

# TRAININGSPLAN-ÜBERSICHT

Young Athletes™ ist ein innovatives Spiel-Sport Programm für Kinder im Alter zwischen 2 und 7 Jahren. Das Programm enthält aktive Spiele, Lieder und andere Spielaktivitäten die Kindern bei der Geschicklichkeitsentwicklung helfen. Unter die Hauptfähigkeiten fallen: elementare Grundfertigkeiten, Laufen und Rennen, Springen und Balancieren, (Ein-)fangen, Werfen, Schlagen und Kicken/ Treten.

**Trainingspläne:** Erwachsene Leiter bekommen detaillierte Trainingspläne über 8 Wochen, mit Aktivitäten die Kindern zu Geschicklichkeit verhelfen und Spaß machen sollen. Das Training soll mit großem Enthusiasmus, viel Energie und schnellem Tempo durchgeführt werden. Zeitangaben ermöglichen es den Leitern die Übungen/ Aktivitäten innerhalb von 30 Minuten zu absolvieren, doch wir regen dazu an, das Tempo und die Dauer des Trainings den Ansprüchen, Interessen, Alter und Fähigkeiten der Gruppe anzupassen.

**Reihenfolge:** Für jede Woche gibt es Trainingspläne über 3 Tage, für insgesamt 24 Tage. Übungen sind entwickelt um der Reihenfolge nach durchgeführt zu werden, um Kindern zu helfen mit den Aktivitäten bekannt zu werden und ihre Fähigkeiten durch Wiederholung zu entwickeln.

**Zusammenfassungskarten:** Zusammenfassungskarten geben Gruppenleitern während des Trainings Stichworte. Außerdem helfen sie Familien dabei, mehr über das, was das Kind im Programm erlebt hat, zu erfahren. Sie verweisen auf die online Videos und Young Athletes™ Aktivitätenleitfaden, eine einfache, illustrierte Anleitung für Gruppenleiter und Familien.

**Benötigte Erwachsene:** Planen Sie für mindestens einen Erwachsenen pro 4 Kinder. Suchen Sie sich Helfer bei Familien, Freiwilligen, älteren Schülern, Studenten oder anderen Bekannten aus Ihrer Umgebung, um dafür zu sorgen, dass das Programm reibungslos verläuft und Spaß macht.

**Zuhause spielen:** Geben Sie den Familien die Zusammenfassungskarten und regen Sie sie dazu an, zuhause die Lieder zu singen oder einige der Spiele während der Woche mit ihrem Kind zu spielen. Helfen Sie ihnen dabei, mit den Aktivitäten vertraut zu werden indem Sie sie bei Gruppenübungen mit einbeziehen oder Familientrainingsstunden anbieten, und Sie auf den Aktivitätenleitfaden und die online Videos unter [www.specialolympics.org/youngathletes](http://www.specialolympics.org/youngathletes) aufmerksam machen.

## WOCHETAG

1

1

## Grundlegende Fertigkeiten Zusammenfassungskarte

**Materialien:** Schals (einen für jedes Kind); Spielfeldmarkierung, Bälle, Bean Bags, Kegel, Reifen (im Raum verteilt). Alle Materialien sollten vor Beginn der Young Athletes™-Stunde vorbereitet werden.

### 5 Min. **Eröffnungslied**

„Die Räder vom Bus“-Melodie

*Die Athleten in der Klasse suchen ihre  
Zeh'n...*

*Der Läufer in der Klasse, der rennt...*

*Der Schwimmer im Wasser schwimmt hin und her...*

### 5 Min. **Ich sehe was, was du nicht siehst**

**Materialien:** Spielfeldmarkierung, Bean Bags, Kegel, Reifen, Bälle

### 5 Min. **Das Tücher-Spiel**

**Materialien:** Schal für jedes Kind

### 5 Min. **Der Raupen-Gang**

### 5 Min. **Brücken und Tunnel**

### 5 Min. **Abschiedslied**

„Wenn du glücklich bist“-Melodie

*Wenn du glücklich bist, dann klatsche in die Hand  
(schüttele dein Bein; fliege wie ein Spatz)*

