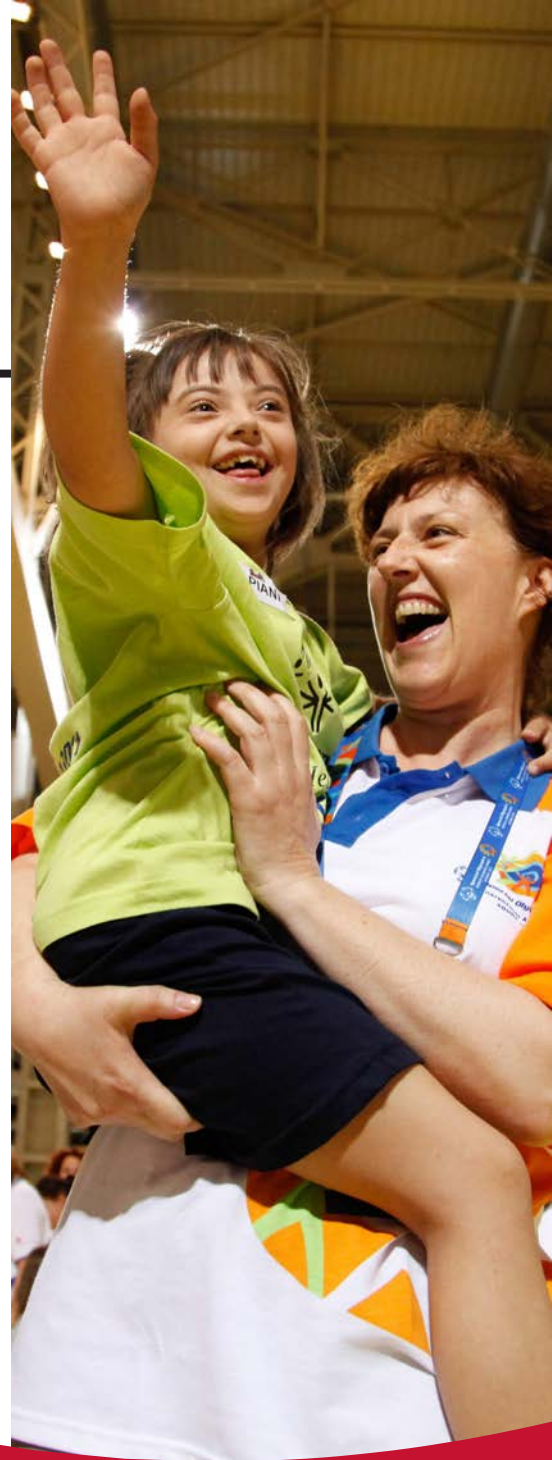


Kompetenzüberprüfung in Sportform

WOCHE 8

DIESE ÜBERSICHT VON AKTIVITÄTEN

ermöglicht es den Athleten
ihr durch das Young
Athletes™ Programm
entwickeltes Können im Sport
anzuwenden.



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



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

„Es ist Zeit für die Jungen Athleten! Beginnen wir mit unserem Sportlied. Singt mit mir und macht alles was ich mache.“

SINGEN

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

- ■ Die Athleten in der Klasse laufen schnell schnell schnell, schnell schnell schnell, schnell schnell schnell. Die Athleten in der Klasse laufen schnell schnell schnell – den ganzen Tag.
- ■ Die Athleten in der Klasse schwimmen schnell schnell schnell, schnell schnell schnell, schnell schnell schnell. Die Athleten in der Klasse schwimmen schnell schnell schnell – durch das Schwimmbad.



Laufstil (4 min.)

ZWECK Kraft, allgemeine Fitness, motorische und adaptive Fähigkeiten
(Anweisungen folgen, Nachahmen von motorischen Bewegungen)

ZEIGEN UND ANLEITEN „Diese Woche werden wir verschiedene Sportarten üben. Heute geht es um Leichtathletik. Lasst uns als erstes verschiedene Laufarten ausprobieren.“

Benutzen Sie eine Pfeife um den Läufern zu signalisieren, dass sie ihren Laufstil ändern sollen.

- ■ Schnell/Langsam stampfen
- ■ Schnell/Langsam laufen
- ■ Rückwärts laufen
- ■ Knie beim Laufen nach oben ziehen
- ■ Auf den Zehenspitzen gehen

Sie können auch ein Rennen (Wettbewerb) mit verschiedenen Laufstilen abhalten.



