

Kicken

WOCHE 7

DIE VORLIEGENDEN LEKTIONEN ENTHALTEN

Spiele und Übungen für Kindern, um fußballerische Fertigkeiten, Beweglichkeit, allgemeine Fitness, Kraft, Körperbewusstsein, Koordination, Raumlagen und adaptive Fähigkeiten zu entwickeln (Anweisungen zu befolgen, Bewegungen nachmachen).



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

Kicken

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 „Liebe Sportler, wir beginnen unsere Stunde heute mit unserem Sportlied. Singt mit mir zusammen und macht das nach, was ich vormache.“

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

- Die Athleten in der Klasse springen auf und ab, auf und ab, auf und ab. Die Athleten in der Klasse springen auf und ab, den ganzen Tag.
- Die Athleten in der Klasse schwingen ihren Schläger, ihren Schläger, ihren Schläger. Die Athleten in der Klasse schwingen ihren Schläger, durch das ganze Lied.



Kicken (5 Min.)

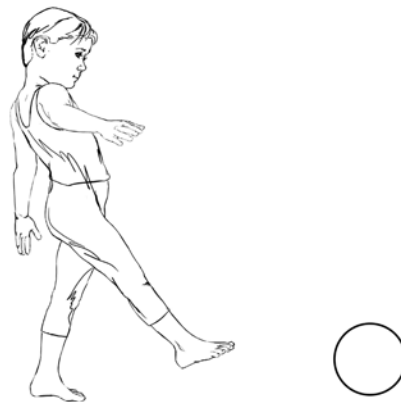
MATERIALIEN Strandball, Zeitlupenball, Jugendfußball oder Spielball (Plastikball)

ZWECK Motorische Koordination, allgemeine Fitness, Beweglichkeit, motorische Fähigkeiten. Einführung in die Fertigkeiten der Woche 7.

VORMACHEN UND ANLEITEN „Liebe Sportler, wir werden jetzt den Ball kicken. Schaut mir zu!“

Tipps: Die Augen des Kindes sollten auf den Ball gerichtet sein; das Standbein sollte direkt hinter und seitlich vom Ball positioniert sein; das Schussbein sollte beim Ausholen leicht gebeugt und dann beim Schuss durchgestreckt werden; der gegenüberliegende Arm schwingt leicht nach vorne, wenn der Ball gekickt wird.

- Stehen Sie hinter dem Ball. Kicken Sie ihn.
- Lassen Sie das Kind den Ball mit seinem bevorzugten Fuß zu Ihnen zurückkicken.
- Super. Nehmen Sie jetzt den Ball und geben Sie ihn dem nächsten Kind zum Kicken.



Kicken

Elfmeter *(6 Min.)*

MATERIALIEN Strandball, Zeitlupenball, Jugendfußball oder Spielball (Plastikball)

ZWECK Motorische Koordination, Beweglichkeit, allgemeine Fitness, motorische Fähigkeiten und Anpassungsfähigkeit (Anweisungen befolgen, motorische Bewegungen imitieren).

VORMACHEN UND ANLEITEN „Macht euch bereit, gleich spielen wir Fußball! Wir laufen und kicken dann den Ball. Schaut mir zu!“ Legen Sie einen Ball auf den Boden.

- ■ Gehen Sie zum Ball und kicken Sie ihn.
- ■ Lassen Sie die Kinder die Aufgabe wiederholen. Gehen Sie zum Laufen und Kicken über.
- ■ Toll! Das machen wir gleich noch einmal.

Weite Schüsse *(5 Min.)*

MATERIALIEN Strandball, Zeitlupenball, Jugendfußball oder Spielball (Plastikball); Hütchen, Markierungen

ZWECK Motorische Koordination, Beweglichkeit, allgemeine Fitness, motorische Fähigkeiten und Anpassungsfähigkeit (Anweisungen befolgen, motorische Bewegungen imitieren)

VORMACHEN UND ANLEITEN „Gucken wir mal, wie weit wir den Ball schießen können. Bis zu welcher Markierung kannst du den Ball schießen?“

- ■ Animieren Sie die Kinder, zum Ball zu gehen oder zu laufen und ihn möglichst weit zu schießen. Der Ball soll mehrere Markierungen passieren.
- ■ Das hast du super gemacht! Kannst du den Ball auch bis zum Hütchen (bis zur blauen Markierung, etc.) schießen?