*Zeig mir, wenn du bei mir bist, wie dir so zumute ist, wenn  
du glücklich bist, dann klatsche in die Hand.*

**Hinweis:** Wenden Sie verschiedene Körperbewegungen an.

>> Young Athletes™ Aktivitätenleitfaden (Grundlegende Fertigkeiten, Seite 2-5)  
und andere Ressourcen unter: [www.specialolympics.org/youngathletes](http://www.specialolympics.org/youngathletes)

## WOCHETAG

1

2

### Grundlegende Fertigkeiten Zusammenfassungskarte

**Materialien:** Bean Bags und/ oder Bälle in der Nähe des Ziels (Reifen auf Kegel), eine Stange mit zwei Kegel (als Hürde), Schals, Schwebebalken, Band, Spielfeldmarkierung. Alle Materialien sollten vor Beginn der Young Athletes™-Stunde vorbereitet werden.

#### 5 Min. **Eröffnungslied mit Tüchern**

„Die Räder vom Bus“-Melodie

*Die Athleten in der Klasse suchen ihre Zeh'n...*

*Der Spieler auf dem Feld spring hoch und  
runter...*

*Der Athlet in dem Team wirft mit dem Tuch...*

#### 5 Min. **Ich sehe was, was du nicht siehst: Hasenlauf**

**Materialien:** Spielfeldmarkierung, Bean Bags, Kegel, Reifen, Bälle, Schwebebalken, Sport-Blocks

#### 4 Min. **Der Raupen-Gang**

#### 6 Min. **Brücken und Tunnel**

#### 7 Min. **Hindernisparcours**

Stellen Sie einen Parcours mit 5 Stationen auf, mit Spielfeld Markierung (als Sprungziele), Bean Bags mit Reifen (Bean Bags durch Reifen werfen), eine Reihe Hürden (Kegel mit Stange), Schwebebalken, Zieleinlauf durch ein Band.

#### 3 Min. **Abschiedslied**

Wenn du glücklich bist

>> Young Athletes™ Aktivitätenleitfaden (Grundlegende Fertigkeiten, Seite 2-5) und Videos unter: [www.specialolympics.org/youngathletes](http://www.specialolympics.org/youngathletes)

## WOCHETAG

1

3

### Grundlegende Fertigkeiten Zusammenfassungskarte

**Materialien:** Pfeife, Bean Bags und/ oder Bälle in Nähe des Ziels (Reifen auf Kegel), eine Stange mit zwei Kegeln oder Sport-Blocks (als Hürde), Schals, Schwebebalken, Band, Spielfeldmarkierung. Alle Materialien sollten vor Beginn der Young Athletes™-Stunde vorbereitet werden.

#### 5 Min. **Eröffnungslied: Hasenlauf**

„Die Räder vom Bus“-Melodie

*Die Athleten in der Klasse suchen ihre Zeh'n...*

*Die Athleten in der Klasse hoppeln wie die  
Hasen...*

*Die Athleten in der Klasse gehen hoch und  
runter...*

#### 3 Min. **Ich sehe was, ...: Stampfen/Zehenspitzen gang**

**Materialien:** Spielfeldmarkierung, Bean Bags, Kegel, Reifen, Bälle, Schwebebalken, Sport-Blocks.

#### 4 Min. **Brücken und Tunnel**

#### 5 Min. **Entenmarsch mit Seitschritten**

#### 5 Min. **Laufarten**

Einleitung zu Woche 2

#### 7 Min. **Hindernisparcours**

Stellen Sie einen Parcours mit 5 Stationen auf, mit Spielfeldmarkierung, Bean Bags mit Reifen (Bean Bags durch Reifen werfen), eine Reihe Hürden (Kegel mit Stange), Schwebebalken, Zieleinlauf durch ein Band.

#### 3 Min. **Abschiedslied**

Wenn du glücklich bist

>> Young Athletes™ Aktivitätenleitfaden (Grundlegende Fertigkeiten, Seite 2-5; Gehen und Laufen, Seite 6-8) und Videos unter:

[www.specialolympics.org/youngathletes](http://www.specialolympics.org/youngathletes)

## WOCHETAG

2

1

### Gehen und Laufen Zusammenfassungskarte

**Materialien:** Pfeife, Spielfeldmarkierung (im Raum verteilt um einen Weg zu gestalten), Tamburin oder Trommel. Alle Materialien sollten vor Beginn der Young Athletes™-Stunde vorbereitet werden.