Staffellauf (5 min.)

MATERIALIEN

Bean Bag, Markierungen auf dem Boden in gleichmäßigen Abständen.

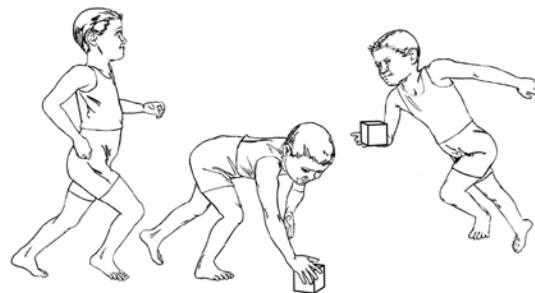
ZWECK

Motorische Koordination, allgemeine Fitness, motorische und adaptive Fertigkeiten (Anweisungen folgen, Nachahmen von Bewegungen)

ZEIGEN UND ANLEITEN

Platzieren Sie Markierungen im Raum. Zeigen Sie dann jedem Kind eine Markierung, auf die es sich stellen soll. Geben Sie dem Kind auf der ersten Markierung ein Bean Bag. „Nun spielen wir ein Laufspiel.“

- ■ (Kind an der ersten Markieren/Home Base) läuft von der Home Base zur zweiten Markierung.
- ■ Er/Sie gibt (Kind an der zweiten Markierung) das Bean Bag, woraufhin er/sie zur nächsten Markierung läuft und das Bean Bag an (Kind an der dritten Markierung) weitergibt.
- ■ So machen wir weiter bis (Kind an der letzten Markierung) das Bean Bag bekommt und zurück zu mir läuft.
- ■ Auf die Plätze, fertig, los.



Hochsprung (5 min.)

MATERIALIEN

Bodenmarkierungen, Stäbe, Bean Bags, Zylinder, Reifen, Bälle, Schwebebalken/Seil und Blöcke werden im Raum so verteilt, dass die Athleten darüber springen können.

ZWECK

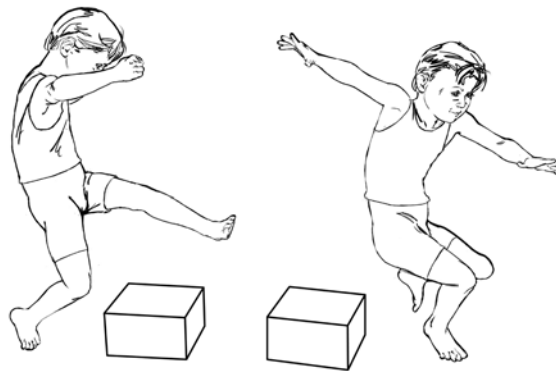
Motorische Koordination, Flexibilität, allgemeine Fitness, motorische und adaptive Fähigkeiten (Anweisungen folgen, Nachahmen von motorischen Bewegungen)

ZEIGEN UND ANLEITEN

„Jetzt werden wir hoch springen. Wir werden versuchen ÜBER die Objekte zu springen“

Tipp: Die Kinder können auf die Objekte oder von den Objekten herunterspringen, falls ihre Füße den Boden nicht ausmachen können. Lassen Sie sie beim Herunterspringen nach einem Objekt greifen (z.B Tuch).

- Springt zuerst auf das Objekt – und versucht dann DARÜBER zu springen!
- Versucht es jetzt nochmal bei dem nächsten Objekt.



Hürden (5 min.)

MATERIALIEN Bauen Sie eine Hürde aus zwei Zylindern und einem Stab oder Stock. Führen Sie den Stab durch die Löcher am Zylinder.

ZWECK Motorische Koordination, Flexibilität, allgemeine Fitness, motorische und adaptive Fähigkeiten (Anweisungen folgen, Nachahmen von motorischen Bewegungen)

ZEIGEN UND ANLEITEN Erstellen Sie mehrere Hürden für die Athleten. Platzieren Sie den Stab anfangs immer an der tiefstmöglichen Stelle und passen Sie die Höhe später an. „Jetzt werden wir über Hürden springen.“

- ■ Ermutigen Sie die Athleten mit beiden Beinen über die Hürde zu springen und mit beiden Beinen zu landen.
- ■ Legen Sie den Stab höher und wiederholen Sie die Übung, nachdem jeder über die niedrigste Hürde gesprungen ist.

