

Spill a Sport



LASEP

Ligue des Associations Sportives
de l'Enseignement Primaire

Spill a Sport



LIGUE DES **A**SSOCIATIONS **S**PORTIVES
DE L'**E**NSEIGNEMENT **P**RIMAIRE

3^e édition 2021
© Brochure éditée par la LASEP
3, Route d'Arlon
L-8009 STRASSEN

SNE éditions s.à r.l.

Préface

Aujourd'hui, plus personne ne remet en cause la raison d'être de la LASEP. Ou plutôt ses multiples raisons d'être.

Le sport parascolaire complète heureusement l'action éducative de l'école. Tout en préservant un caractère ludique, il favorise le sens de l'effort, de la responsabilité et, pourquoi pas, de la discipline (le mot n'effarouche que ceux pour qui il évoque la férule et non l'apprentissage librement consenti de la maîtrise de soi). Il rapproche, partenaires d'un même projet éducatif, le maître et l'élève, l'école et la famille.

Le sport parascolaire répond aussi à une nécessité sociale. Il réunit dans une même équipe le fils du PDG et le fils du main-d'œuvre non qualifié, le petit Portugais d'Aveiro et le petit Luxembourgeois du Bridel... Et souvent, il crée des amitiés pour la vie.

Faut-il encore insister sur les autres avantages du sport parascolaire? A un âge où le champ d'expérience des enfants se réduit souvent aux mirages du petit écran, il rétablit le contact avec la nature. Il favorise l'équilibre physique et psychique des enfants, bien plus menacé que jadis par les nuisances de la vie moderne et l'éclatement de la structure familiale. Il contribue à développer des habitudes de la vie saine ou du moins à éloigner les jeunes au seuil de l'adolescence du tabac, de l'alcool, des paradis artificiels.

Encore faut-il que nos dirigeants sportifs soient à la hauteur de leur tâche. Une bonne formation de nos responsables est nécessaire pour rendre l'offre éducative de la LASEP aussi attrayante et variée que possible.

C'est pour leur faciliter la tâche que la Ligue avait édité le présent fascicule en 1989, à l'occasion de son 25^e anniversaire. Il n'a rien perdu de son actualité et je voudrais me joindre à mon prédécesseur pour adresser à ses auteurs mes félicitations et mes vifs remerciements.

Encouragé par le vif succès que la brochure a connu, l'actuel comité central a jugé opportun de procéder à une réédition qui s'inscrit dans une politique de formation plus générale destinée à outiller de mieux en mieux nos dirigeants pour leur mission difficile et exaltante.

Jean-Pierre KRAEMER
Président de la LASEP

E Wuert mat op de Wee

“Spill a Sport” : den Titel vun dësem Buch, dat vun der technescher Kommissioun vun der LASEP zesammengestallt gouf, resuméiert d’Ziler vun eiser Ligue, sou wéi se viru 25 Joer vun de Grënner geduecht waren a wéi se am Laf vun der Zäit duerchgeféiert an ausgebaut goufen. Wéi mir viru Joren ugefaangen hun, an de Bulletinën vun deenen zwéi Lehrersyndikaten eng “Page-LASEP” ze publizéieren, war et schons den heemleche Wonsch vu ville vun äis, dës Sportssäiten eng Kéier ze iwwerschaffen, ze complétéieren an a Buchform erauszegin, an ’t as fir äis all eng Freed, datt déi Publikatioun zum 25. Anniversaire vun der LASEP erauskënnt an an de Kontext vun den nationalen Anniversaire vun dësem Joer ka gestallt gin.

Spill a Sport hun eng villfälteg Bedeitung. D’Kannerpsychologen hun hir Roll op verschidde Manéieren analyséiert. D’Spill, als Sport oder als einfacht Spill, virun allem en Amusement, eng Kompensatioun, eng Evasioun oder eng Méiglechkeet eng ze grouss Energie nätzlech unzebréngen, eng Satisfactioun vu verstoppten Instinkter, eng Selbstbestätigung mat zum Deel kreativem Charakter? All dat as denkbar; den Akzent däerf wuel vun de Kanner selwer a vun den Animateuren ofhänken. Jiddefalls droe Spill a Sport zu enger harmonescher Entwécklung vum Kand bäi, a wa se vun den Elteren an Erzéier an déi richteg Bunne geleet gin, si se am Erzéiungsprozess vum Kand onbedéngt néideg. Dat besonnesch an eiser lëtzebuerger Schoul, an där duerch eis Sproochesituatioun nët ëmmer genuch Zäit fir d’Ausdrocksfächer bleift, an an enger Zäit, wou duerch eng massiv Offer vun de Medien d’Kanner méi zur Passivitéit an der Fräizäit verleet gin.

Dës Zesummestellung weist eisem Léierpersonal, wéi ee mat wéineg Opwand op eng nätzlech an intressant Aart a Weis Spill a Sport ka matenee verbannen, sief dat an der Schoul oder no der Schoul. Ech hoffen, datt dëst Buch an alle Schoul- a Klassebibliothéiken eng Plaz fént an datt eis Schoulmeeschteren a Léierinnen vun der Spillschoul, vun de Primärklassen bis zum Complémentaire et mat Freed benotzen. Och Animateure vu Jugendveräiner wäerten an dem Recueil vill Uregunge fannen, fir d’Kanner an der Fräizäit agreabel an erzéieresch ze beschäftegen.

All déi, fir déi dës Zesummestellung an der Schoul an an de LASEP-Stonnen eng Hëllef as, wäerten deenen, déi un den Texter, den Zeechnungen, de Koordinatiouns- an den Dréckaarbechten matgeschafft hun, dankbar sin.