#### 5 Min. **Eröffnungslied**

„Die Räder vom Bus“-Melodie  
*Die Athleten in der Klasse schwingen ihre  
Arme...  
Der Läufer in der Klasse der rennt...  
Der Läufer in der Klasse der schleicht...*

#### 5 Min. **Entenmarsch und folge einem Weg**

**Materialien:** Tamburin oder Trommel, Spielfeldmarkierung

#### 4 Min. **Seitschritte**

#### 5 Min. **Laufarten**

- n Stampfen langsam/schnell
- n Rennen langsam/schnell
- n Rückwärts laufen
- n Kniehochziehlauf
- n auf Zehenspitzen laufen

#### 6 Min. **Brücken und Tunnel**

#### 5 Min. **Abschiedslied**

Wenn du glücklich bist

>> Young Athletes™ Aktivitätenleitfaden (Gehen und Laufen, Seite 6-8) und Videos unter: [www.specialolympics.org/youngathletes](http://www.specialolympics.org/youngathletes)

## WOCHETAG

2

2

### Gehen und Laufen Zusammenfassungskarte

**Materialien:** Pfeife, Bean Bags und/oder Bälle in Nähe des Ziels (Reifen auf Kegel), eine Stange mit zwei Kegel oder Sport-Blocks (als Hürde), Schals Schwebebalken, Band, Spielfeldmarkierung. Alle Materialien sollten vor Beginn der Young Athletes™-Stunde vorbereitet werden.

#### 5 Min. **Eröffnungslied mit Tüchern**

„Die Räder vom Bus“-Melodie

#### 5 Min. **Entenmarsch**

Mit Seitschritt, folge dem Weg, Hasenlauf, Raupe

#### 6 Min. **Laufen und Tragen**

**Materialien:** Spielfeldmarkierung, Reifen am Boden, mit Bällen und Bean Bags darin, Reifen auf Sport-Block als Ziel.

#### 6 Min. **Laufarten**

#### 5 Min. **Hindernisparcours**

Stellen Sie einen Parcours mit 5 Stationen auf, mit Spielfeldmarkierung (als Sprungziele), Bean Bags mit Reifen (Bean Bags durch Reifen werfen), eine Reihe Hürden (Kegel mit Stange), Schwebebalken, Zieleinlauf durch ein Band.

- n Sprungziele
- n Bean Bags durch Reifen werfen
- n Über Hürden steigen/springen
- n Auf Schwebebalken gehen
- n Über die Ziellinie rennen (durch Band)

#### 3 Min. **Abschiedslied**

Wenn du glücklich bist

>> Young Athletes™ Aktivitätenleitfaden (Gehen und Laufen, Seite 6-8) und Videos unter: [www.specialolympics.org/youngathletes](http://www.specialolympics.org/youngathletes)

## WOCHETAG

2

3

### Gehen und Laufen Zusammenfassungskarte

**Materialien:** Pfeife, Bean Bags und/oder Bälle in Nähe des Ziels (Reifen auf Kegel), eine Stange mit zwei Kegel oder Sport-Blocks (als Hürde), Schals Schwebebalken, Band, Spielfeldmarkierung. Alle Materialien sollten vor Beginn der Young Athletes™-Stunde vorbereitet werden.

**3 Min. Eröffnungslied: Hasenlauf**

„Die Räder vom Bus“-Melodie

**6 Min. Schreiten und Springen (Einleitung zu Woche 3)**

**Materialien:** Schwebebalken, Seile, Spielfeldmarkierung

**6 Min. Laufen und Tragen**

**5 Min. Der Trainer sagt**

Einleitung zu Woche 3

**7 Min. Hindernisparcours**

Stellen Sie einen Parcours mit 5 Stationen auf, mit Spielfeldmarkierung (als Sprungziele), Bean Bags mit Reifen (Bean Bags durch Reifen werfen), eine Reihe Hürden (Kegel mit Stange), Schwebebalken, Zieleinlauf durch ein Band.