Platzieren Sie (optional) 2 Hürden in einem Abstand von mindestens einem Meter. „Versucht einmal ob ihr über 2 Stäbe hintereinander springen könnt. Springt über den ersten, geht dann zum nächsten und springt dann auch über diesen.“



Werfen auf Distanz (5 min.)

MATERIALIEN Kleiner Schaumstoffball, Bodenmarkierungen

ZWECK Körperbewusstsein, allgemeine Fitness, Flexibilität. motorische (laufen, springen, werfen, Balance) und adaptive Fähigkeiten (Anweisungen folgen, Nachahmen von motorischen Bewegungen)

ZEIGEN UND ANLEITEN Bringen Sie die Markierungen (z. B. Sterne) mit etwa einem Meter Abstand an. Lassen Sie nun die Kinder auf die Markierungen werfen. Ermutigen Sie die Kinder dazu, auf die Markierungen zu werfen.

- ■ Jetzt werden wir den Ball auf die erste Markierung werfen. .
- ■ Super – und jetzt versuchen wir die zweite Markierung.
- ■ Wow – schaffst du es bis zur dritten Markierung?

Abschiedslied (4 min.)

ZWECK Beenden Sie jede Stunde mit einem Abschiedslied mit Bewegungen. Benutzen Sie eine bekannte Melodie und Bewegungen, die die Kinder bereits kennen oder mit denen sie vertraut sind. Dies fördert das Körperbewusstsein und adaptive Fähigkeiten (Anweisungen folgen, Mitsingen, Nachahmen von Bewegungen) und hilft beim Übergang in die nächste Aktivität.

ERKLÄREN „Lasst uns nun Young Athletes mit einem Lied beenden. Singt mit mir mit und macht meine Bewegungen nach.“

SINGEN UND ZEIGEN

- ■ 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

„Lasst uns nun Young Athletes mit unserem Lied beginnen. Singt mit mir mit und macht meine Bewegungen nach.“

SINGEN UND ZEIGEN

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

- ■ Die Athleten in der Klasse rollen den Ball, rollen den Ball, rollen den Ball. Die Athleten in der Klasse rollen den Ball – den ganzen Tag lang.
- ■ Die Athleten in der Klasse springen auf und ab, auf und ab, auf und ab. Die Athleten in der Klasse springen auf und ab – durch das ganze Spiel.

Schwebebalken (4 min.)

MATERIALIEN

Schwebebalken/Seil.

ZWECK

Körperbewusstsein, allgemeine Fitness, Flexibilität, motorische (laufen, springen, werfen, Balance) und adaptive Fähigkeiten (Anweisungen folgen, Nachahmen von motorischen Bewegungen)

ZEIGEN UND ANLEITEN

„Heute spielen wir noch mehr Spiele aus dem Sport. Als erstes geht es um den Schwebebalken – ein Bestandteil von Gymnastik. Ok, schaut mir zu, was ich mit MEINEM Körper tue, und versucht es dann mit eurem eigenen. MACHT MIR NACH. Schaut her, wie ich:“

- ■ Mit einem Fuß auf den Schwebebalken stehe, mit den Füßen voreinander, auf den Zehenspitzen oder auf den Hacken ... Jetzt versucht es ihr!
- ■ Streckt jetzt eure Arme nach außen/innen/oben/unten.
- ■ Die Athleten sollen die Körperhaltung so verändern, dass die Muskeln das Gewicht ausgleichen müssen. Das Körpergewicht zu verändern, um für die Balance zuständige Muskeln zu aktivieren ist eine wichtige funktionelle und sportbezogene Fertigkeit.



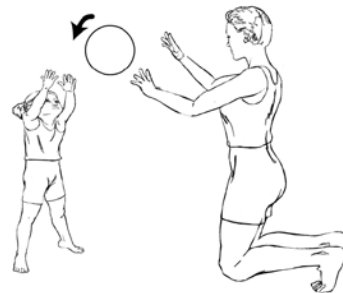
Fangen hoher Bälle (4 min.)