De President vun der LASEP as frou, datt dëst Buch eng fest Erënnerung un de 25. Anniversaire vun eiser Ligue bleift.

Jean-Pierre OESTREICHER

Un dësem Buch hu matgeschafft:

ARENDDT Patrick, Mamer
FELTGEN Pierre-Paul, Bäreldéng
FOLSCHEID Armand, Steebrécken
GAFFINE Henri, Bäreldéng
JACOBY Raymond, Féngeg
LEGER Roger, Esch-Uelzecht
LENERT-HANSEN Ginette, Bäreldéng
MOUSEL Jos, Bech-Maacher
MÜLLER Jean-Claude, Péiteng
ROSENFELD Romain, Mamer
SCHEIDWEILER Marc, Izeg
WEILER Fernand, Zéisseng

Als Member vun der technescher Kommissioun huet jiddereen aus sengem Spezialgebitt dat g ewielt, wat seng Prouf bestan huet a wat um Terrain oder an der Sportshal kann ouni Schwieregkeeten an d'Praxis ëmgesat gin. Mir sin äis bewosst, dass dës Method kleng Nodeler mat sech bruecht huet, besonnesch wat den Opbau, d'Sprooch an och d'Widderhuelungen ugeet. Mä de Virdeel vun der praktescher Kompetenz weit déi Nodeler bei wäitem op.

D'Buch gouf vum Guy ORAZI, Schoulmeeschter zu Steebrécken, illustréiert.

Den Nico WEYLAND, Schoulmeeschter zu Esch-Uelzecht, huet mat der Hëllef vum COMPUTER CENTER vu Schëffläng d'Säiten zesummegeallt.

Den Henri RINNEN vun der Actioun Lëtzebuergesch huet äis déi éischt Fassung vun den Texter duerchgekuckt a verbessert.

De Louis MIESCH huet d'Deckelsäiten entworfen an hie war och fir d'Koordinatioun zoustänneg.

D'LASEP seet hinnen all en häerzleche Merci.

Vum Spill

1. Kleng Spiller
 2. Staffelspiller
 3. Eng Sportstonn
 4. Mir übe mam Ball
 5. Mir übe mam Reef
 6. Mir spille mam Handdusch a mam Seel
 7. Elo gët geklotert
 8. Mir schaffe mat Turnbänken
 9. Mir schaffe mat Turnkëschten
 10. Mir schaffe mat Turnmatten
 11. Circuit-Training
 12. Eckerches
 13. Mir spillen am Schoulhaff
 14. Spillfest am Schoulhaff
 15. Danz a Musek an der Turnstonn
 16. Skigymnastik
 17. D'LASEP-Spill fir d'ganz Famill
-

Kleng Spiller

1. Oftrefferches mam Medezinball

Een oder méi Spiller (Jeër), déi e Medezinball an der Hand halen, probéieren, déi aner Spiller (Huesen) mat dem Medezinball ofzeschloen. Geworf däerf awer nët gin. Aus dem getraffenen Hues gët een neie Jeër.

Variatioun: De Medezinball muss vum Jeër mat gestreckten Äerm gedroe gin.

2. Büffelschwanzjuegd

D'Kanner loossen hannen aus hirer Turnbox e laangt Band eraushänken. An enger Minutt versicht e Jeër sou vill wéi méiglech Bänner ze kréien.

Variatioun: All Kanner droen e Partner um Bockel, woubäi den leweschten d'Band an der Box huet. All Equipe versicht, denen aneren d'Band aus der Box ze zéien.



3. Feier-Waasser

An der Hal gi méiglechst vill Geräter opgeriicht, z.B. Këschten, Béck, Barren, Réng, Seler, Sprosseward. All d'Spiller lafen an der Hal ronderëm. Wann de Schoulmeeschter "Feier" rífft, mussen d'Spiller sech a Sécherheet bréngen, a sech dofir flaach op de Buedem leën. Gët "Waasser" geruff, mussen d'Spiller sech no uewen a Sécherheet bréngen, an dofir op Këschte sprangen, op Seler oder op d'Sprosseward klammen.

Variatioun: D'Kanner huelen sech zu zwee oder zu dräi mat den Hänn. No jidder Kommando fällt de Leschten ewech. Dëst Spill as als Ofschloss vun der Turnstonn geduecht.

4. Polizist

Véier Bänke stin am Quadrat. D'Kanner gin op d'Bänke verdeelt, an de Schoulmeeschter steet an der Mëtt a spillt Polizist. Esou wéi hie weist, lafen d'Kanner vu Bänk zu Bänk.

5. Nummerestaffel mat de Bänken

D'Bänke sti wéi beim Spill 4. D'Kanner gin op déi 4 Bänke verdeelt a kréien eng Nummer. Rífft de Schoulmeeschter z.B. Nummer dräi, leeft vun all Bänk d'Nummer dräi esou séier wéi méiglech e ganzen Tour ronderëm a setzt sech erëm op seng Plaz. De séiersten huet gewonn a seng Equipe kritt e Punkt.

6. Mattendreiwien

Zwou oder méi Mannschafte mat 3 oder 4 Kanner probéieren, eng gewësse Streck esou séier wéi méiglech mat zwou klenge Matten zrëckzeleën. Se mussen eng Matt virun déi aner leën, ouni mat de Féiss op de Buedem ze kommen.

7. Beentreffen

Sechs bis acht Spiller leien um Bauch a maachen e klenge Krees vun 3 bis 4 Meter Duerchmesser. Een oder zwéi Spiller stin am Krees a probéieren duerch séiert Lafen, Hopsen oder Sprangen engem Ball aus-zewäichen, dee sech d'Spiller aus dem Krees zou-schéissen. Gët e Kand geroden, gët gewiesselt.