- n Sprungziele
- n Bean Bags durch Reifen werfen
- n Über Hürden steigen/springen
- n Auf Schwebebalken gehen
- n Über die Ziellinie rennen (durch Band)

**3 Min. Abschiedslied**

Wenn du glücklich bist

>> Young Athletes™ Aktivitätenleitfaden (Gehen und Laufen, Seite 6-8; Springen und Balancieren, Seite 9-11) und Videos unter: [www.specialolympics.org/youngathletes](http://www.specialolympics.org/youngathletes)

## WOCHETAG

3

1

### Springen und Balancieren Zusammenfassungskarte

**Materialien:** Spielfeldmarkierung (im Raum verteilt); Zeitlupenbälle, Schwebebalken/-seil. Alle Materialien sollten vor Beginn der Young Athletes™-Stunde vorbereitet werden.

**5 Min. Eröffnungslied**

„Die Räder vom Bus“-Melodie  
*Der Läufer in dem Team, der rennt...  
Die Athleten in der Klasse gehen ganz ganz  
langsam...  
Der Spieler im Feld, der springt...*

**6 Min. Der Trainer sagt**

**5 Min. Schwebebalken/-seil**

**4 Min. Ballstoppen**

**Materialien:** Zeitlupenball

**5 Min. Schritt und Sprung**

**5 Min. Abschiedslied**

Wenn du glücklich bist

>> Siehe Young Athletes™ Aktivitätenleitfaden (Springen und Balancieren, Seite 9-11) und Videos unter: [www.specialolympics.org/youngathletes](http://www.specialolympics.org/youngathletes)

## WOCHETAG

3

2

### Springen und Balancieren Zusammenfassungskarte

**Materialien:** Spielfeldmarkierung (im Raum verteilt), Stange, Bean Bags, Kegel, Reifen, Zeitlupenbälle, Schwebebalken/-seil. Alle Materialien sollten vor Beginn der Young Athletes™-Stunde vorbereitet werden.

4 Min. **Eröffnungslied**

„Die Räder vom Bus“-Melodie

4 Min. **Der Trainer sagt (mit Schwebebalken/-seil)**

5 Min. **Rollen und Fangen**

4 Min. **Ballstoppen**

**Hinweis:** Kleinere Bälle benutzen, wenn die großen Probleme bereiten.

5 Min. **Hochsprung**

**Hinweis:** Kinder können auf die Geräte oder davon herunter springen wenn sie es nicht darüber schaffen, z.B. über oder auf das Bean Bag.

5 Min. **Froschsprung/ Hüpfende Eidechsen**

3 Min. **Abschiedslied**

Wenn du glücklich bist

>> Young Athletes™ Aktivitätenleitfaden (Springen und Balancieren, Seite 9-11) und Videos unter: [www.specialolympics.org/youngathletes](http://www.specialolympics.org/youngathletes)

## WOCHETAG

3

3

### Springen und Balancieren Zusammenfassungskarte

**Materialien:** Spielfeldmarkierung, Stange, Bean Bags, Kegel, Reifen, Zeitlupenbälle, Schwebebalken/-seil, Sport-Blocks, Schals. Alle Materialien sollten vor Beginn der Young Athletes™-Stunde vorbereitet werden.

2 Min. **Eröffnungslied mit Hüpfenden Eidechsen**

„Die Räder vom Bus“-Melodie

*Die Athleten im Team hüpfen über den Punkt*

*Der Spieler auf dem Feld rennt vor/zurück*

*Die Athleten im Raum hüpfen auf den Punkt*

3 Min. **Der Trainer sagt: Mit Bean Bag**

Einleitung zu Woche 4

4 Min. **Hochsprung**

5 Min. **Rollen & Fangen**

Einleitung zu Woche 4

4 Min. **Ballstoppen**

5 Min. **Froschsprung/ Hüpfende Eidechsen**

5 Min. **Torwart Drill**

**Materialien:** zwei Kegel um ein Tor zu bilden, Zeitlupenball

2 Min. **Abschiedslied**

Wenn du glücklich bist

>> Young Athletes™ Aktivitätenleitfaden (Springen und Balancieren, Seite 9-11; Fangen, Seite 12-15) und Videos unter: [www.specialolympics.org/youngathletes](http://www.specialolympics.org/youngathletes)

## WOCHETAG

4

1

### Fangen und Festhalten Zusammenfassungskarte

**Materialien:** Zeitlupenbälle, Kegelpaare um Tore zu bilden (Abstand zwischen den Kegeln ist das Tor), Bean Bags (eins pro Kind/Paar). Alle Materialien sollten vor Beginn der Young Athletes™-Stunde vorbereitet werden.

