

Gehen & Laufen

Woche 2

DIE VORLIEGENDEN LEKTIONEN ENTHALTEN

Spiele und Übungen für Kinder, um Fertigkeiten im Gehen und Laufen, Fitness, Kraft, Körperbewusstsein, Raumlagen und adaptive Fähigkeiten (Befolgen von Anweisungen, Bewegungen nachahmen) zu entwickeln.



Special Olympics
young athletes™



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 *(5 Min.)*

MATERIALIEN Pfeife, Bodenmarkierungen (im Raum verteilt, um einen Weg zu markieren)

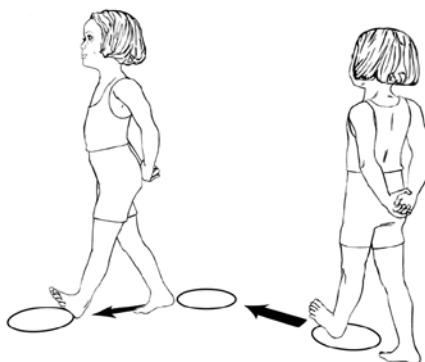
ZWECK Beginnen Sie jede „Young Athletes“-Unterrichtsstunde mit einem Lied zum Aufwärmen.

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 schwingen ihre Arme, ihre Arme, ihre Arme. Die Athleten in der Klasse schwingen ihre Arme, 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 Läufer der Klasse, der schleicht, schleicht, schleicht, schleicht schleicht schleicht, schleicht schleicht schleicht: der Läufer in der Klasse der schleicht schleicht schleicht - stundenlang.



Entenmarsch und folge einem Weg

(5 Min.)

MATERIALIEN

Tamburin oder Trommel, Bodenmarkierung

ZWECK

Kraft, allgemeine Fitness, Motorik

VORMACHEN UND ANLEITEN

„Jetzt sind wir alle schön aufgewärmt! Als nächstes spielen wir ‚Entenmarsch‘! Marschier im Raum umher und schwingt eure Arme!“

- ■ Benutzen Sie das Tamburin oder die Trommel oder klatschen Sie über dem Kopf, um die marschierenden Sportler im Raum anzuleiten.
- ■ Ermutigen Sie die Sportler die Arme zu schwingen und die Knie zu heben.
- ■ Marschieren Sie im Raum umher, dem Weg folgend (entsprechend der Bodenmarkierung).
- ■ Wiederholen Sie ‚Entenmarsch‘: Laufen; Rückwärts Gehen.

Seitschritte

(4 Min.)

MATERIALIEN

Bodenmarkierung, kurzer Schwebebalken, langer Schwebebalken

VORMACHEN UND ANLEITEN

„Lasst uns ein paar Seitschritte machen!“

Seitschritt auf der Bodenmarkierung.

- ■ Seitschritt nach rechts, den Weg entlang.
- ■ Seitschritt nach links, den Weg entlang.
- ■ Benutze den gleichen Seitschritt um über den kurzen Schwebebalken und den langen Schwebebalken zu gehen.

Tipps: Ermutigen Sie die Kinder dazu sich während des Gehens oder der Seitschritte nicht zu ducken oder zusätzliche Bewegungen zu machen und ihre Hüften und Füße nach vorne gerichtet zu halten. Versuchen Sie, einen Bean Bag auf dem Kopf des Kindes zu platzieren, um eine gute Körperhaltung und Gleichgewicht fördern.

- ■ Ermutigen Sie die Nachwuchssportler zum



Laufarten (5 Min.)

MATERIALIEN Trillerpfeife

VORMACHEN UND ANLEITEN

Wählen Sie eine Vielfalt an verschiedenen Lauf-/ und Gangarten, die Sie den Kindern beibringen möchten. Dann erklären Sie ihnen, dass sobald sie die Trillerpfeife hören (oder andere akustische Signale wie in die Hände klatschen) sie von einer Lauf-/Gangart zur anderen wechseln sollen.

- ■ schnell/langsam stampfen
- ■ schnell/langsam rennen
- ■ rückwärtslaufen
- ■ Kniehochziehlauf
- ■ auf Zehenspitzen laufen

Oder machen Sie ein Wettrennen in dem unterschiedliche Laufarten benutzt werden.

Brücken und Tunnel (5 Min.)