8. Dat gedeelt Puer

D'Kanner lafen an der Hal ronderëm. Zweek aner Kanner, dat gedeelt Puer, stin eenzel an entgéintgesat Ecker an der Hal. Op en Zeechen hi probéieren déi zweek, zesummenzecommen a sech mat der Hand unzepaken. Déi aner Spiller probéieren dëst duerch Spären ouni Kierperberéierung oder Kettemaachen ze verhënneren. Wann dat gedeelte Puer zesum-mekomm as, probéiert et als Puer, zwéi Spiller ofzeschloen. Dës zweek gin dat nächst gedeelt Puer.

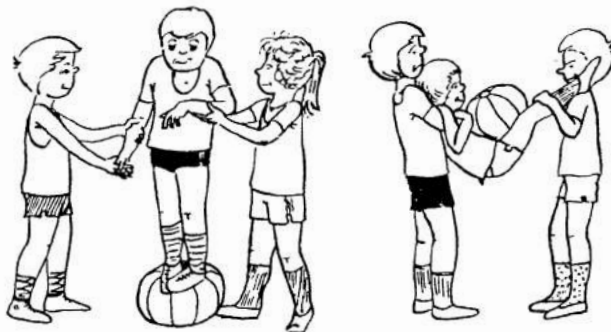
9. Loftballfuttitrëppelen

D'Spiller kréien alleguer e Loftball un de rietse Fouss gestréckt. Si lafen am Sall ronderëm a probéieren, d'Loftball vun denen anere futti ze trëppelen. Wie behält säi Loftball am längste ganz?

10. Balltransport

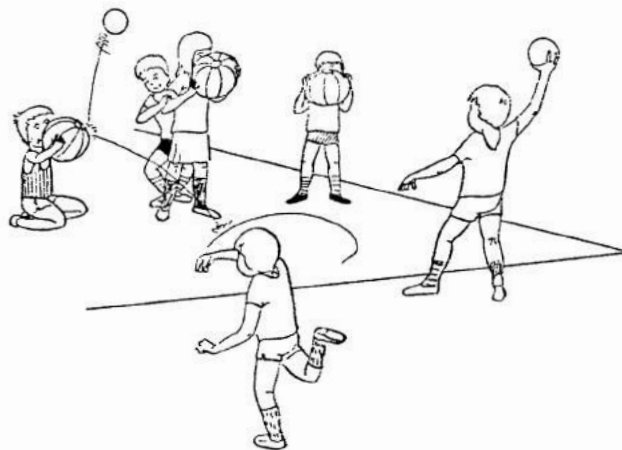
D'Spiller maache kleng Gruppe mat 2 oder 3 Kanner. Jiddfer Grupp soll probéieren, e Medezinball duerch d'Hal ze transportéieren. Dobäi dierfe beim Transport weder Hänn nach Féiss vun deem, deen de Ball dréit, de Buedem beréieren. De Ball muss zesumme mat deem, deen de Ball dréit, un d'Arrivée kommen.

Héi zwou Méiglechketen:



11. Schëldball

D'Spiller gin a 4 bis 6 Werfer an egal wéivill Lefer agedeelt. D'Lefer hale sech an engem bestëmmte Feld op, z.B. an engem Volleyballfeld. D'Werfer däerfen dëst Feld nët betrieden. Si spille sech ënnerteneen e Volleyball zou a probéieren, d'Lefer ofzeschéissen. All Lefer kritt e Medezinball als "Schëld", mat deem hien d'Bäll ofwiere kann. Gët hien awer getraff, muss hie säi Medezinball ofgin an hannert engem anere Lefer a sengem Schëld "Schutz" sichen, bis alleguer d'Lefer hannert dem leschte Schëld stin.



12. Loftball-Staffel

D'Spiller stin an enger Rei niewenteneen. Jiddferen huet e Staf vun ongeféier 1m an en opgeblosene Loftball. Beim Pëff probéiert jiddferen, säi Ball mat dem Staf iwwert eng Linn ze dreiwën. Dëst flott Spill kann och an der Equipe gespillt gin.

13. Aspären

Zwou Equipe stelle sech an enger bestëmmter Distanz zu jee enger grousser Këscht op, an där e Matspiller "agespaart" as. Beim Pëff leeft ee Spiller vun all Equipe bei seng Këscht. Doduerch gët säi Matspiller fräi, an hie selwer muss an d'Këscht klammen. Säi Matspiller leeft zrëck bei seng Equipe, deen nächste Spiller leeft lass. All Spiller muss eng Kéier agespaart gin.

14. Sportzirkus

D'Spiller kréien als Grupp den Optrag, zesummen e "Sportzirkus" opzebauen an an engem opgeriichte "Manège" e Programm virzeféieren. Dobäi solle méiglechst vill Geräter aus der Hal gebraucht gin.

