

Werfen

WOCHE 5

DIE VORLIEGENDEN LEKTIONEN ENTHALTEN

Spiele und
Übungen für Kinder, um
Fähigkeiten im Werfen,
Fitness, Kraft,
Körperbewusstsein und
räumliche Konzepte zu
entwickeln.



Special Olympics

young athletes™

www.specialolympics.org/youngathletes



Überblick

Die Lektionen (Tag 1, 2 und 3) bieten Anleitung und Anregung zur Planung und Durchführung des „Young Athletes“-Programms mit einer Gruppe von 2- bis 7-jährigen Kindern.

Benötigte Erwachsene: Für je vier Kinder sollten Sie mindestens einen Erwachsenen einplanen. Holen Sie sich Hilfe von Familie, Freiwilligen, älteren Schülern, Studenten und Bekannten aus Ihrer Umgebung, damit das Programm reibungslos und mit viel Spaß für Alle absolviert werden kann.

Zeitaufwand: „Young Athletes“ wird mit großem Enthusiasmus, hoher Energie und Tempo durchgeführt. Ungefähre Zeitangaben helfen Ihnen dabei, jede Lektion in weniger als dreißig Minuten durchzuführen. Jedoch sollten die Geschwindigkeit und Länge der Lektionen den Bedürfnissen, Interessen, dem Alter und den Fähigkeiten der jungen Athleten in der Gruppe angepasst werden.

Reihenfolge: Es gibt drei Lektionen für jede Kompetenzstufe, die mit Tag 1, Tag 2 und Tag 3 gekennzeichnet sind. Die Übungen innerhalb eines Kompetenzbereichs sollten der Reihe nach durchgeführt werden, um die Kinder mit den Aktivitäten vertraut zu machen und durch die Wiederholung der Übungen den Ausbau der Fertigkeiten sicherzustellen.

Hilfsmittel: Die Übersichtskarten für die Lektionen beinhalten eine Kurzfassung der Übungen, eine Liste der benötigten Materialien und Seitenangaben, die auf die entsprechenden Beschreibungen der Übungen verweisen. Das online verfügbare Toolkit enthält die Karten, den „Young Athletes“-Übungsleitfaden, Empfehlungen von Lehrern sowie Schulungsvideos (siehe unten angegebene Internetadresse).

Zuhause spielen: Geben Sie die Übersichtskarten für die Lektionen an die beteiligten Familien weiter und ermutigen Sie sie, die Lieder zu singen sowie ein oder zwei Spiele vor der nächsten Unterrichtseinheit zu Hause zu spielen. Helfen Sie ihnen dabei, die Übungen zu erlernen, indem Sie sie in Ihre Gruppeneinheit integrieren und/oder eine Familienschulungseinheit anbieten. Stellen Sie sicher, dass sie Zugang zum Übungsleitfaden und zu den Videos haben, um weitere Informationen zu erhalten.

>> Das „Young Athletes“-Toolkit gibt es online unter:

www.specialolympics.org/youngathletes

Favazza, P.C., Zeisel, S., Parker, R., & Leboeuf, L. (2011).

Young Athletes Curriculum. Special Olympics International, Washington, DC.



Eröffnungslied (4 Min.)

ZWECK Beginnen Sie jede „Young Athletes“-Unterrichtsstunde mit einem Lied zum Aufwärmen. Benutzen Sie eine bekannte Melodie und Bewegungen, die die Kinder bereits kennen oder mit denen sie vertraut sind. Die Übung dient dem Aufwärmen, dem ersten Zusammenkommen und aneinander gewöhnen. Sie fördert das Körperbewusstsein und die Ausbildung adaptiver Fähigkeiten (Anweisungen folgen, Mitsingen, Bewegungen nachahmen).

ERKLÄREN „Lasst uns die Stunde mit unserem Eröffnungslied beginnen. Singt mit und macht, was ich mache.“

SINGEN „Die Räder vom Bus“-Melodie (The Wheels on the Bus):

- ■ Athleten in der Klasse suchen ihre Zehen (nach vorne beugen und die Zehen berühren), ihre Zeh'n, ihre Zeh'n. Die Athleten in der Klasse suchen ihre Zeh'n, den ganzen Tag.
- ■ Der Läufer in der Klasse, der rennt rennt rennt, rennt rennt rennt, rennt rennt rennt. Der Läufer in der Klasse, der rennt rennt rennt – durch die ganze Stadt.
- ■ Der Spieler auf dem Feld springt auf und ab, auf und ab, auf und ab. Der Spieler auf dem Feld springt auf und ab, durch das ganze Spiel.