ZWECK Kraft, allgemeine Fitness

VORMACHEN UND ANLEITEN

„OK, jetzt werden wir Brücken und Tunnel spielen!“ Wenn körperlich möglich sollte sich ein Athlet nach vorne beugen, sodass Hände und Füße auf dem Boden eine Brücke mit einem Tunnel formen, Ermutigen Sie die anderen Athleten durch den Tunnel/die Brücke durch zu krabbeln.



Brücken und Tunnel

(Fortsetzung)

Tunnel

„Wer kann sich so beugen und einen Tunnel bauen? (Hände und Füße berühren den Boden, der Po wird nach oben gestreckt). Super! Was für ein toller Tunnel. Und wer von euch kann unter dem Tunnel durchkrabbeln? Prima! Wenn ihr durchgekrabbelt seid, stellt euch direkt neben sie/ihn und baut auch einen Tunnel. Jetzt ist unser Tunnel noch größer!“

- ■ Ein Athlet macht einen Tunnel indem er den Boden mit seinen/ihren Füßen und Händen berührt oder indem er/sie auf die Hände und Knie geht.
- ■ Die anderen Sportler krabbeln und kriechen durch den Tunnel hindurch.
- ■ Sobald sie durch den Tunnel hindurch sind, baut jedes Kind ebenfalls einen Tunnel, um den Durchgang zu verlängern.

Brücken

„So, jetzt werden alle Kinder zu Brücken! Wer kann sich so hinsetzen und eine Brücke bauen? (Setzen Sie sich auf den Boden. Hände und Füße liegen flach auf dem Boden. Heben Sie den Po nach oben.) Prima! Jetzt versucht einmal eine Brücke zu bauen und dann darunter durchzukrabbeln.“

- ■ Ein Sportler baut eine Brücke, indem er sich auf den Boden setzt, die Hände und Füße flach auf den Boden legt und den Po nach oben hebt.
- ■ Die anderen Sportler krabbeln und kriechen unter der Brücke durch.
- ■ Um die Übung zu vereinfachen, können die Kinder ihre Füße oder Hände auch gegen eine Wand oder ein Objekt stellen.

Tipp: Notieren Sie sich, wie oft das Kind die Aktivität in etwa durchführen kann oder wie lange das Kind die Brücke oder Tunnel halten kann. Ermutigen Sie sie zu mehr Wiederholungen oder mehr Zeit über mehrere Wochen, um Muskelkraft und Ausdauer aufzubauen. Ermutigen sie sie Brücken und Tunnel so steif und fest wie möglich zu halten, während andere Kinder und Objekte unter ihnen durchgehen.



Abschiedslied (5 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.

ERKLÄREN

„Es ist Zeit diese Stunde zu beenden. Lasst uns singen ‚Wenn du glücklich bist.‘ Singt mit mir und macht alles nach was ich mache.“

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 (5 Min.)

mit Tüchern

MATERIALIEN

Ein Tuch für jeden Athleten.

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:

„The Athleten in der Klasse beugen und dehnen, beugen und dehnen, beugen und dehnen. Die Athleten in der Klasse beugen und dehnen - den ganzen Tag.“

- ■ Nehmen Sie die gegenüberliegenden Ecken des Tuchs, Hände auf die Hüften. Starten Sie mit den Füßen hüftweit auseinander. Wenn Sie ‚beugen‘ singen, beugen Sie sich langsam mit dem Tuch in beiden Händen zu den Zehen. Wenn Sie ‚dehnen‘ singen, kommen Sie zurück nach oben, die Hände auf die Hüften. Wenn Sie ‚den ganzen Tag‘ singen, drehen Sie den ganzen Körper oder das Tuch über dem Kopf.

“The Athleten in der Klasse beugen und dehnen, beugen und dehnen, beugen und dehnen. Die Athleten in der Klasse beugen und dehnen – durch die ganze Stadt.”

- ■ Nehmen Sie sich die zwei (oder gegenüberliegenden) Ecken des Tuchs, die Hände sind auf den Hüften. Während Sie singen, bewegen Sie das Tuch mit dem Körper. Starten Sie mit den Füßen hüftweit auseinander. Beugen Sie sich langsam nach rechts und wieder zurück zur Mitte, beugen Sie sich nach links und wieder zurück zur Mitte, während Sie ‚beugen‘ und ‚dehnen‘ singen. Wenn Sie ‚durch die ganze Stadt‘ singen, drehen Sie den ganzen Körper oder das Tuch über dem Kopf

„Die Athleten in der Klasse fangen einen Schal, einen Schal, einen Schal – das ganze Spiel lang“

- ■ Die Athleten schlagen zusätzliche Bewegungen vor und zeigen sie.