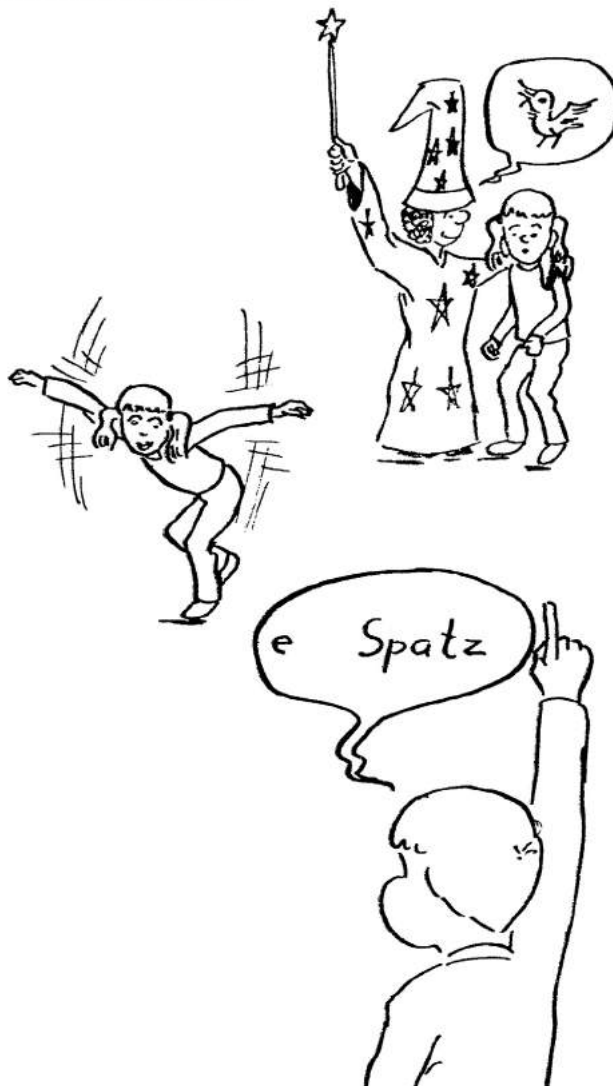
Hei e puer Virschléi:

- "Loftakrobatik": Klunschelen a Klammen u Refer, Seler, Staangen, Sprossewänn;
- "Clowns": lëschtegt Jongléieren mat Bäll, Kelen, Bengelen, Refer; Turnparodie op der Matt;
- "Héichseeldanzen": Balancéieren op Bänken, déi op Këschte leien; Balancéieren um Barren, Reck;
- "Mënschen déi fléien": mat Hëllef vum Mini-Trampolin op eng Matt "fléien".

15. Zauberer

D'ganz Klass leeft an der Hal ronderëm, woubäi een oder méi Fänger (Zauberer) probéieren, déi aner mat der Hand ofzeschloen (verzauberen). Gët e Spiller

ofgeschloen, pëspert de Fänger him en Déierenumm an d'Ouer a fänkt virun. De "verzauberte" Spiller muss elo dëst Déier pantomimesch duerstellen. Déi aner Spiller kënnen de Verzauberten erlëisen, wann se hie kuerz beréieren an him duerbäi de richtegen Numm vum Déier zouruffen.



Staffelspiller

Footballslalom



Déi folgend Spiller sin all ganz einfach mä flott fir d'Kanner an si garantéieren eng interessant an ofwieslungsräich Sportstonn. Et sollen ëmmer Equipe vu 6-8 Spiller gewielt gin an 2 Equipe solle géinteneen untrieden. Op een derno e Klassement wëllt opstellen, as dem Responsabele selwer iwwerlooss.

Staffel: De Ball gët ewéi op der Zeechnung am Slalom duerch d'Fändele gefouert. Esou geet et och zrëck, an da kënnt den nächsten un d'Rei.

Medezinballslalom

Wat mer vu Material brauchen, z.B. fir 8 Spiller pro Equipe:

- 2 Football
- 8 Fändelen
- 2 Medezinball
- 16 Basketball
- 2 Puer Rollschong
- 1 déckt Seel
- 2 Säck
- 2 Schubteimeren
- 2 Hopsball
- 2 Puer Stelzen
- 2 Indiacca-Bäll
- 2 Skateboards

Fir den Hënnerneslaf: 6 Matten, 6 Këschten, 6 Hürden



De Medezinball gët mat den Hänn am Slalom duerch d'Fändele gerullt. Et geet och esou zrëck an da kënnt den nächsten drun.

Dribbele mam Basketball

Staffel: De Basketball gët am Dribbelen duerch d'Fändele gefouert. Esou geet et och zrëck an da kënnt den nächsten drun.

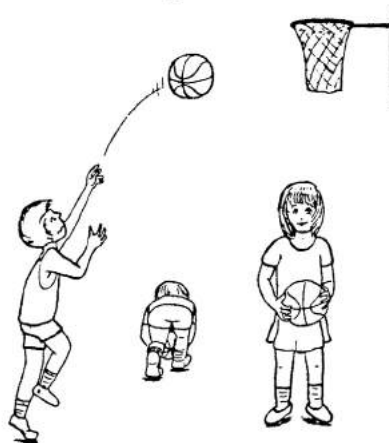


Basketballdribbele mat Rollschong



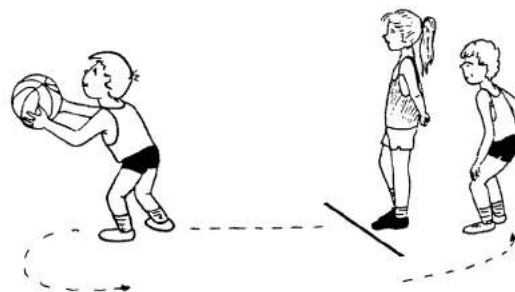
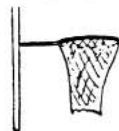
Et geet d'selwecht ewéi uewen, blous datt all Spiller um rechte Fous e Rollschong huet. All Equipe huet 2 Rollschong, fir datt den nächste sech scho ka fäerdeg maachen.

Mam Basketball op de Kuerf werfen



All Spiller vun der Equipe huet ee Basketball. Während 2 Minutten sollen elo méiglechst vill Kierwercher geschoss gin. Gewonn huet déi Equipe mat de meeschte Kierwercher. D'Reienfolleg vun de Werfer as egal.

