

Einführung in die Sportart Curling - Lektion 3

My First Rock

7 - 10

Autorin

Sandra Gugolz, J & S Expertin Kids

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	90 Minuten
Niveau	<input type="checkbox"/> einfach <input checked="" type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	7 - 10 Jährige
Gruppengrösse	8 bis 10 Kinder
Kursumgebung	Curlinghalle
Sicherheitsaspekte	Kids sind sich der Gefahr von gespielten Steinen bewusst. Aufzeigen, dass Steine welche aufeinander treffen, "unkontrolliert" auseinander gleiten.






Zielsetzungen/Lernziele

Sliding vertiefen, Steine ins Haus (halbe Rinklänge) spielen. Sensibilisieren für den "Weg" der gleitenden Steine. Wischen einführen.

Hinweise

Achtung, je mehr mit Steinen gespielt wird und diese dann auf dem Rink liegenbleiben, je höher die Gefahr, dass jemand über einen Stein stolpert. Leiter muss zwingend immer möglichst alle Rinks im Auge haben um Gefahren rasch zu erkennen.

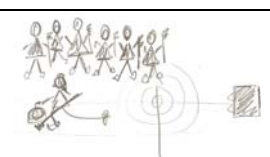
Inhalte

EINLEITUNG				Akzente				
Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
4'	Begrüssung, Gefahren auf dem Eis Begrüssung Kids nehmen sich ihre Sohle und den Besen. Den Kindern erklären, dass sie künftig ihr Material sofort beim Eintreffen zusammen suchen können.	Nach Möglichkeit vor Betreten der Halle im Warmen Vorstellen der heutigen Lektion Kids selber nach Sohle suchen lassen, Hilfestellung wo nötig	<ul style="list-style-type: none"> • Slidingsohlen • Besen 					
1'	Ritual vor Betreten der Halle	<i>"Jitz geiht's los!"</i>						
5'	Einturnen „D' Gschicht vom Cörling-Bäse“	Hinter den Rinks ohne Besen, die Kinder durchnummerieren lassen von 1 bis 3. Alle 1 sind Steine, alle 2 Besen und alle 3 Eis. Der Leiter erzählt eine Geschichte. Jedesmal wenn zum Beispiel das Wort Besen fällt, machen alle Besen 3 Hampelmänner... <i>Es isch emal en Bäse gsi, wo sich uf d Suechi het gmacht nach Is. Am Bäse isch es schwär gfalle sich vo sine Bäse-Fründe zverabschiede. Ja und wills dusse so chalt isch gsi, sie sini Abschiedsträne zu Is worde, bevor sie uf Stei si gfalle. Überall hets chlini Is-Stein gäh. De Bäse het sis Bündeli gno – hei isch das schwär, grad aus het er nur Stei ipackt...</i>		3	2	4	1	2

10'	Aufs Eis gehen Wäscheklammerdieb	Das Eis wie gewohnt via Hack betreten. Einmal den Rink hinauf- und zurückrutschen. (Dieses Element wiederholt sich in jeder Lektion, um einen bewussten Übergang vom "sicheren" zum rutschigen Untergrund zu machen.) "Sicheres" Spielfeld definieren. Jedes Kind erhält drei Wäscheklammern und befestigt diese gut sichtbar an seiner Jacke. Nun gilt es auf Klammerjagd zu gehen. Es darf je Mitspieler hintereinander nur jeweils eine Klammer weggenommen werden. Wer schafft es, die meisten Klammern zu ergattern?	Wer möchte mit Besen Wäscheklammern (Besen hinter den Rink legen)	3	2	0	3	4
-----	-------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------	---	---	---	---	---

HAUPTTEIL


Akzente

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
10'	Sliding Korrektes Sliding wiederholen/vorzeigen mit dem Besen quer auf dem Eis liegend. Daran denken, die Kids auf die Rink-Seitenlinie zu bitten, damit sie es gut sehen. Rhythmus nicht vergessen: VOR – HOCH – RÜCK - UND ABSTOSS	Nach dem Vorzeigen wiederholen die Kids das Sliding 2 / 3 mal mit dem Besen quer auf dem Eis liegend. (Ein Leiter kann gut in der Mitte von 2 Rinks stehen. Abwechslungsweise Rechts und Links spielen lassen.)	Besen	0	1	0	4	4
12'	Sliding mit Stein VOR – HOCH – RÜCK - UND ABSTOSS	 Anschliessend üben lassen. Ziel ist das Cherry-Haus (Halbe Rinklänge)	Besen	0	1	0	4	4
5'	Wäscheklammern einsammeln (Aufwärmübung)	Während die Kids weiterüben, in der oberen Hallenhälfte möglichst viele Wäscheklammern verstreuen. Anschliessend Kids auf der Hogline aufstellen lassen. "Achtung-fertig-los"! Wer die meisten Wäscheklammern gesammelt hat, darf etwas aus der "Schläcki-Box" aussuchen.	<ul style="list-style-type: none"> Viele Wäscheklammern (günstig zu bekommen zum Beispiel in der IKEA) Schläcki-Box 	4	2	0	2	3
10'	Wisch-Übung	Zeigen wie der Besen richtig gehalten wird, und wie gewischt wird (nur kurz erklären!) Alle Kids wischen einer Linie entlang. Dazwischen spielt der Leiter jeweils für zwei Kids einen Stein und die Kinder versuchen dem Stein zu folgen und evt sogar zu wischen...	Besen	1	2	0	1	4
20'	Short Curling Wir spielen Curling!	Das bekannte Element des Short Curlings. Wenn Zeit reicht, 2 "Ends" spielen	gespielt wird ohne Slidingsohle	0	1	0	1	2

AUSKLANG

Akzente

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
4'	Material aufräumen (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.						

3'	<p>Hook-ups (Brain Gym Übung nach Denninson)</p> <p>Diese Energieübung aktiviert unter anderem das Gehirn, verbindet die beiden Gehirnhälften und entspannt Körper und Seele.</p>	<p>Bequem stehen. Beine kreuzen, Arme nach vorne strecken, Handrücken aneinanderlegen überkreuzen und Finger verschränken. Arme zum Körper drehen. Augen schliessen und ein- und ausatmen. Ca. 1 Minute. Anschliessend Verschränkung lösen, Fingerspitzen gegeneinander halten und nochmals 1 Minute tief atmen.</p>  <p>Hook-Ups</p> <p>Bildquelle: www.new-oceans.co.uk/new/education/braingym.htm</p>		0	0	0	3	3
5'	<p>Nachbesprechung und Vorschau</p>	<p>Feedback-Runde und Vorschau auf nächste Runde</p>						
1'	<p>Ritual zum Abschied</p>	<p>"...und tschüss!"</p>						

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