Rollen (5 Min.)

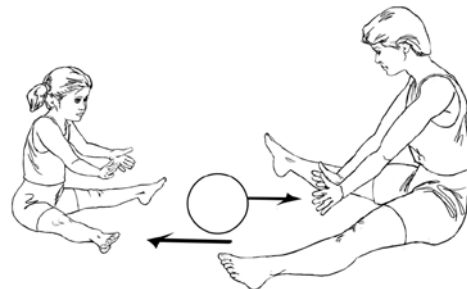
MATERIALIEN Zeitlupenball, Warnkegel, Bodenmarkierung neben den Kegeln

ZWECK motorische Koordination, Flexibilität, allgemeine Fitness, motorische und adaptive Fähigkeiten (Anweisungen folgen, Bewegungen nachahmen)

VORMACHEN UND ANLEITEN Setzen Sie sich mit Beinen seitlich ausgestreckt, dem Kind zugewandt. „Setzen wir uns wie letzte Woche--mit unseren Beinen ausgestreckt. Nun lasst uns den Ball rollen.“ Rollen Sie den Ball vor und zurück.

Tipp: Erinnern Sie die Sportler daran, dass sie den Ball im Auge behalten und an den Bodenmarkierungen sitzen, knien oder stehen sollen.

- ■ Super – nun lasst uns den Ball zu rollen, während wir knien. Roll den Ball aus einer halbknienden Position.
- ■ Okay. Lasst uns jetzt aufstehen und den Ball zwischen den Kegeln durchrollen, um ein Tor zu erzielen.
- ■ Fordern Sie das Kind auf, den Ball aus dem Stand zwischen den Kegeln durchzurollen. Die Athleten können das gegen eine Wand alleine, oder mit einem anderen Kind, das auf der anderen Seite der Kegel steht, tun. Beide Kinder versuchen, ein Tor zu erzielen.





Zweihand (5 Min.)

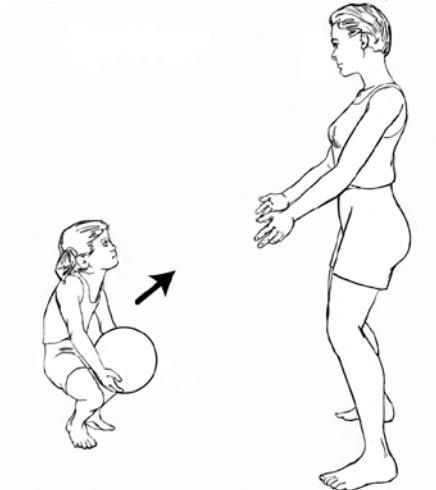
Unterhandwurf

MATERIALIEN Zeitlupenball für jeweils zwei Athleten, Bodenmarkierung

ZWECK motorische Koordination, Flexibilität, allgemeine Fitness, motorische und adaptive Fähigkeiten (Anweisungen folgen, Bewegungen nachahmen)

VORMACHEN UND ANLEITEN Die Athleten stellen sich so auf, dass sie einem anderen Athleten gegenüber stehen. Wenn nötig, zeigen Sie mit Bodenmarkierungen an, wo die Kinder stehen sollen. Die Athleten stehen etwa einen Meter, oder die Körperlänge eines Kindes, voneinander entfernt.

- ■ OK Athleten, jetzt üben wir, wie wir unseren Partnern diese Bälle zuwerfen.
- ■ Nehmt den Ball in die Hände. Schaut euch mal meine Hände/die Hände euer Partner an und werft den Ball in meine Hände/die Hände euer Partner. Achtet darauf, dass ihr die Finger nach unten richten!
- ■ Dies ist ein UNTERHANDWURF. Wir können den Ball mit unseren Partnern vor und zurück werfen!
- ■ Lassen Sie die Athleten je nach Fortschritt weiter entfernt stehen.