5 Min. **Eröffnungslied**  
„Die Räder vom Bus“-Melodie

5 Min. **Rollen und Fangen**

5 Min. **Torhüter Drill**

5 Min. **Großer Ball**

5 Min. **Bean Bag-Fangen**

5 Min. **Abschiedslied**  
Wenn du glücklich bist

>> Young Athletes™ Aktivitätenleitfaden (Fangen und Festhalten, Seite 12-15) und Videos unter: [www.specialolympics.org/youngathletes](http://www.specialolympics.org/youngathletes)

## WOCHE TAG

4

2

### Fangen und Festhalten Zusammenfassungskarte

**Materialien:** Bean Bags (eins pro Kind/Paar, wenn möglich), Kegelpaare um Tore zu bilden, Wasserball, Zeitlupenbälle. Alle Materialien sollten vor Beginn der Young Athletes™-Stunde vorbereitet werden.

4 Min. **Eröffnungslied**  
„Die Räder vom Bus“-Melodie

5 Min. **Torhüter Drill**

5 Min. **Großer Ball oder Bean Bag fangen**

6 Min. **Hoher Ballfang**

6 Min. **Abprall-Fang**  
**Materialien:** großer Wasserball

3 Min. **Abschiedslied**  
Wenn du glücklich bist

>> Young Athletes™ Aktivitätenleitfaden (Fangen und Festhalten, Seite 12-15) und Videos unter: [www.specialolympics.org/youngathletes](http://www.specialolympics.org/youngathletes)

## WOCHETAG

4

3

### Fangen und Festhalten Zusammenfassungskarte

**Materialien:** Spielfeldmarkierung (im Raum verteilt), Bean Bags (eins für jedes Kind/Paar), Kegelpaare um ein Tor zu bilden (Abstand zwischen den Kegeln ist das Tor), Zeitlupenbälle oder Wasserbälle (einen für jedes Kind/Paar). Alle Materialien sollten vor Beginn der Young Athletes™-Stunde vorbereitet werden.

#### 5 Min. **Eröffnungslied mit der Hopsenden Eidechse**

„Die Räder vom Bus“-Melodie

*Die Athleten in der Klasse springen über den Punkt...*

*Der Spieler auf dem Platz hüpf auf und ab...  
Die Athleten in der Klasse fangen den Ball...*

#### 5 Min. **Bean Bags fangen/werfen**

Woche 5 Konzepte einführen

#### 5 Min. **Hoher Ballfang**

**Materialien:** Wasserball, Zeitlupenbälle

#### 5 Min. **Rollen**

Woche 5 Konzepte einführen

#### 4 Min. **Abprallfang**

#### 5 Min. **Zweihändiger Unterhandwurf**

Woche 5 Konzepte einführen

#### 3 Min. **Abschiedslied**

Wenn du glücklich bist

>> Young Athletes™ Aktivitätenleitfaden (Fangen und Festhalten, Seite 12-15; Werfen Seite 16-19; Fortgeschrittene Fähigkeiten, Seite 28-31) und Videos unter: [www.specialolympics.org/youngathletes](http://www.specialolympics.org/youngathletes)

## WOCHE TAG

5

1

### Werfen Zusammenfassungskarte

**Materialien:** Bälle – Zeitlupenball und kleiner Schaumstoffball, Bean Bags, Spielfeldmarkierung, Kegel. Alle Materialien sollten vor Beginn der Young Athletes™-Stunde vorbereitet werden.

