

# Springen & Balancieren

## WOCHE 3

---

### **DIE VORLIEGENDEN LEKTIONEN ENTHALTEN**

Spiele und Übungen für Kinder,  
um Fitness,  
Kraft, Körperbewusstsein,  
Raumlagen, Gleichgewicht,  
Springen, Hand-Augen-Koordination  
und adaptive Fähigkeiten  
(Anweisungen folgen,  
Körperbewegungen nachahmen)  
zu entwickeln.



***Special Olympics***  
**young athletes™**



# Übersicht

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



## Eröffnungslied (5 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. Dieser Einstieg dient dem Aufwärmen, dem ersten Zusammenkommen und aneinander gewöhnen. Er fördert das Körperbewusstsein und fördert die Mitarbeit der Kinder (Anweisungen befolgen, Mitsingen, Bewegungen nachahmen).

**ERKLÄREN** „Wir beginnen jetzt eine NEUE Woche als junge Athleten! Denkt daran: ein Athlet ist jemand, der Sport treibt und die Muskeln in seinem Körper trainiert. Wenn wir gleich neue Spiele spielen und unsere Muskeln trainieren, sind wir alle junge Athleten. Den Anfang machen wir mit unserem Sportlied. Singt mit mir mit und macht einfach meine Bewegungen nach.“

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

- Der Läufer in dem Team, der rennt, rennt, rennt; rennt, rennt, rennt; rennt, rennt, rennt. Der Läufer in dem Team, der rennt, rennt, rennt – den ganzen Tag.
- Die Athleten in der Klasse gehen ganz ganz langsam, ganz ganz langsam, ganz, ganz langsam. Die Athleten in der Klasse gehen ganz ganz langsam – im Kreis herum.
- Der Spieler im Feld, der springt, springt, springt; springt, springt, springt; springt, springt, springt; Der Spieler im Feld, der springt, springt, springt – im ganzen Spiel.



## Der Trainer sagt (5 Min.)

**ZWECK** Die Verlagerung des Körpergewichts, um die Gleichgewichtsmuskulatur zu beanspruchen ist eine wichtige funktionale und sportliche Fähigkeit. Weitere Fähigkeiten, die es zu entwickeln gilt, sind das Erkennen von Körperteilen, allgemeine Fitness, Motorik (Gleichgewicht), Bewegungskoordination, Körperbewusstsein und Lernfähigkeit (Anweisungen folgen, Bewegungen nachahmen).

**VORMACHEN UND ANLEITEN** Ermutigen Sie die Sportler, diese neuen Gleichgewichtstechniken auszuprobieren und ihren Körper so einzusetzen, dass die Muskeln der Gewichtsverlagerung entgegen wirken müssen. „Super Aufwärmaktion! Jetzt spielen wir ‚Der Trainer sagt‘ und bewegen unseren Körper. Schaut zu, was ich mit MEINEM Körper mache und versucht, es mir nachzumachen. Schaut mich an, wie ich es mache:

- ■ Auf einem Fuß stehen, mit einem Fuß vor dem anderen, auf Zehenspitzen stehen, auf den Hacken stehen. Jetzt versucht es!
- ■ Jetzt probiert es mit den Armen ausgebreitet/nach innen/nach oben/nach unten, oder mit geschlossenen/offenen Augen.

## Schwebebalken/-seil (5 Min.)

**MATERIALIEN** Schwebebalken/ -seil

**ZWECK** Bewegungskoordination, Kraft, allgemeine Fitness, Körperbewusstsein, motorische und adaptive Fähigkeiten (Anweisungen folgen, Bewegungen nachahmen)

### VORMACHEN UND ANLEITEN

„Jetzt wollen wir an unserem Schwebebalken/-seil spielen!“ Lauft schön gerade an dem Balken/Seil entlang.

- ■ Versucht jetzt mit einem Fuß auf jeder Seite des Balkens/Seils zu laufen, wie ich. (grätschend über dem Seil).
- ■ Super! Jetzt gehen wir AUF dem Balken, ein Fuß vor den anderen. Geht ganz langsam, um das Gleichgewicht zu halten.





### Ballstoppen (4 Min.)

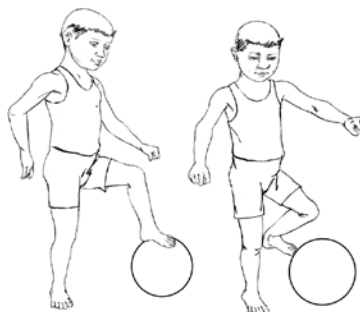
**MATERIALIEN** Zeitlupenball; Nehmen Sie unterschiedlich große Bälle für größere oder kleinere Herausforderung.