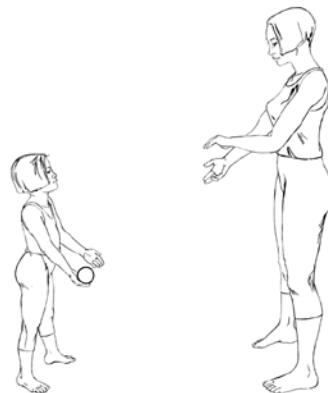
Unterhandwurf (6 Min.)

MATERIALIEN Kleiner Schaumstoffball, Bean Bag

ZWECK motorische Koordination, allgemeine Fitness, motorische Fähigkeiten

VORMACHEN UND ANLEITEN „Athleten—lasst uns im Kreis stehen, und einander den Ball/Bean Bag zuwerfen. Haltet den Ball/den Bean Bag so.“ Während des Unterhandwurfs sollen die Finger nach unten zeigen. Der Fuß entgegengesetzt zur werfenden Hand soll immer nach vorne gestellt in einer offenen Haltung bleiben.

- ■ Werfen Sie dem Athleten, der neben Ihnen steht, den Ball oder den Bean Bag zu. Das Kind steht mit gebeugten Knien und hält den Ball oder den Bean Bag in der Hand.
- ■ Das Kind wirft den Ball oder den Bean Bag dem nächsten Kind zu, sodass der Ball im Kreis herumgeht.
- ■ Alle Kinder werfen der Reihe nach den Ball/Bean Bag. Achten Sie darauf, dass die Finger beim Unterhandwurf nach unten zeigen.



Zweihandwurf (6 Min.)**(über Kopf)****MATERIALIEN** Zeitlupenball**ZWECK** motorische Koordination, allgemeine Fitness, motorische Fähigkeiten**VORMACHEN UND ANLEITEN** „Nun werfen wir den Ball. Schaut euch mal an, wie ich das mache.“

„Steht seitwärts mit einem Fuß ein bisschen vor dem anderen. Das ist die Seitwärtsstellung. Hebt die Hände über den Kopf. Beugt die Armen. Jetzt werft den Ball.“

- ■ Das Kind steht in der Seitwärtsstellung und wiegt sich vor und zurück. Wenn das Kind sich nach hinten wiegt, hebt es die Hände über den Kopf.
- ■ Wenn das Kind sich nach vorne wiegt, hebt es die Arme nach vorne und oben, um Ihnen den Ball zuzuwerfen. Üben Sie den Wurf mehrmals.
- ■ Das war super! Gut gemacht.

Abschiedslied (5 Min.)**ZWECK** Jede „Young Athletes“-Stunde sollte mit einem Abschiedslied enden, damit die Kinder sich wieder etwas beruhigen. Benutzen Sie eine bekannte Melodie und Bewegungen, die die Kinder bereits kennen.**ERKLÄREN** „Unsere Stunde beenden wir wieder mit einem Lied: ‚Wenn du glücklich bist‘. Singt mit und macht meine Bewegungen nach!“**SINGEN** ■ ■ Wenn du glücklich bist, dann klatsche in die Hand (schüttele dein Bein; fliege wie ein Spatz: mit ausgebreiteten Armen herumlaufen)

■ ■ Zeig mir wenn du bei mir bist, wie dir so zumute ist. Wenn du glücklich bist, dann klatsche in die Hand (schüttele dein Bein; fliege wie ein Spatz)





Eröffnungslied (3 Min.)

ERKLÄREN „Wir beginnen unsere heutige Stunde mit unserem Sportlied. Singt mit mir mit und macht meine Bewegungen nach!“

SINGEN UND VORMACHEN „Die Räder vom Bus“-Melodie:

- Die Sportler in der Klasse springen auf und ab, auf und ab, auf und ab, die Sportler in der Klasse springen auf und ab, den ganzen Tag.
- Die Schwimmer im Becken machen Platsch Platsch Platsch, (Bewegung: planschen mit Händen), Platsch Platsch Platsch, Platsch Platsch Platsch – im ganzen Schwimmbad.
- Die Schwimmer im Becken machen Platsch Platsch Platsch, im ganzen Schwimmbad.

Unterhandwurf (6 Min.)

Wiederholen Sie die Übung von Tag 1.

Zweihandwurf (5 Min.)