#### 4 Min. **Eröffnungslied**

„Die Räder vom Bus“-Melodie

#### 5 Min. **Rollen**

**Materialien:** Zeitlupenball, Kegel, Spielfeldmarkierung neben den Kegeln

#### 5 Min. **Zweihand Unterhandwurf**

#### 6 Min. **Unterhandwurf**

**Materialien:** Kleiner Schaumstoffball, Bean Bag

#### 6 Min. **Zweihandwurf (über Kopf)**

**Materialien:** Zeitlupenball

#### 4 Min. **Abschiedslied**

Wenn du glücklich bist

>> Young Athletes™ Aktivitätenleitfaden (Werfen Seite, 16-19) und Videos unter: [www.specialolympics.org/youngathletes](http://www.specialolympics.org/youngathletes)

## WOCHE TAG

5

2

Werfen

Zusammenfassungskarte

**Materialien:** Bälle – Zeitlupenball und kleiner Schaumstoffball, Bean Bags, Spielfeldmarkierung, Kegel. Alle Materialien sollten vor Beginn der Young Athletes™-Stunde vorbereitet werden.

3 Min. **Eröffnungslied**

„Die Räder vom Bus“-Melodie

6 Min. **Unterhandwurf**

**Materialien:** Schaumstoffball, Bean Bags

5 Min. **Zweihandwurf**

**Materialien:** Zeitlupenball

6 Min. **Überhandwurf**

6 Min. **Weit werfen**

4 Min. **Abschiedslied**

Wenn du glücklich bist

>> Young Athletes™ Aktivitätenleitfaden (Werfen Seite, 16-19) und Videos unter: [www.specialolympics.org/youngathletes](http://www.specialolympics.org/youngathletes)

## WOCHE TAG

5

3

Werfen

Zusammenfassungskarte

**Materialien:** Bälle – Zeitlupenball, Wasserball und kleiner Schaumstoffball, Bean Bags, Reifen, Spielfeldmarkierung, Kegel. Alle Materialien sollten vor Beginn der Young Athletes™-Stunde vorbereitet werden.

3 Min. **Eröffnungslied**

„Die Räder vom Bus“-Melodie

4 Min. **Wiederholung des Unterhandwurfs**

**Materialien:** Kleiner Schaumstoffball, Bean Bags, Reifen (Hinweis: Reifen kann von einem Erwachsenen gehalten oder auf einem Kegel aufgestellt werden).

4 Min. **Zweihandwurf**

4 Min. **Überhandwurf**

4 Min. **Werfen für Distanz und Präzision**

**Materialien:** Zeitlupenball

4 Min. **Ball schlagen**

**Materialien:** Wasserball oder Zeitlupenball, Markierung

4 Min. **Handball**

Einleitung zu Woche 6

3 Min. **Abschiedslied**

Wenn du glücklich bist

>> Young Athletes™ Aktivitätenleitfaden (Werfen Seite, 16-19; Schlagen, Seite 20-23) und Videos unter: [www.specialolympics.org/youngathletes](http://www.specialolympics.org/youngathletes)



## WOCHE TAG

6

1

### Schlagen Zusammenfassungskarte

**Materialien:** Bälle – Zeitlupenball und Schaumstoffball, Spielfeldmarkierung (im Raum zu einem Weg verlegt); Bean Bags, Reifen, Kegel, Schwebebalken (ein kurzer, ein langer); Paddel, Kindergröße Schläger oder Plastikschlagstock. Alle Materialien sollten vor Beginn der Young Athletes™-Stunde vorbereitet werden.

4 Min. **Eröffnungslied**  
„Die Räder vom Bus“-Melodie

5 Min. **Dribbeln**

5 Min. **Handball**

6 Min. **Seitlich schlagen**

6 Min. **Hindernisparcours**

Stellen Sie einen Parcours mit 5 Stationen auf, mit Spielfeldmarkierung (als Sprungziele), Bean Bags mit Reifen (Bean Bags durch Reifen werfen), eine Reihe Hürden (Kegel mit Stange), Schwebebalken, kleines Feld um ins Ziel zu rennen (durch Band).