**ZWECK** Bewegungskoordination, Kraft, allgemeine Fitness, motorische Fähigkeiten (kicken & abfangen), Körperbewusstsein und Lernfähigkeit (Anweisungen folgen, Bewegungen nachahmen).

**VORMACHEN UND ANLEITEN** „Nun benutzen wir unsere Füße, um einen Ball einzufangen. Hebe deinen Fuß so wie ich und stelle ihn auf den Ball. Bleib so stehen und halte das Gleichgewicht. Nimm dann deinen Fuß vom Ball und kick ihn zu einem anderen Athleten/Trainer.“

**Tipp:** Fordern Sie Kinder auf es mit einem kleineren Ball zu versuchen, wenn der große zu schwierig ist.

- ■ Geben Sie den Kindern Gelegenheit das Kicken eines ruhenden Balls zu üben. Sobald sie dies beherrschen, lassen Sie sie rollende Bälle annehmen.
- ■ Wenn nun ein Athlet euch den Ball zuspielt, versucht ihn zu stoppen während er noch rollt, indem ihr genauso den Fuß auf den Ball stellt.
- ■ Sobald er stoppt, findet euer Gleichgewicht und kickt den Ball zurück.
- ■ Tolle Leistung, den Ball durch Ballstoppen mit dem Fuß hin und zu kicken!



**Schritt und Sprung** (6 Min.)

**MATERIALIEN** Schwebebalken/-seil, Spielfeldmarkierung. Verwenden Sie Schwebebalken/-seil und Bodenmarkierung um Sprungziele zu kennzeichnen.

**ZWECK**

Bewegungskoordination, Kraft, allgemeine Fitness, motorische Fähigkeiten (Gleichgewicht & Richtung), Körperbewusstsein und Lernfähigkeit (Anweisungen folgen, Bewegungen nachahmen).

**VORMACHEN UND ANLEITEN**

„OK, Athleten nun springen wir von unserem Schwebebalken und versuchen auf den Markierungen zu landen.“

- ■ „Steig auf den Schwebebalken//Seil, beuge die Knie und spring zu den Markierungen.“
- ■ Wenn die Athleten es zu den Markierungen schaffen, rücken Sie diese etwas weiter weg, und setzen Sie die Sprunghöhe herauf. Verändern Sie die Bodenmarkierungen so, dass Drehsprünge erforderlich sind, je nachdem wie die Athleten ihr Gleichgewicht halten können.

**Abschiedslied** (5 Min.)

**ZWECK** Beenden Sie jede Young Athletes Übungsstunde mit einem Abschiedslied mit passenden Bewegungen. Wählen Sie eine bekannte Melodie und Bewegungen, die den Kindern vertraut sind.

**ERKLÄREN**

„Die Zeit ist um und wir wollen die Young Athletes für heute beenden. Zum Abschluss singen wir noch ‚Wenn du glücklich bist‘ (If you’re happy). Singt mit mir mit und macht mir nach.“

**SINGEN**

- ■ Wenn du glücklich bist, dann stampfe mit dem Fuß. (wackle mit dem Körper, 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 stampfe mit dem Fuß.





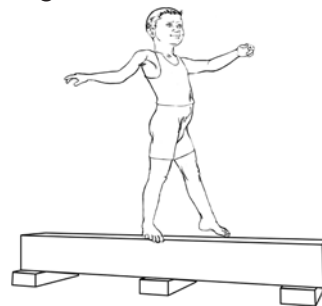
## Eröffnungslied (4 Min.)

**MATERIALIEN** Schwebebalken/-seil

**ERKLÄRUNG** „Wir beginnen die Young Athletes mit unserem Sportlied. Singt mit und macht mir nach, was ich mache.“

**SINGEN UND VORMACHEN** „Die Räder am Bus“-Melodie:

- ■ (Auf dem Schwebebalken/-seil) Der Spieler im Feld der springt, springt, springt; springt, springt, springt; springt, springt, springt. Der Spieler im Feld der springt, springt springt – den ganzen Tag.
- ■ (Auf dem Schwebebalken/-seil) Die Athleten im Raum springen auf und ab, auf und ab, auf und ab. Die Athleten im Raum springen auf und ab - durch die ganze Stadt.
- ■ Die Athleten im Raum springen vor und zurück, vor und zurück, vor und zurück. Die Athleten im Raum springen vor und zurück, das ganze Spiel lang.



