

Beschleunigen und Abbremsen

Erscheinungsform: Sich stabil und geschickt bewegen

SCHLÜSSELEMENT / AKZENT

Beschleunigen und Abbremsen

ZIELGRUPPE & PHASE

Hockeyschule (Phase F1/F2)

Pädagogischer Rahmen & Zielsetzung

Zielbeschreibung

Die Kinder erleben, wie sie ihre Bewegungen und den eigenen Körper kontrollieren und beschleunigen.

Teachingpoints

- Führe die Sprints immer mit vollem Tempo aus.
- Nutze nach einem Stillstand oder einem Richtungswechsel drei schnelle Schritte, um zu beschleunigen.

Entwicklungsfragen

- Was musst du tun, damit du möglichst schnell bist?
- Wie kannst du nach einem Stillstand möglichst schnell wieder an Tempo zulegen?

EINSTIEG (8 MIN.)

Stellkreis

Einstiegsform



Basisform

Die Kinder stehen im Kreis und halten den Stock senkrecht vor sich, die Stockschaufel in der Hand. Auf Kommando lassen alle ihren Stock los und fassen den Stock zu ihrer Rechten.

Erleichtern

Kleineren Kreise bilden.

Erschweren

Stock loslassen, eine 360°-Drehung ausführen und den Stock wieder fassen. Stock loslassen, mit allen vieren den Boden berühren und den Stock wieder fassen. Die Richtung ändern, also zwischen links- und rechtsherum wechseln. Erst den übernächsten Stock fassen. Einen grösseren Kreis bilden.

Im Hühnerstall**Abschlusspiel****Basisform**

Die Kinder präsentieren stolz ihren Federschmuck (Überziehleibchen hinten in die Hose gesteckt) und laufen durch den Stall, ein markiertes Viereck. Drei Kinder warten als gierige Füchse vor dem Stall. Plötzlich steigt ein Fuchs in den Stall und versucht, einem Huhn den Federschmuck zu rauben. Gelingt dies, wird er zu einem Huhn mit Federschmuck. Das gerupfte Huhn verwandelt sich vor dem Stall in einen Fuchs. So gelangen die Füchse nacheinander in den Stall und mutieren zu Hühnern und wieder zurück.

Erleichtern

Einen grösseren Stall markieren.

Erschweren

Einen kleineren Stall markieren. Mehr Füchse gleichzeitig in den Stall lassen.

HAUPTTEIL (4 POSTEN, 40 MIN.)**Jasskarten-Stafette****Posten 1****Basisform**

Laminierte Jasskarten liegen verdeckt in der Mitte eines viereckigen Feldes bereit. In jeder Ecke des Feldes befindet sich ein Team, rund fünf bis acht Meter von den Jasskarten entfernt. Jedem Team ist ein Symbol zugeordnet (Herz, Ecken, Schaufel, Kreuz). Ein Kind pro Gruppe läuft in die Feldmitte und dreht eine Karte um. Findet es eine passende Karte, darf es sie mitnehmen. Es rennt zurück und schickt das nächste Kind per Handschlag los. Welches Team findet zuerst alle seine Jasskarten? Bei kleineren Gruppen können auch nur zwei Teams gebildet werden, wobei trotzdem alle Jasskarten zugeteilt werden.

Erleichtern

Pro Lauf zwei Karten umdrehen lassen; die Kinder dürfen neben dem gleichen Symbol auch die gleiche Farbe mitnehmen.

Erschweren

Mit Richtungswechseln sprinten.

Erlöser-Stafette

Posten 2



Basisform

Vier bis sechs Kinder kauern im Abstand von rund fünf Metern auf einer markierten Linie. Auf Kommando startet das erste Kind und überläuft alle anderen, ohne diese zu berühren. Es wendet um einen Malstab und tauscht die Position mit dem nächsten Kind per Handschlag. Dieses Spiel dauert so lange, bis das letzte Kind nach seiner Runde den Malstab berührt.

Erleichtern

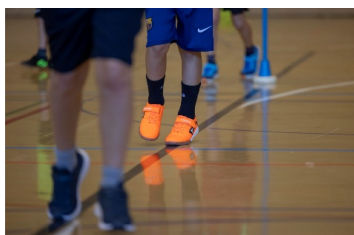
Kürzeren Abstand zwischen den Kindern wählen; ausgelegte Hockeystöcke überlaufen oder überspringen.

Erschweren

Zuerst zur Marke hinter sich zurücklaufen, um Anlauf zu holen.

Kräftige Füsse

Posten 3



Basisform

Die Kinder gehen eine Strecke von rund zehn Metern in verschiedenen Gangarten: Fussspitze (auf den Ballen gehen), Fersengang (auf den Fersen gehen), Sonnenaufgang (auf der Aussenseite des Fusses gehen), Sonnenuntergang (auf der Innenseite des Fusses gehen) sowie Rund um den Fuss (auf den Zehen beginnen, über die Fussaussenseite zur Ferse rollen, dann über die Innenseite wieder auf die Zehenspitzen stehen).

Erleichtern

Vor jedem Wechsel kurz auf dem ganzen Fuss abstehen.

Erschweren

Das Tempo der Wechsel erhöhen.

Komm mit – geh weg

Posten 4



Basisform

Bilde mehrere Gruppen mit fünf bis sieben Kindern. Jede Gruppe stellt sich in einem Kreis auf, Blick zum Kreisinnern. Ein Kind läuft aussen um die Gruppe herum. Durch den Zuruf «komm mit» oder «lauf weg» nimmt es ein anderes Kind mit oder lässt es in die andere Richtung rennen. Beide versuchen, die entstandene Kreislücke zu besetzen. Wer zuletzt ankommt, wird zum neuen Aussenläufer bzw. zur neuen Aussenläuferin.

Erleichtern

Nur «komm mit» oder nur «lauf weg» erlauben.

Erschweren

Im Kreis auf dem Bauch liegen; während des Laufs bereits das nächste Kind starten lassen.

Bei dieser Trainingsplanung handelt es sich um einen Entwurf. Wir sind dankbar für Rückmeldungen zu Inhalt, Umsetzbarkeit und Layout. Meldet euch direkt bei Emanuel Frei: emanuel.frei@sihf.ch