



# J+S-Kindersport

**Lektionstitel: Fit und Run (Jugileiterkurs in Goldach / 25.10.2014)**

**Autor/-in: Markus Rohner**

## Rahmenbedingungen

Lektionsdauer: 55 Minuten  
Niveau:  einfach  mittel  anspruchsvoll  
Alter: Jugileiter/Innen  
Gruppengrösse: 20 Personen  
Kursumgebung: Halle 1 / Goldach  
Sicherheitsaspekte: -

## Zielsetzungen/Lernziele:

Neue Inputs für Jugilektionen / verschiedene Altersgruppen

- Thema Lauf-ABC (Basic)
- „Neue“ Stafetten
- Ausdauerpielform

## Hinweise/Bemerkungen:

Kurzfristige Vorbereitung (Anfrage) ohne Kenntnisse über verfügbares Material in der Halle

## Inhalte:

| EINLEITUNG |  |                     |          |
|------------|--|---------------------|----------|
| Dauer      | Thema/Übung/Spielform  | Organisation/Skizze | Material |
| 5'         | <b>Lauf-ABC (Basic)</b><br>Fussgelenkarbeit<br>Kniehebelauf<br>Anfersen<br>Nachstelltritt<br>Hopsen Hüpfen<br>Überkreuzen<br>Doppelhüpfen mit Flex |                     | kein     |
| 3'         | Fussgelenkaktivierung / Sprungformen   |                     | kein     |
| 5'         | Kurztheorie / Pause  |                     | kein     |



## HAUPTTEIL

| Dauer | Thema/Übung/Spielform   | Organisation/Skizze  | Material |
|-------|---|--|----------|
| 8'    | <b>Autorennen</b><br>Zwei Läufer fahren mit ihrem Auto (im Schwedenkastenelement stehend) einen leichten Hindernisparcours (Slalom, Turnbank, kleiner Schwedenkasten) ab und übergeben dem nächsten Team.   | 1 Schwedenkastenelement pro Gruppe   | <<<      |
| 8'    | <b>Tower of Hanoi</b><br>Ein Kind läuft zum Stapel und darf eine Scheibe verschieben. Er kommt zurück zur Gruppe und das nächste Kind darf starten. Welche Gruppe hat zuerst alle Scheiben im dritten Reifen!<br><br>Regeln:<br>Beim Scheibenstapeln geht es darum, den Scheibenstapel im rechten Reifen wieder aufzubauen. Es darf nur jeweils eine Scheibe gleichzeitig verschoben werden. Es darf niemals eine grössere Scheibe auf eine kleinere gestellt werden. | 2-3 Schwedenkasten / 2-3 Malstäbe<br>3-4 Elemente pro Gruppe<br><br>Anzahl Scheiben / min. Anz. Läufe<br><br>3/ 7<br>4/ 15<br>5/ 31<br>6/ 63 | <<<      |
| 8'    | <b>Affenfuss-Stafette</b><br>Eine Gruppe steht in einer Kolonne vor dem Stufenbarren. A rennt mit einem Band am Fuss los und hängt das Band mit dem Fuss über den hohen Holm, B holt das Band und übergibt es an C, der es wieder aufhängt, usw   | 1-2 Barren / 2-4 Malstäbe  | <<<      |
| 8'    | <b>Laufende Hasen</b><br>Mannschaft A läuft mit „Schutzschild“ (Matte) eine Pendelstafette. Die Mannschaft B versucht, möglichst viele Treffer am Schutzschild zu erzielen. Nach 3' Wechsel. Wer erzielt mehr Treffer<br><br>Variante: 1 Treffer = 1 Punkt / 1 Lauf = 5 Punkte  | 1 Matte / 2 Schwedenkasten   | <<<      |

## AUSKLANG

| Dauer | Thema/Übung/Spielform   | Organisation/Skizze  | Material |
|-------|---|----------------------|----------|
| 10'   | <b>6-Tage-Rennen / Madison</b><br>2er Gruppen (+/- Aufteilung)<br><br>Jeder Läufer darf max. 4 Runden am Stück absolvieren<br><br>Erklärung wie Rundengewinn erzielt werden kann! | Pylonen für Rundkurs | <<<      |