Staffel op de Basketballkierfchen

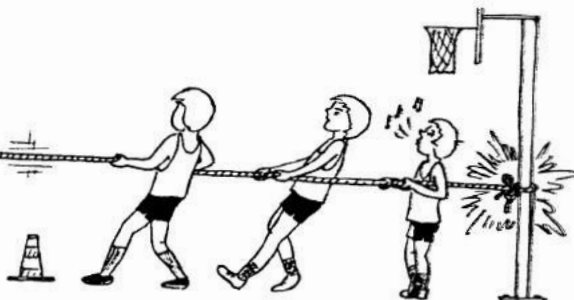


Staffel: Wann den éischte Spiller e Kierfche geschoss huet, gët hien dem nächsten op der Wiessellinn de Ball an dee probéiert dann och ze markéieren.

Seelzéien



Saksprangen



Bei dësem Spill gewënnt déi Equipe, déi et fäerdeg bréngt, déi aner iwwer e bestëmmt Zeechen ze zéien.

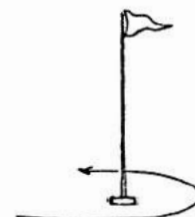
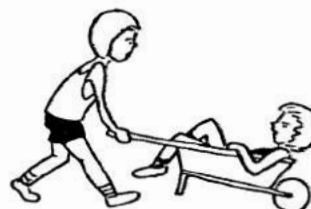
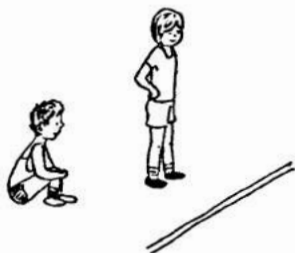
Staffel: Een nom aneren hopst bis bei de Fändel an erëm zrëck.

Hënnerneslafen

Staffel: Iwwer oder ënner 6 Hënnernesser lafen. Nom leschten Hënnernes séier laanscht d'Säit zrëcklafen an den nächste Spiller op d'Streck schécken.

Schubteimercourse

Staffel: De Spiller A féiert de Spiller B am Schubteimer bis bei de Fändel. Do gët gewiesselt an de B féiert den A op den Départ zrëck. Elo kommen 2 anerer un d'Rei.



Hopsball

Staffel: Een nom aneren hopst esou gutt e ka bis bei de Fändel an zréck.



Stelzgoen



Staffel: All Spiller geet bis bei de Fändel an zréck. Do wou een eroffällt, muss e weidergoen.

Indiaca

All Grupp stellt sech am Krees op a versicht den Indiacaball esou laang ewéi méiglech an der Loft ze halen. De selwechte Spiller däerf de Ball nët 2x hanerenee beréieren. Et kann een 3-5 Duerchgäng spillen.



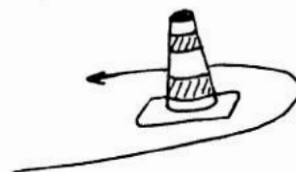
Skateboardcourse

Staffel: E Spiller sëtzt um Skateboard an en zweten dréckt e bis bei de Fändel. Do wiesselen déi 2 an da geet et zréck. Elo kommen 2 anerer un d'Rei.



Rudderer um Skateboard

Staffel: E Spiller sëtzt um Skateboard, ruddert ronderëm de Fändel a fiert erëm zrëck fir mat dem nächsten ze wiesselen.



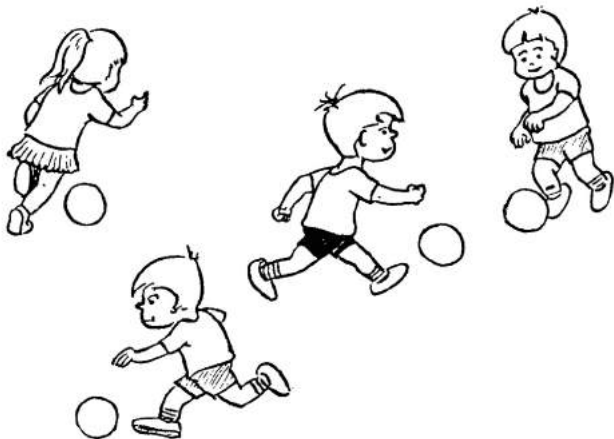
Eng Sportstonn

Fir Jongen an Medercher am Alter vun 10-12 Joer am Turnsall, am Schoulhaff oder an enger Sporthal

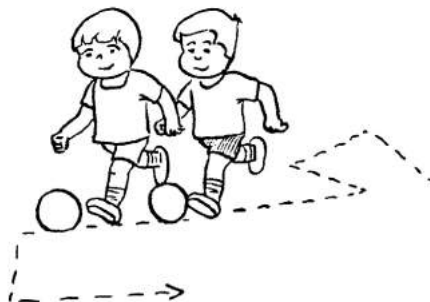
Material: 1 Ball pro Kand
3 Refer
3 Këschten

a. Warmmaachen

1. Jiddereen huet e Ball. Mir dribbelen. Fir d'éischt mat der Hand, wéi richteg Basketballspiller. Mir kucken dobei net op de Ball, mä halen d'Aen op, fir nët mat engem aneren zesummenzeknuppen. Dat selwecht mam Fouss.



2. Huel der e Partner! Deen een dribbelt, mam Ball an der Hand, kräiz a quiesch duerch de Sall, an de Partner probéiert mam Ball hannendrun ze kommen. Probéiert och mam Fouss!