MATERIALIEN Großer Wasserball (oder anderer großer, weicher Ball), Zeitlupenbälle

ZWECK Motorische Koordination, Kraft, allgemeine Fitness, motorische (fangen & halten) und adaptive Fertigkeiten (Anweisungen folgen, Imitieren von motorischen Bewegungen) Körperbewusstsein, Propriozeption. Benutzen einen großen Ball oder Slow Motion Bälle für das Vorzeigen von Fangen aus kurzer Distanz

ZEIGEN UND ANLEITEN Knien Sie sich vor ein Kind in etwa einem Meter Entfernung. „Jetzt üben wir diesen GROSSEN Ball zu fangen!“

- ■ Werfen Sie dem Kind einen Wasserball sanft zu und achten Sie darauf, dass die Kinder mit den Fingern nach oben fangen (es wird von der Hüfte aufwärts gefangen). Es sollte von Brusthöhe mit nach oben zeigenden Fingern geworfen werden. „Schaut, wie ich den Ball (mit meinen Fingern nach OBEN werfe. Fangt den Ball mit euren Fingern nach OBEN!“
- ■ Passen Sie Entfernung und Höhe an die körperlichen Fähigkeiten des Kindes an. Fahren Sie fort, indem Sie sich etwas entfernen und hoch sowie niedrig werfen. „Super machst du das! Jetzt gehe ich ein bisschen weiter weg und dann sehen wir einmal ob das klappt!“
- ■ Lassen Sie die Athleten so viel wie möglich üben und achten Sie darauf, alle Kinder zu integrieren. Nicht beschäftigte Kinder können anfeuern, einen imaginären Ball werfen oder sich einen Ball selbst zuspieren.





Oberhandwurf (5 min.)

MATERIALIEN Kleiner Schaumstoffball

ZWECK Motorische Koordination, allgemeine Fitness, motorische Fähigkeiten

ZEIGEN UND ANLEITEN Diese Übung nutzt die gleiche Technik wie das Werfen mit zwei Händen. Das Kind soll jedoch nur eine Hand verwenden, indem es seinen Arm vor und zurück bewegt und den kleinen Ball zu Ihnen wirft. „Lasst uns jetzt diesen kleineren Ball nur mit einer Hand werfen.“

- ■ Stelle dich seitwärts.
- ■ Hebe deine Hand mit dem Ball über den Kopf.
- ■ Beuge deinen Arm am Ellbogen.
- ■ Jetzt wirf den Ball.
- ■ Das war super! Toll gemacht. Versuche wir es nochmal.

Handball (5 min.)

MATERIALIEN Wasserball, Zylinder

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

ZEIGEN UND ANLEITEN „Jetzt sehen wir, ob wir den Ball von diesem Zylinder schlagen können. Halte deine Hand geöffnet und schlage den Ball so.“

- ■ Platzieren Sie den Ball auf dem Zylinder und schlagen Sie ihn mit geöffneter Hand oder Faust.
- ■ Stellen Sie die Athleten gegenüber des Zylinders auf und lassen Sie sie abwechselnd den Ball schlagen und wieder zurückbringen.
- ■ OK, jetzt seid ihr dran. Super!



Hockey für Anfänger *(6 min.)*

MATERIALIEN Wasserball, Zeitlupenball, kleiner Schaumstoffball, Stab, Hockey- oder Golfschläger (Plastik) in Juniorengröße

ZWECK Motorische Koordination, allgemeine Fitness, Flexibilität, motorische Fähigkeiten und Hand-Augen-Koordination

ZEIGEN UND ANLEITEN „Heute lernen wir ein paar Sportarten. Als erstes spielen wir Hockey.“
Platzieren Sie einen großen Ball auf dem Boden.

- ■ Stelle dich seitwärts.
- ■ Halte den Schläger (Hockey Schläger, Golfschläger) mit beiden Händen.
- ■ Jetzt schlag den Ball
- ■ Super!



Abschiedslied *(3 min.)*

Wiederholen Sie das Lied zum Beenden der Einheit von Tag 1.



Eröffnungslied (4 min.)