- n Sprungziele
- n Bean Bags durch Reifen werfen
- n Über Hürden steigen/springen
- n Auf Schwebebalken gehen
- n Über die Ziellinie rennen (durch Band)

4 Min. **Abschiedslied**  
Wenn du glücklich bist

>> Young Athletes™ Aktivitätenleitfaden (Schlagen, Seite 20-23) und Videos unter: [www.specialolympics.org/youngathletes](http://www.specialolympics.org/youngathletes)

## WOCHE TAG

6

2

### Schlagen Zusammenfassungskarte

**Materialien:** Bälle – Zeitlupenball, Wasserball und Schaumstoffball; Paddel, Kindergröße Schläger oder Plastikschlagstock, Kegel; Stange, Kindergröße Hockeystock oder Plastik Golfschläger. Alle Materialien sollten vor Beginn der Young Athletes™-Stunde vorbereitet werden.

4 Min. **Eröffnungslied**  
„Die Räder vom Bus“-Melodie

6 Min. **Seitlich schlagen**

6 Min. **Hockey (Anfänger)**

6 Min. **Tennis/Softball (Anfänger)**

4 Min. **Brücken und Tunnel**

4 Min. **Abschiedslied**  
Wenn du glücklich bist

>> Young Athletes™ Aktivitätenleitfaden (Schlagen, Seite 20-23; Grundfertigkeiten, Seite 2-5) und Videos unter: [www.specialolympics.org/youngathletes](http://www.specialolympics.org/youngathletes)

## WOCHE TAG

6

3

Schlagen

Zusammenfassungskarte

**Materialien:** Wasserball, Schaumstoffball und Zeitlupenball, Kinderfußball; Paddel, Kegel, Stange, Kinder-Hockeystock oder Plastik Golfschläger, Spielfeldmarkierung, Reifen auf Kegel aufgestellt, Schwebebalken. Alle Materialien sollten vor Beginn der Young Athletes™-Stunde vorbereitet werden.

### 2 Min. **Eröffnungslied**

„Die Räder vom Bus“-Melodie

*Die Athleten in der Klasse suchen ihre Zeh'n...*

*Der Werfer in dem Team wirft mit dem Ball...*

### 5 Min. **Seitlich schlagen**

### 5 Min. **Hockey (Anfänger)**

### 5 Min. **Tennis/Softball (Anfänger)**

### 4 Min. **Kicken**

Einleitung zu Woche 7

### 7 Min. **Hindernisparcours**

Stellen Sie einen Parcours mit 5 Stationen auf, mit Spielfeldmarkierung, Bean Bags mit Reifen, Hürden (Kegel mit Stange), Schwebebalken, Ziellinie.

n Werfen – Distanz und Genauigkeit

n Froschsprung

n Auf Schwebebalken gehen

n Über Hürden springen

n Über die Ziellinie rennen (durch Band)

### 2 Min. **Abschiedslied**

Wenn du glücklich bist

>> Young Athletes™ Aktivitätenleitfaden (Schlagen, Seite 20-23) und Videos unter: [www.specialolympics.org/youngathletes](http://www.specialolympics.org/youngathletes)

## WOCHE TAG

7

1

Kicken

Zusammenfassungskarte

**Materialien:** Bälle – Wasserball, Zeitlupenball, Kinderfußball, Spielfeldmarkierung, Kegel. Alle Materialien sollten vor Beginn der Young Athletes™-Stunde vorbereitet werden.

### 4 Min. **Eröffnungslied**

„Die Räder vom Bus“-Melodie

### 5 Min. **Kicken**

### 6 Min. **Elfmeter/ Strafstoß Vorbereitung**

### 5 Min. **Weite Schüsse**

### 6 Min. **Präzise Schüsse**

### 4 Min. **Abschiedslied**

Wenn du glücklich bist

>> Young Athletes™ Aktivitätenleitfaden (Kicken, Seite 24-27) und Videos unter: [www.specialolympics.org/youngathletes](http://www.specialolympics.org/youngathletes)

## WOCHE TAG

7

2

Kicken

Zusammenfassungskarte

**Materialien:** Bälle – Wasserball, Zeitlupenball, Kinderfußball, Spielfeldmarkierung, Kegel. Alle Materialien sollten vor Beginn der Young Athletes™-Stunde vorbereitet werden.