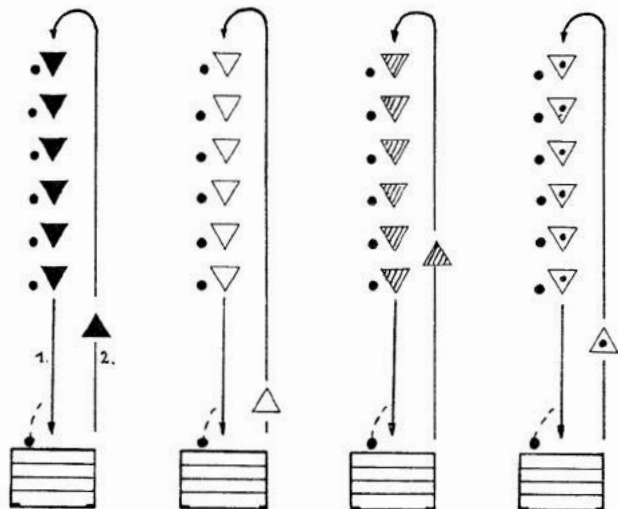


b. Allerhand Tricke mam Ball

Mir verdelen eis am Sall, esou datt keen deen aneren hënnert.

1. Ball an d'Luucht, esou héich wéi méiglech - opfänken;
2. Ball an d'Luucht - an d'Hänn klappen - opfänken;
3. Ball an d'Luucht - sech setzen - opstoen - opfänken;
4. Ball an d'Luucht, nët méi esou héich - Ball op de Kapp - opfänken;
5. Ball an d'Luucht - Ball op de Knéi - opfänken;
6. de Ball mat der Hand ronderëm de Kierper dréine loossen, ouni datt e fällt.

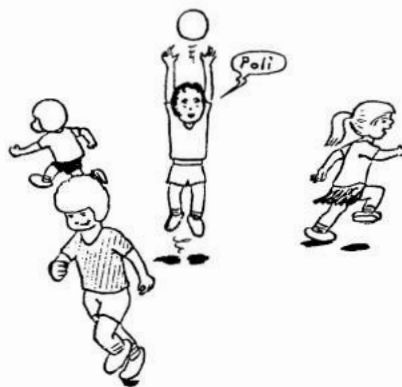
c. Staffett



1. Mir renne mam Ball ënnert dem Arem bei d'Këscht oder de Reef, leën de Ball dran, lafen zrëck a maachen hannen eis Rei erëm zou.
2. Déi selwecht Staffett fir d'Bäll zrëckzehuelen.
3. Mir dribbele bei d'Këscht
4. Mir dribbele vun der Këscht zrëck

d. Spill

E Kand werft de Ball an d'Luucht a rifft den Numm vun engem Matspiller (Paul z.B.). De Paul rennt bei de Ball, fänkt en a rifft: Stop! Déi aner bleiwen elo stoen. Elo probéiert de Paul een ofzeschéissen. Geréit hien een, da muss deen eraus. Geréit de Paul nët, da muss hien eraus, rifft awer nach den nächste Numm. Deen als leschte bleift, as gewonn.



Mir übe mam Ball

Zil an Zweck vun dësen Übungen:

Waarmaachen, Geschéckerlechkeet, sech un de Ball gewinnen, verbonne mat Kierpererzéiung, vill Bewegung a Virberedung op déi grous Ballspiller. Fir unzufänke weisen e puer Beispiller, wat d'Kanner mat engem Ball kënnen ufänken. Duerno gi se, vum ganz Einfache bis zum méi Komplizierten, op d'Schwéierpunkte bei de Ballspiller higeféiert. Bei de verschiddene Sportarten am 2. Deel sti méi speziell Übungen a Spiller.

All Kand huet säi Ball

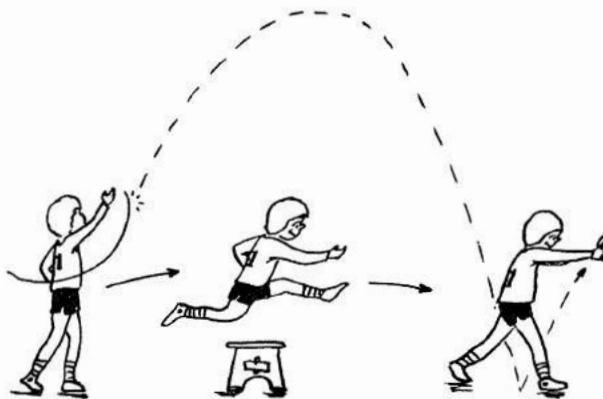
- De Ball duerch de Sall féieren: mat der Hand oder mam Fouss iwver de Buedem.



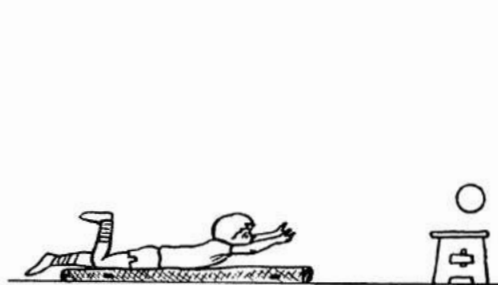
- Mir lafen duerch de Sall a werfen de Ball an d'Luucht. De Ball erëm opfänken.
- De Ball widder d'Mauer werfen an opfänken, ir en op de Buedem fällt. Den Ofstand zur Mauer méi grous maachen.
- Sech setzen, de Ball an d'Luucht werfen, opstoen, de Ball opfänken.
- De Ball an d'Luucht werfen, op de Buedem fale

loossen, drënner erduerchlafen.