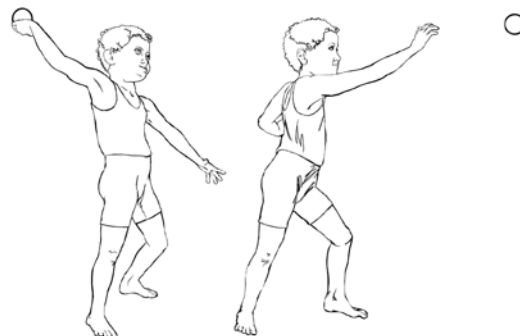
Wiederholen Sie die Übung von Tag 1.

Überhandwurf (6 Min.)**MATERIALIEN** Kleiner Schaumstoffball**ZWECK** motorische Koordination, allgemeine Fitness, motorische Fähigkeiten

VORMACHEN UND ANLEITEN Die Methode ist die gleiche wie beim Zweihandwurf, aber das Kind verwendet eine Hand und bringt den Arm nach hinten und nach vorne, um Ihnen den kleinen Ball zuzuwerfen. „Nun lass uns diesen kleineren Ball werfen, so wie ich es mache. Nur mit einer Hand.“

Tipps: Hüften und Schultern werden nach vorne gedreht; der Arm soll am Ellbogen gebeugt sein und wird dann beim Loslassen des Balles gestreckt; das Handgelenk knickt nach unten, wenn der Ball losgelassen wird.

- ■ Steh in der Seitwärtsstellung.
- ■ Hebe die Hand, die den Ball hält, über den Kopf.
- ■ Beuge den Arm am Ellbogen.
- ■ Jetzt werfe den Ball.
- ■ Das war super! Gut gemacht! Lass uns das nochmal machen.





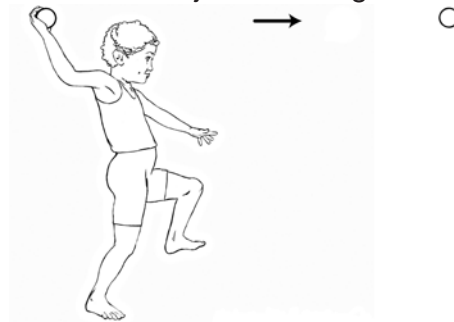
Weit werfen (6 Min.)

MATERIALIEN kleiner Schaumstoffball oder Bean Bag, Bodenmarkierung, auf Kegel gelegte Reifen. Die Markierungen sollen etwa 1 Meter voneinander entfernt sein.

ZWECK Kraft, allgemeine Fitness, motorische Fähigkeiten

VORMACHEN UND ANLEITEN Die Athleten werfen den Ball auf die Markierung, dann durch die Reifen.

- ■ Jetzt werfen wir den Ball auf die erste Markierung. Gut, nun gehe und hole ihn und werfe ihn auf die zweite Markierung. Wow! Kannst du ihn die dritte Markierung werfen?
- ■ Geht zu dem Reifen. Ein Sportler steht auf einer Markierung und wirft den Ball. Der andere steht neben dem Reifen und holt ihn. Nun lasst uns den Ball oder den Bean Bag durch den Reifen werfen. Schau mal, du hast getroffen!
- ■ Die Kinder heben abwechselnd den Ball am Reifen auf und werfen ihn. Verändern Sie je nach Fähigkeit die Distanz.



Abschiedslied (4 Min.)

Schließen Sie die Stunde mit dem Lied von Tag 1 ab.



Eröffnungslied (3 Min.)

ERKLÄREN „Wir beginnen unsere heutige Stunde mit unserem Sportlied. Singt mit mir mit und macht meine Bewegungen nach!“

SINGEN UND VORMACHEN „Die Räder vom Bus“-Melodie:

- ■ Die Athleten in der Klasse suchen ihre Zeh'n (nach vorne beugen und die Zehen berühren), ihre Zeh'n, ihre Zeh'n. Die Athleten in der Klasse suchen ihre Zeh'n, den ganzen Tag
- ■ Der Werfer in dem Team wirft mit dem Ball, mit dem Ball, mit dem Ball. Der Werfer in dem Team wirft mit dem Ball - durch das ganze Spiel.

Wiederholung des Unterhandwurfs (4 Min.)

MATERIALIEN kleiner Saumstoffball, Bean Bag, Reifen (Der Reifen kann von einem Erwachsenen gehalten oder auf einen Kegel gelegt werden).

