ein Sugus ☺	Feedback-Runde und Vorschau auf nächste Runde	Sugus					
1'	<b>Ritual zum Abschied</b>	Alle stehen in einen Kreis, jeder streckt eine Hand zur Mitte – zusammen: "...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