

Einführung in die Sportart Curling - Lektion 8

# My First Practice

# 7 - 10

## Autorin

Sandra Gugolz, J & S Expertin Kids

## Rahmenbedingungen

Lektionsdauer 90 Minuten  
 Niveau  einfach  mittel  anspruchsvoll  
 Empfohlenes Alter 7 - 10 Jährige  
 Gruppengrösse 8 bis 10 Kinder  
 Kursumgebung Curlinghalle  
 Sicherheitsaspekte Überblick behalten in verschiedenen Situationen auf dem Eis






## Zielsetzungen/Lernziele

Sliding automatisieren. Konzentriertes, selbständiges trainieren.

## Hinweise






Auch wenn an verschiedenen Posten gearbeitet wird, sollen die Kids versuchen sich auf ihre eigene Aufgabe zu konzentrieren. Wenn ein Turnier gespielt wird, ist es wichtig, dass die Kinder sich auf ihren Rink konzentrieren können.

## Inhalte

EINLEITUNG				Akzente				
Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
2'	<b>Begrüssung</b>	Vorstellen der heutigen Lektion	Slidingsohlen / Besen					
1'	Ritual vor Betreten der Halle	" <i>Jitz geht's los!</i> "						
5'	<b>Einturnen</b>							
	"Änguturne"	Siehe Lektion 5		4	2	3	3	3
17'	<b>Aufs Eis gehen</b>	Das Eis wie gewohnt via Hack betreten. Einmal den Rink hinauf- und zurückrutschen.						
	<b>Karussell</b>	... und wie schnell dreht sich das Karussell? Auf welche Seite geht es einfacher?						
	<b>Diamantenfieber</b>	2-3 Gruppen bilden. Alle haben ein eigenes Diamantendepot, welche es nun zu füllen gibt. Auf dem gegenüberliegenden Ende des Rinks (z. B. ein Haus) ist die Diamantenhöhle (Memorykarten, Bildseite zum Boden). Alle dürfen gleichzeitig starten, und jeweils ein vermeintlicher Diamant mitnehmen um ihn ins Gruppen-Depot zu legen. Am Ende wird geschaut, wie viele Memory-Paare gebildet werden können, diese Diamanten dürfen gezählt werden. Wer hat die grösste Beute?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reifen</li> <li>• Evt Spielbänder</li> <li>• Memorykarten</li> </ul>	4	3	0	1	3






**HAUPTTEIL**

**Akzente**

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material					
5'	<b>Einsliden</b>	Jedes Kind slidet zuerst 2 x mit dem Besen ohne Stein und probiert anschliessend ohne Besen und Stein zu sliden .						
20'	<b>Gleichgewichts-Übungen</b> <b>"Postenlauf"</b> Jeweils nach 4 Minuten wechseln	Kids auf verschiedene Posten verteilen, max 3 je Posten.  <ul style="list-style-type: none"> <li>Einen Tennisball nehmen und während dem Sliden auf werfen und wieder fangen</li> <li>Hula-Hoop tanzen</li> <li>Einen Gegenstand während dem Sliding rechts aufnehmen und an einem bestimmten Platz links wieder ablegen</li> <li>Während dem Sliding wird ein Gegenstand , zum Beispiel Lego, Schlumpf, Bilder oder ähnliches hochgehalten, welcher erkannt werden muss</li> <li>Ballone jonglieren in der Gruppe. Ein Ballon mehr als Kids in der Gruppe. Wie lange können alle Ballone in der Luft balanciert werden?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tennisbälle</li> <li>Hula-Hoop-Reifen</li> <li>Tasche mit verschiedenen Gegenstände zum Erkennen</li> <li>Ballone</li> </ul>	2	1	0	3	4
5'	<b>Diamanten-Fieber Revanche</b> (Aufwärmübung)	Wer holt jetzt die meisten Diamanten aus der Höhle??	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reifen</li> <li>Evt Spielbänder</li> <li>Memorykarten</li> </ul>	4	3	0	1	3
10'	<b>Boccia auf dem Eis</b>	Gespielt wird in max. 4er Gruppen. Ein Hüteli, Plastik-Förmli oder ähnliches ersetzt das Pallino. Gespielt wird zwischen den beiden Hoglines. Es darf gewischt werden!	Plastik-Hüteli	2	1	0	1	2
10'	<b>Curling spielen</b>	Ein End spielen		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>Dehnen im Kreis</b>	Alle stellen sich in einen Kreis, der Leiter zeigt die Dehnübungen vor	CD-Player + CD	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