4 Min. **Eröffnungslied**

„Die Räder vom Bus“-Melodie

4 Min. **Elfmeter**

5 Min. **Weite Schüsse**

5 Min. **Präzise Schüsse**

5 Min. **Schüsse mit rollendem Ball**

5 Min. **Torschuss**

3 Min. **Abschiedslied**

Wenn du glücklich bist

>> Young Athletes™ Aktivitätenleitfaden (Kicken, Seite 24-27) und Videos unter: [www.specialolympics.org/youngathletes](http://www.specialolympics.org/youngathletes)

## WOCHE TAG

7

3

Kicken

Zusammenfassungskarte

**Materialien:** Bälle – Wasserball, Zeitlupenball, Kinderfußball, Spielfeldmarkierung, Kegel. Alle Materialien sollten vor Beginn der Young Athletes™-Stunde vorbereitet werden.

4 Min. **Eröffnungslied**

„Die Räder vom Bus“-Melodie

5 Min. **Weite Schüsse**

5 Min. **Präzise Schüsse**

5 Min. **Schüsse mit rollendem Ball**

4 Min. **Torschuss**

4 Min. **Brücken und Tunnel**

2 Min. **Abschiedslied**

Wenn du glücklich bist

>> Young Athletes™ Aktivitätenleitfaden (Kicken, Seite 24-27; Grundfertigkeiten, Seite 2-5) und Videos unter: [www.specialolympics.org/youngathletes](http://www.specialolympics.org/youngathletes)

## WOCHE TAG

8

1

### Kompetenzüberprüfung in Sportform Zusammenfassungskarte

**Materialien:** Bälle – Zeitlupenball, kleiner Schaumstoffball; Spielfeldmarkierung, Kegel, Stange, Bean Bags, Reifen, Schwebebalken/-seil, Sport-Blocks. Alle Materialien sollten vor Beginn der Young Athletes™-Stunde vorbereitet werden.

3 Min. **Eröffnungslied**

„Die Räder vom Bus“-Melodie

4 Min. **Laufstile**

5 Min. **Staffellauf**

Abgewandelt von Woche 2

5 Min. **Hochsprung**

5 Min. **Hürden**

5 Min. **Werfen auf Distanz**

Von Woche 5

3 Min. **Abschiedslied**

Wenn du glücklich bist

>> YoungAthletes™ Aktivitätenleitfaden und Videos unter:  
[www.specialolympics.org/youngathletes](http://www.specialolympics.org/youngathletes)

## WOCHE TAG

8

2

### Kompetenzüberprüfung in Sportform Zusammenfassungskarte

**Materialien:** Bälle – Zeitlupenball, kleiner Schaumstoffball, Kegel, Schwebebalken/-seil, Stange, Kinder-Hockeystock, Plastik Golfschläger. Alle Materialien sollten vor Beginn der Young Athletes™-Stunde vorbereitet werden.

3 Min. **Eröffnungslied**

„Die Räder vom Bus“-Melodie

4 Min. **Schwebebalken**

Von Woche 3

4 Min. **Fangen hoher Bälle**

Von Woche 4

5 Min. **Oberhandwurf**

Von Woche 5

5 Min. **Handball**

Von Woche 6

6 Min. **Hockey für Anfänger**

Von Woche 6

3 Min. **Abschiedslied**

Wenn du glücklich bist

>> YoungAthletes™ Aktivitätenleitfaden und Videos unter:  
[www.specialolympics.org/youngathletes](http://www.specialolympics.org/youngathletes)

**Materialien:** Bälle – Wasserball, Zeitlupenball, Kinderfußball, Kegel, Spielfeld Markierer; Paddel oder Kindergröße Schläger. Alle Materialien sollten vor Beginn der Young Athletes™-Stunde vorbereitet werden.

**4 Min. Eröffnungslied**

„Die Räder vom Bus“-Melodie

**6 Min. Tennis/Softball für Anfänger**

Von Woche 6

**5 Min. Kickball**

Von Woche 7

**5 Min. Strafstoß**

Von Woche 7

**6 Min. Doppelpass**

**4 Min. Abschiedslied**

Wenn du glücklich bist

>> Young Athletes™ Aktivitätenleitfaden und Videos unter:  
[www.specialolympics.org/youngathletes](http://www.specialolympics.org/youngathletes)