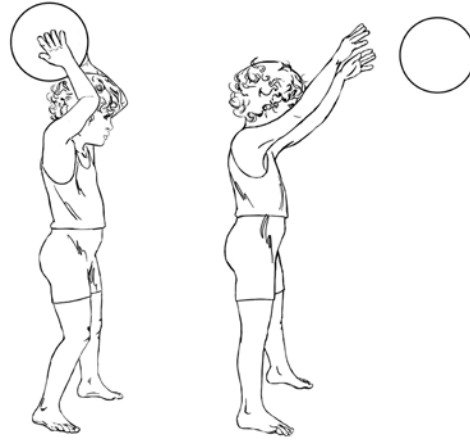
SINGEN UND VORMACHEN „Heute werfen wir vor dem Reifen mit dem Ball/Bean Bag Körbe.“

- ■ Haltet den Ball/Bean Bag so (zeigen Sie die nach unten gerichteten Finger). Steht wie vorher, seitwärts mit einem Fuß vor dem anderen.
- ■ Nun werft den Bean Bag/Ball durch den Reifen. Gut, du hast einen Korb geworfen!
- ■ Die Kinder heben abwechselnd den Ball am Reifen auf und werfen ihn. Verändern Sie je nach Fähigkeit die Distanz.



Zweihandwurf (4 Min.)

Wiederholen Sie die Übung von Tag 1 und 2.



Überhandwurf (4 Min.)

Wandeln Sie die Übung von Tag 2 ab. Die Athleten verwenden eine Hand und bringen den Arm nach hinten und nach vorne, um Ihnen den Ball zuzuwerfen.

**Werfen für
Distanz und
Präzision** (4 Min)

Wiederholen Sie die Übung von Tag 2.



Ball schlagen (4 Min.)

MATERIALIEN Wasserball oder Zeitlupenball, Bodenmarkierung

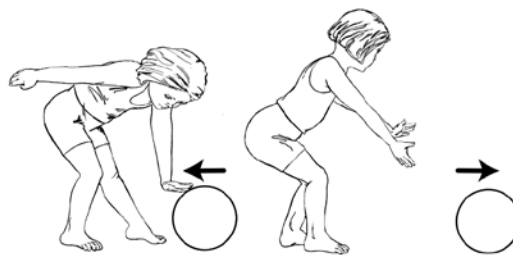
ZWECK motorische Koordination, Flexibilität, allgemeine Fitness, motorische adaptive Fähigkeiten (Aufforderungen folgen, Bewegungen nachmachen)

VORMACHEN UND ANLEITEN

Schlagen Sie einen Wasserball auf das Kind zu. „Schlag den Ball über den Boden, zurück zu mir— halt deine Hand offen.“

Tipps: Die Augen sind auf den Ball gerichtet; Ermutigen Sie das Kind dazu, die Bewegung zu Ende zu führen, indem es den Bauch nach vorne dreht und die Hände zusammenklatscht.

- ■ Je nach Fortschritt kann das Kind seitwärts mit einem Fuß auf jeder Bodenmarkierung (vorne/hinten) stehen.
- ■ Werfen Sie dem Kind einen Wasserball zu und lassen Sie es den Ball mit offener Hand schlagen.
- ■ Gut gemacht!



Handball (4 Min.)

MATERIALIEN Wasserball, Kegel

ZWECK motorische Koordination, Flexibilität, allgemeine Fitness, motorische und adaptive Fähigkeiten (Aufforderungen folgen, Bewegungen nachmachen. Einführung der Fähigkeiten für Woche 6).

VORMACHEN UND ANLEITEN „Nun sehen wir, ob wir diesen Ball vom Kegel stoßen können. Schaut her – haltet die Hand offen und schlagt ihn so.“

- ■ Legen Sie den Ball auf den Kegel und schlagen Sie ihn mit offener Hand oder der Faust.
- ■ Die Athleten stellen sich in einer Reihe gegenüber vom Kegel auf, sodass sie abwechselnd den Ball schlagen und zurückholen.
- ■ OK, jetzt macht ihr das. Gut gemacht!

Abschiedslied (3 Min.)

Schließen Sie die Stunde mit dem Lied



Sie haben Woche Fünf: Werfen abgeschlossen. Sie können jetzt Woche Sechs: Schlagen anfangen.