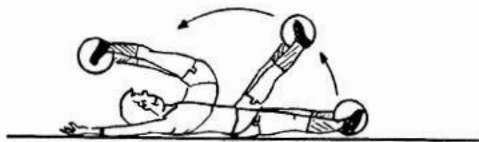
- Mir sprangen a knuppen de Ball mat zwou Hänn ganz fest op de Buedem. De Ball plécke mir mat gestreckten Ärm aus der Luucht erof.
- Eng Bänk opstellen; de Ball iwver d'Bänk ewech werfen, iwver d'Bänk sprangen an de Ball opfänken, nodeem en eng Kéier op de Buedem gefall as.



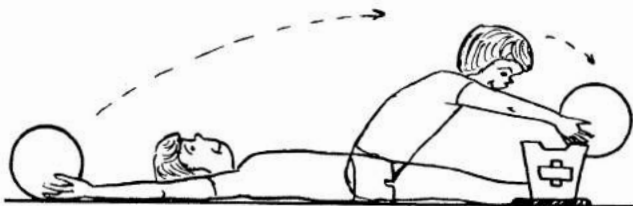
- Mir geheien de Ball ganz héich, maachen eng Koplabunz op der Matrass a fänken de Ball erëm op, ir er op de Buedem fällt.
- Mir sëtzen zwéi Meter vun der Mauer ewech um Buedem a stoussen de Ball widder d'Mauer. Mir leien um Bauch; eng Bänk bei der Mauer weist eis wéi héich mer de Ball stousse mussen.



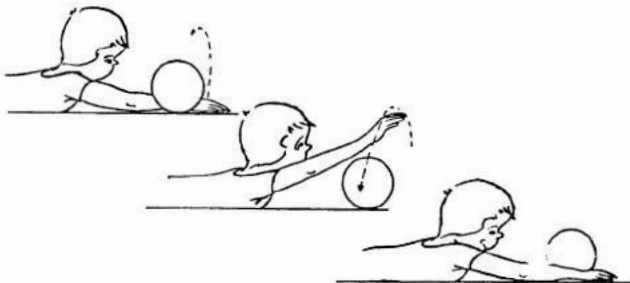
- Mir leien um Réck an halen de Ball tëscht de Féiss. De Ball mat de Féiss hannert de Kapp op de Buedem leën an erëm zréckbréngen.



- De Ball no bei der Mauer fest derwidder geheien, sech séier ëmdréien an dem Ball nolafen; eng Kéier duerf de Ball op de Buedem falen.
- Mir leien um Réck. Eis Féiss leien ënner der Bänk. De Ball vum Buedem op d'Bänk leën an zréck.



- Mir leien um Bauch, de Ball virun eisem Kapp um Buedem. Eis Féiss sin ënner der Sprosswand. D'Ärem nieft de Ball op eng Säit leën a gestreckt iwwert de Ball vun enger Säit op déi aner hiewen.



Droe vum Ball

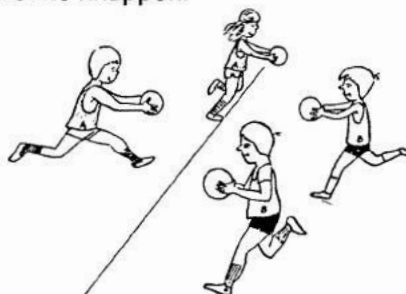
D'Kanner lafe mam Ball duerch d'Hal an halen de Ball virum Kierper, ënnert dem Arm, op dem Réck, op dem Kapp.

Duerno lafen se mat 2 Bäll duerch d'Hal.

Wéi kënnen se lafen? Z.B. esou wéi eng Schlaang sech bewegt; lénks oder riets; hannerrécks oder vijhenzeg; säitlech; a Kreesser; iwwert d'Linnen um Buedem an der Hal; a verschidde Vitessen; si setzen sech a stin op; asw.

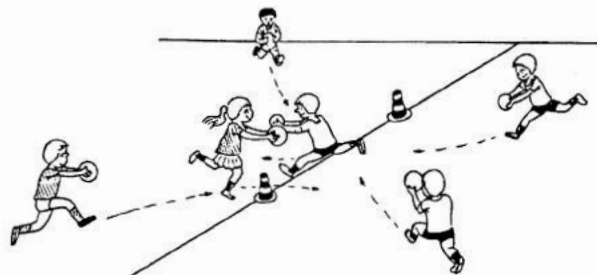
1. Autofueren

D'Kanner machen en Auto no, de Ball as d'Steier-rad. D'Grupp A leeft vun der lénkses Säit fort, d'Grupp B vun der rietses Säit. Si passen op, nët anenaner ze knuppen.



2. Tëscht Hittercher lafen

2 Hittercher op der Mëttellinn. D'Kanner komme vun deene 4 Säiten erbäi a mussen tëschent den Hittercher erduerch lafen. Oppassen, dass se nët anenaner knuppen.



3. Mir transportéieren d'Bäll aus dem Véiereck an d'Këschten

4 Gruppe vun 7-10 Kanner sti ronderëm de Véiereck. Am Véiereck leie Bäll vu verschiddene Gréissten a Faarwen. 6-7 m vum Véiereck ewech sti 4 oppe Këschtendeeler. Op en Zeeche vum Trainer hin dréit all Grupp eng bestëmmten Zort vu Bäll an d'Këschtendeeler. All Kand däerf nëmmen 1 Ball an d'Këscht leën.