Präzise Schüsse *(6 Min.)*

MATERIALIEN Strandball, Softball, Jugendfußball oder Spielball (Plastikball); Hütchen, Markierungen

ZWECK Motorische Koordination, Beweglichkeit, allgemeine Fitness, motorische Fähigkeiten und Anpassungsfähigkeit (Anweisungen befolgen, motorische Bewegungen imitieren, zählen)

VORMACHEN UND ANLEITEN „Im Fußball schießt man Tore, wenn man den Ball durch die Hütchentore schießt. Wir versuchen jetzt ein Tor in einem Fußballspiel zu schießen.“ Legen Sie den Ball auf den Boden.

- ■ Animieren Sie die Kinder, zum Ball zu gehen oder zu laufen und ihn auf ein richtiges Tor oder ein Tor aus 2 Hütchen zu schießen.
- ■ Super - gucken wir mal, wie viele Tore das Team geschossen hat (zählen Sie jedes Tor der Kinder mit).

Abschiedslied *(4 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 heute mit einem Lied: ‚Wenn du glücklich bist‘ (If you’re happy). Singt mit mir 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.

Kicken

Eröffnungslied (4 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 laufen schnell schnell schnell (auf der Stelle laufen), schnell schnell schnell, schnell schnell schnell. Die Athleten in der Klasse laufen schnell schnell schnell, den ganzen Tag.
- Die Athleten in der Klasse schlagen den Puck (Hockey-Bewegung von Woche 6 machen), schlagen den Puck, schlagen den Puck. Die Athleten in der Klasse schlagen den Puck, durch das ganze Spiel.

Elfmeter (4 Min.)

Wiederholen Sie die Aufgaben von Tag 1.

Weite Schüsse (5 Min.)

Wiederholen Sie die Aufgaben von Tag 1.

Präzise Schüsse (5 Min.)

Wiederholen Sie die Aufgaben von Tag 1.



Schüsse mit rollendem Ball (5 Min.)

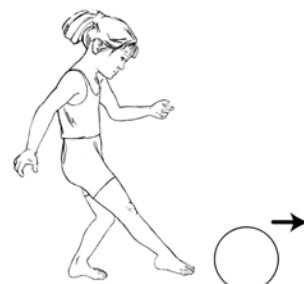
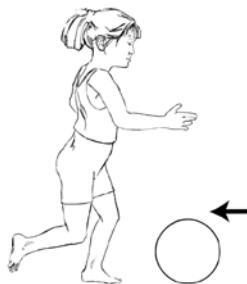
MATERIALIEN Strandball, Zeitlupenball, Jugendfußball oder Spielball (Plastikball)

ZWECK Körperbewusstsein, allgemeine Fitness, Beweglichkeit, motorische Fähigkeiten (laufen, springen, werfen, balancieren) und adaptive Fähigkeiten (Anweisungen befolgen, motorische Bewegungen imitieren)

VORMACHEN UND ANLEITEN

„Jetzt schießen wir den Ball, während er auf dich zurollt. Denke daran, die Augen auf dem Ball zu halten!“

- ■ Rollen oder schießen Sie einen Ball zum Sportler und animieren Sie ihn/sie, den rollenden Ball zu Ihnen oder zu einem beweglichen Ziel zurückzuschießen.
- ■ Lassen Sie den Sportler den Ball zu Ihnen zurückbringen.
- ■ Das hast du super gemacht. Jetzt machen wir das noch einmal mit (Kind).
- ■ Geben Sie den Kindern die Möglichkeit weiter zu üben, indem Sie die Erwachsenen kleinen Gruppen zuteilen.



Kicken

Torschuss (5 Min.)

MATERIALIEN Strandball, Zeitlupenball, Jugendfußball oder Spielball (Plastikball); Hütchen

ZWECK Motorische Koordination, allgemeine Fitness, Beweglichkeit, motorische Fähigkeiten und adaptive Fähigkeiten (Anweisungen befolgen, motorische Bewegungen imitieren, zählen)

VORMACHEN UND ANLEITEN „Lasst uns Fußball spielen. Ich schieße jetzt den Ball zu dir und du schießt ihn zwischen die Hütchen.“

- ■ Schießen Sie einen Ball zum Sportler und animieren Sie ihn/sie, den rollenden Ball auf ein Tor oder zwischen 2 Hütchen zu schießen.
- ■ Du hast ein Tor geschossen! Lasst uns die Tore zählen und gucken, wie viele Tore unser Team erzielen kann.