## Der Trainer sagt (4 Min.)

Wandeln Sie die Übung von Tag 1 ab, indem Sie die Athleten auf dem Schwebebalken/-seil auf einem Bein stehen lassen, auf den Zehenspitzen, auf den Hacken, usw.



## **Rollen und Fangen** (5 Min.)

**MATERIALIE** Ball

**N ZWECK** Bewegungskoordination, Erkennen von Körperteilen, (Zehen berühren), Kraft, allgemeine Fitness/Beweglichkeit, motorische Fähigkeiten (rollen, fangen), Körperbewusstsein und Lernfähigkeit (Anweisungen folgen, Bewegungen nachahmen)

**VORMACHEN UND ANLEITEN** Lassen Sie die Athleten sich paarweise gegenüber auf dem Boden sitzen. Die gespreizten Beine berühren sich zur Diamantform.

- ■ Geben Sie ihnen einen Zeitlupenballball, den sie zwischen sich hin und her rollen.
- ■ „Jetzt üben wir, den Ball zu unserem Partner zu rollen, so wie wir letzte Woche angefangen haben.“
- ■ Setze dich deinem Partner so gegenüber, mit ausgestreckten, gespreizten Beinen. (zeigen)
- ■ „Pass auf, dass deine Zehen die Zehen deines Partners berühren.“
- ■ „Als nächstes rollt einer von euch den Ball so auf dem Boden zum anderen (zeigen). Stoppt den Ball mit euren Händen und rollt ihn zurück.“
- ■ Athleten, die körperlich dazu in der Lage sind, können dies auch kniend oder stehend zu üben.
- ■ „Versucht auf den Knien den Ball zu eurem Partner zu rollen.“ (zeigen)
- ■ „Versucht eurem Partner den Ball im Stehen so zuzurollen.“ (zeigen Sie die hockende Haltung)
- ■ Tolle Leistung!!





### Ballstoppen (4 Min.)

Wiederholen Sie die Übung von Tag 1.

### Hochsprung (5 Min.)

**MATERIALIEN** Spielfeldmarkierung, Stab, Beanbag, Kegel, Reifen, Bälle, Schwebebalken/-seil und Blöcke. Die Geräte sollten schon im Raum verteilt und so angeordnet sein, dass die Athleten die Möglichkeit haben, über die einzelnen Teile zu springen.

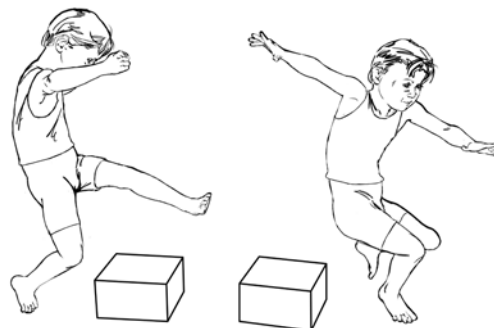
**ZWECK** Sportgeräte erkennen und orten, Bewegungskoordination, Kraft, allgemeine Fitness, motorische Fähigkeiten (Sprung, Gleichgewicht, Reichweite), Körperbewusstsein und Lernfähigkeit (Anweisungen folgen, Bewegungen nachahmen).

### VORMACHEN UND ANLEITEN

Zeigen Sie den Athleten die Möglichkeiten auf, über Geräte zu springen.

**Hinweis:** Kinder können auf den Gegenstand springen, oder davon herunter, wenn sie die Distanz nicht schaffen; (über oder auf ein Beanbag springen); wenn sie vom Gegenstand springen, anstatt darüber, sollten sie während des Sprungs nach etwas greifen (z.B. Schal).

- Gestern sind wir auf unseren Schwebebalken und herunter auf die Markierung gesprungen.
- Heute wollen wir versuchen ÜBER die Geräte zu springen.
- Springt zuerst auf das Gerät und versucht dann, DARÜBER zu springen!



## Froschsprung/ (5 Min.)

## Hüpfende Eidechsen

**MATERIALIEN** Spielfeldmarkierung im Raum verteilt

**ZWECK** Sportgeräte erkennen und orten (Spielfeldmarkierung), Bewegungskoordination, Kraft, allgemeine Fitness, motorische Fähigkeiten (springen & laufen), Körperbewusstsein und Lernfähigkeit (Anweisungen folgen, Bewegungen nachahmen).