Entenmarsch (5 Min.)

Mit Seitschritt, folge dem Weg, Hasenlauf, Raupe

MATERIALIEN

Bodenmarkierung, Bean Bag oder kleiner Ball

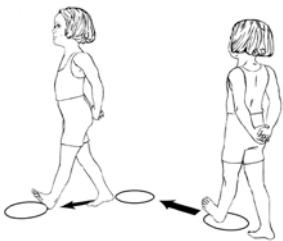
AUFWÄRMEN

Platzieren Sie drei Bodenmarkierungen in einer Reihe mit einem halben Meter Abstand voneinander. Platzieren Sie Bean Bags oder kleinen Ball auf der zweiten Bodenmarkierung. Die Athleten machen einen Seitschritt von der ersten zur zweiten Markierung, heben den Bean Bag/Ball auf, machen einen Seitschritt zur dritten Markierung und legen den Bean Bag/Ball auf die letzte Markierung. Setzen Sie die Übung durch zusätzliche Markierungen fort oder erweitern Sie den Abstand zwischen den Markierungen.

VORMACHEN UND ANLEITEN

„Super, wir sind alle warm! Jetzt lasst uns ‚Entenmarsch‘ spielen!“

- Marschiert im Raum umher, schwingt eure Arme!
- Marschiert im Raum umher, Hände auf dem Kopf! Seitschritt nach rechts.
- Toll! Macht einen weiteren Seitschritt, und noch einen. Jetzt macht das Gleiche nach links. Ein großer Seitschritt, und noch einer und noch einer.
- Dieses Mal macht einen Seitschritt zur Markierung, hebt den Bean Bag/Ball auf, macht einen weiteren Seitschritt zur nächsten Markierung und lasst den Bean Bag/Ball dort fallen.
- Die Athleten machen Seitschritte bei verschiedenen Markierungen (Plastikscheiben, Ringe).





Laufen und Tragen (6 Min.)

MATERIALIEN

Bodenmarkierungen, Reifen auf dem Boden mit Bällen/Bean Bags, Reifen auf einem Block als Ziel. Bilden Sie einen Pfad mit 10 Bodenmarkierungen, die zum Ziel (Reifen auf Block) führen, indem Sie die Markierungen etwa einen halben Meter entfernt auf dem Boden platzieren. Legen Sie die Bälle/Bean Bags in einen kleinen Reifen auf dem Boden, neben der 5. Bodenmarkierung sodass die Athleten den Bean Bag/Ball aufheben können und dann zur letzten Markierung gehen/laufen/seitwärts gehen können und den Bean Bag/Ball durch den Reifen (Ziel) werfen können. Passen Sie die Übung an indem Sie mehr Markierungen hinzufügen oder den Abstand zwischen den vorhandenen Markierungen erweitern.

ZWECK

Kraft, allgemeine Fitness, Motorische Fähigkeiten (Gehen, Seitschritte, auf ein Ziel werfen, laufen)

AUFWÄRMEN

- ■ Lassen Sie die Athleten eine kurze Distanz laufen, einen Ball oder Bean Bag aufheben und zu Ihnen zurückbringen.
- ■ Wiederholen Sie diese Übung ein paar Mal mit jedem Kind.
- ■ Dann sollen sich die Athleten in einer Reihe bei der ersten Markierung aufstellen (die Markierung, die am weitesten vom Ziel entfernt ist)

VORMACHEN UND ANLEITEN

„Großartig! Jetzt könnt ihr eine Übung mit Laufen und Tragen lernen. Schaut mir zu wie ich die Übung mache. Jetzt macht ihr das Gleiche. Auf mein LOS! Lauft ihr los!“

Tipp: Wiederholen Sie die Laufen & Tragen Übung indem Sie gehen, laufen, Seitschritte, rückwärtsgehen etc. einbinden

- ■ geht/lauft/geht seitwärts auf dem Weg entlang
- ■ stoppt, um den Bean Bag/Ball aufzuheben
- ■ geht weiterhin auf dem Weg zum Ziel
- ■ stoppt an der letzten Markierung und wirft den Ball/Bean Bag in das Ziel
- ■ geht auf dem Weg zurück (geht/lauft/geht seitwärts)
- ■ Berührt die Hand der nächsten Person und sagt „LOS!“



Laufarten (6 Min.)

