

Einführungskurs Kindersport für anerkannte J+S-Leiter
 Willisau, 28.06. 2015

Umgebungswechsel KICKBOARD 5-10

Autor

Peter Frei, J+S-Experte Kindersport

Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer max. 90 Minuten
- Niveau einfach mittel anspruchsvoll
- Gruppengrösse 16-18 TN
- Kursumgebung Aussenplatz flach, Hartplatz, Schulhausplatz
- Sicherheitsaspekte
- Schutzausrüstung
 - Kein Verkehr, keine Fussgänger, weg von der Strasse.
 - Gesundheit geht vor!
 - Kickboard muss funktionstüchtig sein.

Zielsetzungen/Lernziele

- Ein ungewöhnliches Fahrgerät kennen lernen.
- Spielideen kennen lernen.
- Das Fahren mit dem Kickboard besser beherrschen.
- Koordination auf dem Kickboard verbessern.
- Rote Wangen, Freude

Inhalte

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
3'	Begrüssung Material prüfen Wichtigkeit der Schutzvorrichtungen		
3'	Individuelles Angewöhnen an das Kickboard		
10'	Bremstechnik Übungsbeispiele: ⇒ Zwei Kids fahren gleichschnell auf eine Linie zu: Mit dem Überqueren der Linie darf gebremst werden. ⇒ Zwischen zwei Linien (Abstand 2-3m) zum Stehen kommen. ⇒ Zahlen merken: Mache einen Stopp. Damit dein Blick immer nach vorne gerichtet ist, zeigt dir deine Partnerin, verschiedene Zahlen. Diese musst du laut aussprechen	wenig Anlauf: ausprobieren	
10'	Fahren mit Kickboard Im abgegrenzten Feld umherfahren: (für einigermaßen sichere Fahrer) ⇒ Niemanden berühren und immer etwas schneller werden.	Markiertes Feld	Markierung für Feldbegrenz., mehrere Stäbe, Tennisbälle, evtl. Frisbee

	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ links und rechts beinig fahren ⇒ „Acht“ fahren ⇒ „Give me five“: Handschlag geben ⇒ Hand geben, sich begrüßen ⇒ Stab und anschliessend Tennisball übergeben. <p>Erschwerung: Ball werfen, auch mit der schlechteren Hand weitergeben/werfen/fangen</p> <p>Erschwerung: Raum immer mehr einschränken, rechts/links benutzen, Frisbee weitergeben/werfen</p>		
3'	<p>Start'n'Roll (Wettkampf)</p> <p>Während einer Anlaufstrecke beschleunigen die Kids und rollen anschliessend möglichst weit. Nach der Anlaufstrecke dürfen keine Schritte mehr ausgeführt werden.</p> <p>Versuche</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Beinschlag • 2 Beinschläge, usw. 		
10'	<p>Paarfahren</p> <p>In Zweierteams eine festgelegte Strecke zurücklegen, z.B. eine Umrundung des Platzes mit verschiedenen Aufgabenstellungen. Nach jeder Umrundung gibt es eine neue Aufgabe:</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Flirten wie die Grossen (sich zuwinken, zuzwinkern) ⇒ Händchenhaltend ⇒ Hand auf der Schulter des Partners ⇒ Herr und Hund: Der Herr fährt vor und der Hund versucht ihm zu folgen und alles nachzumachen (einbeinig fahren, Kurven, etc) ⇒ Pferd und Reiter: A fährt vorne und ist mit einem Seil um den Bauch mit B verbunden. Sie zieht die hintere nach (am Start müssen beide mithelfen) und bestimmt die Fahrt. Variation: Das Pferd fährt blind, die Reiterin führt mit dem Seil und mit Zurufen 	<p>Zweierteams: Die Partner sollten für Übungen in etwa gleich gross sein.</p> <p>Aufgabenstellungen dem Niveau anpassen.</p>	<p>Markierung für Feldbegrenzung</p> <p>18 Seile</p>
10'	<p>Fangisformen mit Kickboard</p> <p>Im abgrenzten Feld: Fangis. Die Fänger tragen eine Markierung, z.B. Spielband/Klammer an den Kleidern Wer gefangen wird, wird neuer Fänger. Zusatz: Man darf nur Helm/... gefangen werden.</p> <p>Variation 1: Wer gefangen wird, muss anhalten und die Hände hoch halten. Wenn ein Mitspieler mit der Hand (oder eine ernannte Fee mit Zauberstab) auf den Helm schlägt, ist man wieder frei.</p>	<p>2-4 Fänger, je nach Grösse der Gruppe.</p> <p>Es bleiben die gleichen Fänger. Wenn alle gefangen sind oder nach einer gewissen Zeit: Wechsel.</p>	<p>Markierung für Feldbegrenzung und Fänger (Band oder Klammer)</p> <p>Stab</p>
10'	<p>Stafettenformen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rundstafette über Verkehrsparcours - Hin und Zurück um Malstab, Handschlag - Hin und Zurück mit Ball in der Hand - Hin und Zurück mit Wasserbecher auf Kickboard - Hin und Zurück mit Slalom um Hütchen 		<p>Malstäbe</p> <p>Bälle</p> <p>Wasserbecher, Kessel</p> <p>Hütchen</p>
10'	<p>Fussball mit Kickboards</p>		<p>Diverse Bälle</p> <p>Tormarkierungen</p>
10'	<p>Freestyle</p> <ul style="list-style-type: none"> - Flug, Hocke, Rückwärts, Verkehrt, Überkreuzt, Synchron, evtl. Sprünge, - Eigene Ideen kreieren <p>Jeder zeigt einen Trick</p>		
	<p>Weitere Ideen</p> <p>Boardercross; Umgebung einbauen</p>		

	<p>Rundkurs mit Steigung, Gefälle, Hindernissen, Kurven</p> <ul style="list-style-type: none">- jeder trainiert für sich alleine auf dem Parcours- Duell-Rennen mit „schwachem Bein“ <p>Zu Viert gegen einander, mit Finale</p>		
--	--	--	--