ERKLÄREN „Lasst uns nun Young Athletes mit unserem Lied beginnen. Singt mit und macht meine Bewegungen nach.“

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

- Die Athleten in der Klasse fühlen ihre Zeh'n, ihre Zeh'n, ihre Zeh'n (Hände in Richtung Füße). Die Athleten in der Klasse fühlen ihre Zeh'n – den ganzen Tag lang.
- Der Werfer auf dem Feld wirft mit dem Ball, mit dem Ball, mit dem Ball. Der Werfer auf dem Feld wirft mit dem Ball – durch die ganze Stadt.

Tennis/Softball für Anfänger (6 min.)

MATERIALIEN Wasserball, Zeitlupenball, Zylinder; Paddel, Schläger (Plastik) in Juniorengröße

ZWECK Motorische Koordination, allgemeine Fitness, Flexibilität, Hand-Augen-Koordination

ZEIGEN UND ANLEITEN „Jetzt spielen wir Tennis/Softball.“ Platzieren Sie einen großen Ball auf den Zylinder und benutzen Sie Markierungen um den Athleten beizubringen, seitwärts zu stehen.

- Stellen euch seitwärts und haltet den Schläger mit einer Hand.
- Schlagt den Ball mit dem Schläger.



Kickball (5 min.)**MATERIALIEN**

Wasserball, Zeitlupenball, Fußball oder Spielball in Juniorengröße

ZWECK

Körperbewusstsein, allgemeine Fitness, Flexibilität, motorische (laufen, springen, werfen, Balance) und adaptive Fähigkeiten (Anweisungen folgen, Nachahmen von motorischen Bewegungen)

ZEIGEN UND ANLEITEN

„Jetzt werden wir unser Können beim Fußball üben! Als erstes kicken wir den Ball.“

- ■ Rollen oder kicken Sie den Ball einem Athleten zu. Er/sie soll Ihnen oder einem sich bewegendem Ziel den Ball zurückspielen.
- ■ Lasst euch den Ball zurückspielen.
- ■ Toll gemacht. Jetzt machen wir das gleiche mit (Kind).
- ■ Geben Sie den Athleten die Möglichkeit in Gruppen unter Aufsicht zu üben.

Strafstoß (5 min.)**MATERIALIEN**

Wasserball, Zeitlupenball, Fußball oder Spielball in Juniorengröße

ZWECK

Motorische Koordination, Flexibilität, allgemeine Fitness, motorische und adaptive Fähigkeiten (Anweisungen folgen, Nachahmen, motorischen Bewegungen)

ZEIGEN UND ANLEITEN

„Jetzt üben wir den Strafstoß! Wir werden anfangen zu laufen und dann den Ball kicken. Schaut her!“ Platzieren Sie den Ball auf dem Boden.

- ■ Gehen Sie zum Ball und kicken Sie.
- ■ Lassen Sie die Kinder es Ihnen gleichtun – zu laufen beginnen und kicken.
- ■ Super! Probieren wir es noch einmal.





Doppelpass (5 min.)

MATERIALIEN Wasserball, Zeitlupenball, Fußball in Juniorengröße; Spielball, Zylinder

ZWECK Motorische Koordination, allgemeine Fitness, Flexibilität, motorische und adaptive Fähigkeiten (Anweisungen folgen, Nachahmen von motorischen Bewegungen, Zählen), Hand-Augen-Koordination

ZEIGEN UND ANLEITEN

„Lasst uns Fußball spielen. Ich werde euch den Ball zu kicken und ihr kickt ihn zwischen die Zylinder.“

- ■ Kicken Sie den Ball einem Athleten zu und unterstützen Sie ihn dabei, den Ball auf ein Ziel oder zwischen zwei Zylinder zu kicken.
- ■ Das war ein Tor! Lasst uns zählen, wie viele Tore unser Team schießen kann.

Abschiedslied (4 min.)

Wiederholen Sie das Abschiedslied von Tag 1 und 2.

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!



Sie haben Woche acht beendet: Kompetenzüberprüfung in Sportform und das Young Athletes Programm. Planen Sie ein Event als Höhepunkt mit Ihrem örtlichen Special Olympics Programm. Sie können die Einheiten wiederholen oder abändern, sodass die Kinder ihre Fertigkeiten üben und mehr Selbstbewusstsein erlangen. Ratschläge von Lehrern und weitere Materialien finden Sie im Online Toolkit unter: www.specialolympics.org/youngathletes

