

Einführung in die Sportart Curling - Lektion 10

# My Fun Lesson

# 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

Gelerntes festigen. Viel Spielen und Spass haben!

## Hinweise

Beim Leiterlispiel muss die Zeit im Auge behalten werden, evtl. muss vorzeitig abgebrochen werden.

## Inhalte

| EINLEITUNG |   |   |  | Akzente |   |   |   |   |
|------------|---|---|--|---------|---|---|---|---|
| Dauer      | Thema/Übung/Spielform                             | Organisation/Skizze   | Material   |         |   |   |   |   |
| 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><br>"7-6-5...und stopp!"          | Jeweils re und li Arm, re und li Bein sowie der Po werden einzeln geschüttelt resp. gewackelt und dabei von 7 bis 1 rückwärts gezählt. Dann beginnt das Ganze von vorn mit 6 bis 1, anschl. von 5 bis das ganze Bewegungsdurcheinander mit "und stopp!" beendet wird. |  | 3       | 1 | 0 | 2 | 4 |
| 22'        | <b>Aufs Eis gehen</b><br><br><b>Leiterlispiel</b> | Das Eis wie gewohnt via Hack betreten. Einmal den Rink hinauf- und zurückerutschen.<br><br>Jedes Kind würfelt und spielt auf dem Spielbrett. Aufgaben gemäss Vorgaben lösen. (Spielbrett und Vorgaben siehe zusätzliche Datei)  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Würfel</li> <li>• Spielbrett</li> <li>• Material gemäss sep. Liste</li> </ul> | 4       | 3 | 3 | 1 | 2 |

| 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 .   |          |         |   |   |   |   |
| 40'       | <b>Jedes End eine andere Aufgabe!</b> | Zwei Skips bestimmen, welche anschliessend ihr Team auswählen dürfen.<br><br>"Eier legen End"<br>(Jedes Kind spielt einen Stein)<br>Welches Team hat am Schluss mehr Eier im Körbchen (Haus)? |          | 2       | 1 | 0 | 1 | 3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  | <p><b>"Verbrenn dich nicht End"</b><br/>(Jedes Kind spielt einen Stein)<br/>Im Dolly ist es am heissesten gegen Aussen wird es kälter...Wer am weitesten weg vom Dolly ist gewinnt das End (Steine umgekehrt zu normalem Curling zählen)</p> <p><b>"Räuber und Poli End"</b><br/>Die einen sind Räuber welche einbrechen, die anderen Polizisten welche versuchen die Räuber aus dem Haus ins Gefängnis zu bringen. Wenn mehr Räuber Steine im Haus als ausserhalb liegen, gewinnen die Räuber! Wer den Toss gewinnt, entscheidet wer die Räuber sind.</p> |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

**AUSKLANG**

**Akzente**

| Dauer | Thema/Übung/Spielform                                      | Organisation/Skizze   | Material |  |  |  |  |  |
|-------|--|---|----------|---|---|---|---|---|
| 4'    | <b>Material aufräumen</b><br>(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.  |          |   |   |   |   |   |
| 2'    | <b>Karussell</b>   | Zum Abschluss noch einmal ein Karussell! ...und? Könnt ihr euch noch an das erste Mal erinnern?   |          | 3   | 1   | 0   | 1   | 4   |
| 3'    | <b>Begossener Pudel</b>                                    | Bequem hinstellen und die Arme locker hängenlassen. Die Kids stellen sich vor, sie wären Pudels, welche aus dem Wasser kommen und nun versuchen das ganze Wasser aus dem Fell zu schütteln. Mit den Händen beginnend, über die Arme zur Wirbelsäule und zum Becken gelangen mit den Beinen abschliessen. Das Ganze wiederholen. |          |   |   |   |   |   |
| 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 |