### VORMACHEN UND ANLEITEN

„OK Athleten, jetzt spielen wir Hüpfende Eidechsen! Jeder HÜPFT/SPRINGT von einer Spielfeldmarkierung zur nächsten, wie eine hüpfende Eidechse.“

**Hinweis:** Wenn das Kind mit flachen Füßen abspringt oder landet, fordern Sie es auf sich vorzulehnen und die Knie zu beugen; wenn hüpfen für das Kind schwierig ist, laufen Sie neben ihm her, halten es an der Hand und üben über ein Objekt und auf eine Markierung zu springen.

- ■ Ihr könnt von einem zum nächsten hüpfen (zeigen) oder über den Markierer (zeigen).
- ■ Wenn es den Athleten gelingt von einem zum anderen und/ oder darüber zu springen, ermutigen Sie sie, Anlauf zu nehmen und zu versuchen entweder auf der Markierung zu landen oder darüber zu springen.
- ■ Jetzt wo ihr auf die Markierung oder darüber hüpfen könnt, versucht etwas Anlauf zu nehmen, und dann auf der Markierung zu landen.

## Abschiedslied (5 Min.)

Wiederholen Sie das Schlusslied von Tag 1 um die Stunde zu beenden.



## Eröffnungslied mit Hüpfenden Eidechsen (2 Min.)

### ERKLÄRUNG

„Wir beginnen die Young Athletes mit unserem Sportlied. Singt mit und macht mir nach, was ich mache.“

### SINGEN UND VORMACHEN

„Die Räder vom Bus“-Melodie

- Die Athleten im Team hüpfen über den Punkt, über den Punkt, über den Punkt. Die Athleten im Team hüpfen über den Punkt – den ganzen Tag.
- Der Spieler auf dem Feld rennt vor / zurück, vor / zurück, vor / zurück. Der Spieler auf dem Feld rennt vor / zurück – durch die ganze Stadt.
- Die Athleten im Raum hüpfen auf den Punkt, auf den Punkt, auf den Punkt. Die Athleten im Raum hüpfen auf den Punkt – durch das ganze Spiel.

## Der Trainer Sagt: mit Beanbag

(3 Min.)

Wandeln Sie die Aktivität von Tag 1 so ab, sodass die Kinder erst auf, dann über das Beanbag springen, und dann damit Fangen spielen.

## Hochsprung

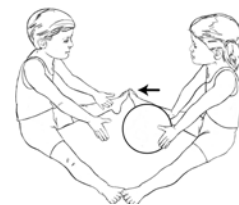
(4 Min.)

Wiederholen Sie die Aktivität von Tag 2.

## Rollen & Fangen

(5 Min.)

Wiederholen Sie die Aktivität von Tag 2.



## Ballstoppen

(4 Min.)

Wiederholen Sie die Aktivität von Tag 2.

## Froschsprung/ Hüpfende Eidechse

(5 Min.)

Wiederholen Sie die Aktivität von Tag 2.

## Torwart Drill

(5 Min.)

**MATERIALIEN** Mit jeweils zwei Kegeln ein Tor bilden, Zeitlupenball im Raum platziert.

**ZWECK** Bewegungskoordination (Gewichtsverlagerung um auf Ballbewegungen zu reagieren), Kraft, allgemeine Fitness, motorische Fähigkeiten (ergreifen, rennen), Körperbewusstsein, Lernfähigkeit (Anweisungen folgen, Bewegungen nachahmen).

**ERKLÄRUNG** Die Athleten stehen zwischen den 2 Kegeln, die das Tor bilden. „OK, hüpfende Eidechsen, lasst uns Torwart spielen! Stellt euch zwischen die zwei Kegel. Das nennt man das TOR.“

### VORMACHEN UND ANLEITEN



- ■ Wenn der Trainer oder euer Partner den Ball in das Tor rollt oder kickt, nehmt eure Hände, so um den Ball zu stoppen.
- ■ Es ist die Aufgabe des Torwartes den Ball zu halten, bevor er zwischen die Kegel, in das Tor, gelangt. Lasst uns üben, Torwart zu sein!

## Abschiedslied

(2 Min.)

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



Sie haben Woche 3 abgeschlossen: Springen & Balancieren. Jetzt können Sie Woche 4 beginnen: Fangen & Festhalten.