Wiederholen Sie die Übung vom 1.Tag.

Hindernisparcours (5 Min.)

MATERIALIEN Bauen Sie einen Hindernisparcours mit fünf Stationen auf. Benutzen Sie Bodenmarkierungen (Punkte/Kreise zum Draufspringen), Bean Bags und Reifen (Zielwerfen durch den Reifen), einige Hürden (Kegel mit Stangen), einen Schwebebalken, Zieleinlauf durch ein Band.

ERKLÄREN „Jetzt durchlaufen wir den Hindernisparcours! Schaut was ich mache und folgt mir!“

VORMACHEN UND ANLEITEN Zeigen Sie den Sportlern, wie sie sich durch den Hindernisparcours bewegen sollen. Helfen Sie den Kindern dabei.



Station 1: Auf die Markierungen springen

- ■ Platzieren Sie auf dem Boden in geringem Abstand 10 Punkte in einem Zickzack-Muster.
- ■ Die Kinder hüpfen auf zwei Beinen von Punkt zu Punkt.
- ■ Die Kinder hüpfen abwechselnd von links nach rechts und absolvieren so alle 10 Punkte.

Station 2: Zielwerfen mit Bean Bags (Korb, Reifen)

- ■ Markieren Sie auf dem Boden, wo das Kind stehen soll.
- ■ Der Athlet wirft den Bean Bag oder einen kleinen Ball entweder durch einen Reifen, der parallel zum Boden gehalten wird, oder in einen bereitgestellten Korb.
- ■ Nach und nach sollte der Abstand zum Ziel ungefähr einen Meter betragen.
- ■ Die Kinder sollten zunächst von unten werfen, dann, wenn sie es können, auch von oben.
- ■ Verringern oder vergrößern Sie den Abstand zum Ziel je nach Fähigkeiten der Athleten.



Hindernisparcours *(fortgesetzt)*

Station 3: Hürdenlauf

- ■ Bauen Sie eine Hürde mit zwei Kegeln und einer Stange, die Sie auf ihnen platzieren.
- ■ Passen Sie die Höhe den jeweiligen Fähigkeiten an und beginnen Sie immer mit der geringstmöglichen Höhe.
- ■ Wenn er/sie nicht springen kann, kann er/sie auch nur über die Hürde steigen.

Station 4: Auf einem Balken balancieren

- ■ Die Sportler gehen einzeln auf dem Balken entlang, indem sie jeweils einen Fuß vor den vorherigen setzen.
- ■ Um die Schwierigkeit zu erhöhen, können die Kinder auch mit anderen Gangarten den Balken überqueren (Rückwärtslaufen, Seitenschritte, Richtungswechsel vorwärts/rückwärts).
- ■ Verlängern Sie die Strecke, indem Sie mehrere Balken aneinander legen.

Station 5: Zieleinlauf (durch Band)

- ■ Sobald der Sportler den Balken verlässt, sollte er/sie zur Ziellinie laufen.
- ■ Ermutigen Sie die Kinder, tatsächlich durch das Band zu rennen.
- ■ Machen Sie es ggf. mehrmals vor, falls die Kinder Hemmungen haben, die Ziellinie zu durchlaufen.
- ■ Die Ziellinie ist ein langes Band. Befestigen Sie das Band an einer Seite und halten Sie das andere Ende fest (oder lassen Sie jemand anderen das Band halten).
- ■ Lassen Sie das Ende los, sobald der Zieleinläufer das Band berührt.

Abschiedslied *(3 Min.)*

Wiederholen Sie das Lied von Tag 1, um den Unterricht zu beenden.



Eröffnungslied: (3 Min.)

Hasenlauf

ERKLÄREN

„Beginnen wir unsere Stunde mit einem Sportlied. Singt mit mir und macht alles nach was ich mache.“

SINGEN

„Die Räder vom Bus“-Melodie:

- ■ The Athleten in der Klasse beugen und dehnen, beugen und dehnen, beugen und dehnen. Die Athleten in der Klasse beugen und dehnen - den ganzen Tag.
- ■ Die Athleten in der Klasse hüpfen wie ein Hase, wie ein Hase, wie ein Hase. Die Athleten in der Klasse hüpfen wie ein Hase – durch die ganze Stadt.
- ■ Die Athleten in der Klasse gehen hoch und runter (auf den Zehenspitzen), hoch und runter, hoch und runter. Die Athleten in der Klasse gehen hoch und runter – die ganze Übung lang.