Abschiedslied (3 Min.)

Wiederholen Sie das Lied von Tag 1, um die Übungsstunde zu beenden.



Eröffnungslied (4 Min.)

ERKLÄREN

„Liebe Sportler, wir beginnen unsere Stunde heute mit unserem Sportlied. Singt mit mir zusammen und macht das nach, was ich vormache.“

SINGEN UND VORMACHEN

„Die Räder vom Bus“-Melodie

- ■ Der Athlet in der Klasse kickt den Ball, kickt den Ball, kickt den Ball. Der Athlet in der Klasse kickt den Ball – den ganzen Tag.
- ■ Der Athlet in der Klasse wirft den Ball, wirft den Ball, wirft den Ball. Der Athlet in der Klasse wirft den Ball – durch das ganze Spiel.

Weite Schüsse

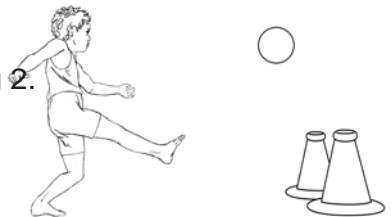
(5 Min.)

Wiederholen Sie die Aufgaben von Tag 1 und 2.

Präzise Schüsse

(5 Min.)

Wiederholen Sie die Aufgaben von Tag 2.



Schüsse mit rollendem Ball

(5 Min.)

Wiederholen Sie die Aufgaben von Tag 2.

Torschuss

(4 Min.)

Wiederholen Sie die Aufgaben von Tag 2.



Brücken und Tunnel (4 Min.)

ZWECK Kraft, allgemeine Fitness und adaptive Fähigkeiten (Anweisungen befolgen, motorische Bewegungen imitieren)

VORMACHEN UND ANLEITEN „Wir spielen jetzt Tunnel und Brücken. Als Erstes machen wir einen Tunnel!“ Wenn es körperlich dazu in der Lage ist, bitten Sie ein Kind, sich nach vorn zu beugen, sodass seine Hände und Füße auf dem Boden stehen, um Brücken und Tunnel zu bilden. Animieren Sie die anderen Kinder, durch den Tunnel oder unter der Brücke hindurch zu krabbeln (als Raupe zu robben, zu gehen).

Tunnel

„Wer kann sich so beugen und einen Tunnel machen? (Hände und Füße auf dem Boden, Hinterteil nach oben, um so den Tunnel zu bilden). Super, er/sie hat einen Tunnel gemacht. Wer kann jetzt durch den Tunnel hindurch gehen? Super! Wenn du durch den Tunnel durch bist, machst du direkt neben ihm/ihr auch einen Tunnel. Super, jetzt ist unser Tunnel sogar noch länger!“

- ■ Ein Sportler bildet einen Tunnel, indem er mit seinen Füßen und Händen den Boden berührt oder indem er sich auf seine Hände und Knie stellt.
- ■ Die anderen Sportler krabbeln, rutschen, etc. durch den Tunnel.
- ■ Wenn er durch den Tunnel durch ist, soll jeder Sportler den Tunnel verlängern (indem er einen Tunnel neben der Person macht, die bereits einen Tunnel gemacht hatte).

Brücken

„Ok! Jetzt spielen wir Brücken. Wer kann sich so beugen und eine Brücke machen?“ (Setzen Sie sich auf den Boden. Stellen Sie die Hände und Füße flach auf den Boden. Heben Sie das Hinterteil an.) „Super! Jetzt machen wir eine Brücke und gehen unter der Brücke hindurch!“

- ■ Ein Sportler bildet eine Brücke, indem er mit den Händen und Füßen flach auf dem Boden sitzen und das Hinterteil vom Boden anhebt.
- ■ Die anderen Sportler krabbeln, rutschen, durch den Tunnel.
- ■ Um es etwas leichter zu machen, sollen die Sportler ihre Füße oder Hände gegen die Wand oder einen Gegenstand drücken und die anderen Sportler gehen drunter durch.



Abschiedslied *(2 Min.)*

Wiederholen Sie das Lied von Tag 1 und Tag 2, um die Übungsstunde zu beenden.



**Sie haben Woche 7 abgeschlossen: Kicken.
Woche 8 kann beginnen: Kompetenzüberprüfung in
Sportform.**