Schreiten und Springen (6 Min.)

MATERIALIEN

Benutzen Sie den Schwebebalken/das Seil und die Bodenmarkierungen um die Ziele festzulegen auf die die Athleten springen sollen.

ZWECK

Einführung in Gleichgewicht und Springfertigkeiten. Bewegungskoordination, Kraft, allgemeine Fitness, motorische Fähigkeiten (Gleichgewicht und Richtung), Körperbewusstsein.

ERKLÄREN

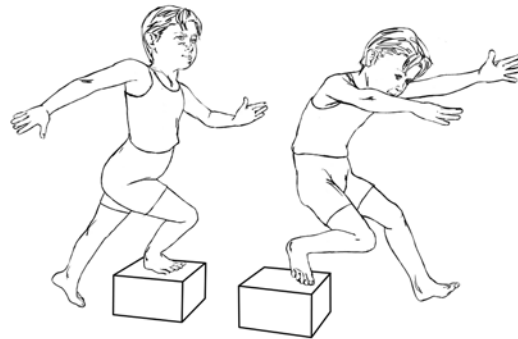
„OK Athleten, jetzt werden wir von den Schwebebalken/Seilen herunterspringen und versuchen auf den Bodenmarkierungen zu landen“



Schreiten und Springen *(fortgesetzt)*

VORMACHEN UND ANLEITEN

- Gehen Sie auf dem Schwebebalken/Seil entlang, dann gehen Sie in die Knie und springen auf die Bodenmarkierung.
- Wenn die Athleten körperlich dazu in der Lage sind, können sie auch auf den Schwebebalken/auf das Seil springen
- Sobald die Athleten das Springen auf die Bodenmarkierung beherrschen, bewegen Sie die Markierung weiter weg, erhöhen Sie das Niveau der Sprünge und ändern Sie die Position der Bodenmarkierungen, um gedrehte Sprünge zu erlauben.
- Zum Beispiel könnte ein Athlet vorwärts schauen aber auf eine seitliche Markierung springen. Stellen Sie zuerst sicher, dass der Gleichgewichtssinn gut ausgebildet ist.



Laufen und Tragen *(6 Min.)*

Wiederholen Sie die Übung von Tag 2.



Der Trainer sagt (5 Min.)

ZWECK Einführung in die Gleichgewichts- und Springfähigkeiten. Identifizierung von Körperteilen, allgemeine Fitness, Gleichgewicht, motorische Fähigkeiten, Körperbewusstsein. Das Ausgleichen des Körpergewichts, um Gleichgewichtsmuskeln anzusprechen ist eine wichtige funktionelle und sportbezogene Fertigkeit.

VORMACHEN UND ANLEITEN

Tipp: Ermutigen Sie die Kinder, Ihre Bewegungen zu imitieren; legen Sie einen Bean Bag auf den Kopf des Kindes, um eine gute Körperhaltung und Balance zu fördern. Ermutigen Sie die Kinder, mit beiden Füßen gleichzeitig auf dem Boden zu landen.

„Jetzt lasst uns ‚der Trainer sagt‘ mit unserem Körper spielen. Schaut zu, was ich mit meinem Körper mache und macht dann alles nach. Macht alles genau nach. Schaut mir zu, ich ...”

- ■ Auf einem Fuß stehen, mit einem Fuß vor dem anderen stehen, auf den Zehenspitzen stehen, auf den Fersen stehen...Jetzt du!
- ■ Jetzt versuche das Gleiche mit deinen Armen ausgestreckt/eingezogen/hoch/runter, oder Augen geschlossen/offen
- ■ Ermutigen Sie die Athleten diese neuen Gleichgewichtsübungen auszuprobieren während sie ihren Körper anspannen sodass sie ihre Muskeln verwenden müssen, um das Gleichgewicht zu halten

Hindernisparcours (7 Min.)

Wiederholen Sie die Übung von Tag 2.

Abschiedslied (3 Min.)

Wiederholen Sie das Lied, das Sie an Tag 1 und Tag 2 gesungen haben, um den Unterricht zu beenden.



Sie haben die Lektionen der Woche 2 abgeschlossen: Gehen & Laufen.
Sie können jetzt mit Woche 3 beginnen: Springen & Balancieren!