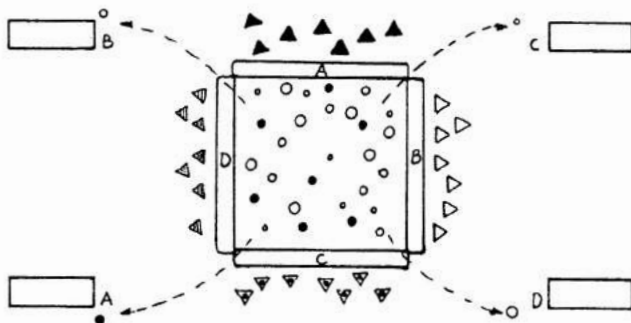
Beispill:

Grupp A transportéiert déi roud Schaumgummisbäll an d'Këscht A.

Grupp B transportéiert all Basketball an d'Këscht B.

Grupp C transportéiert all Handbäll an d'Këscht C.

Grupp D transportéiert all Medezinbäll an d'Këscht C.



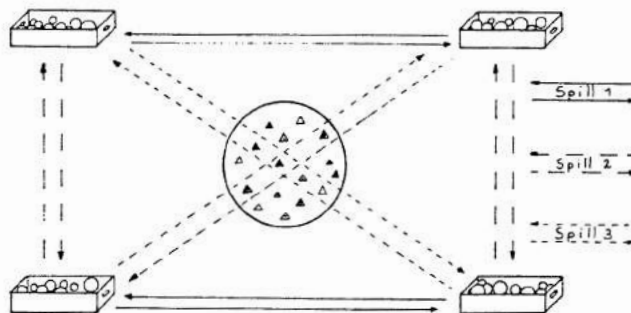
4. Mir transportéieren d'Bäll vu Këscht zu Këscht

4 Gruppe vun 5 oder 6 Kanner stin an engem Krees. D'Bäll leien a 4 Këschten. Op en Zeeche vum Trainer hin leeft d'Grupp A bei d'Këscht A an dréit d'Bäll an d'Këscht B, d'Grupp B bei d'Këscht B an dréit d'Bäll an d'Këscht A, asw.

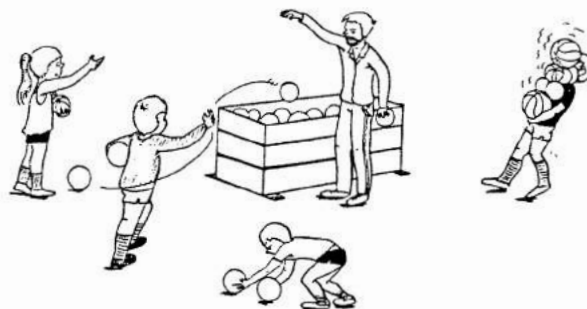
Beim 2. Spill lafen d'Gruppen an der Breet. D'Bäll aus Këscht A an d'Këscht D, aus der Këscht B an d'Këscht C.

Beim 3. Spill lafen d'Gruppen diagonal: aus Këscht A an d'Këscht C, aus Këscht B an d'Këscht D.

All Kand däerf nëmmen 1 Ball droen.

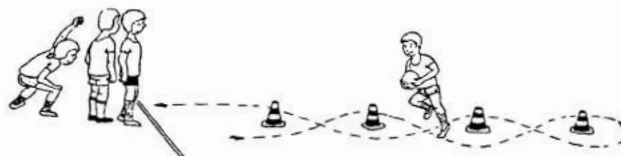


5. Déi grouss Këscht muss voll bleiwen
Den Trainer oder e Kand huelen d'Bäll aus der grousser Këscht a rulle se an all Richtungen. D'Kanner, déi ronderëmmer stin, rafen d'Bäll op an droen se an d'Këscht zréck.



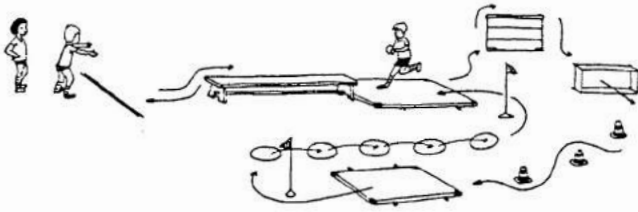
6. Slalomstaffel

D'Kand A leeft tëschent de Stangen erduerch an iwwergët de Ball zum Schluss dem Kand B, asw. D'Kanner lafen och hannerréck, säitlech, op engem Been.



7. Hännernesstaffel

Driwwer an drënner, ouni de Ball ze verléieren oder op de Buedem ze leën. D'Kand A iwwergët zum Schluss dem Kand B de Ball.

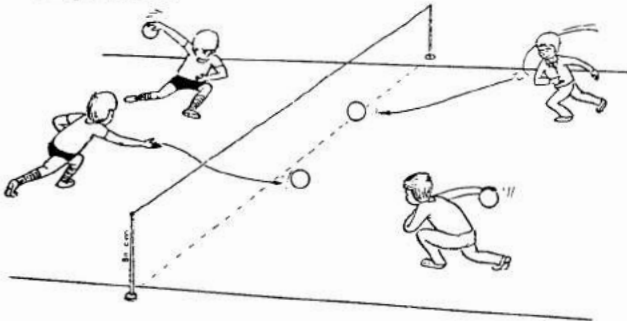


Rulle vum Ball

D'Kanner rullen de Ball ëm de Kierper, lénks a riets; si halen d'Hand oder de Fouss hannert de Ball, dee rullt; si rullen de Ball iwwert d'Linne vum Tennis-, Volleyball-, Basketball-, Handballfeld; si rullen de Ball ronderëm Hännernësser; si rullen de Ball engem anere Kand zou.

1. Haalt d'Feld fräi

D'Grupp A rullt d'Bäll aus hierem Feld ënnert der Zauberschnouer an d'Feld vun der Grupp B an ëmgekéiert.



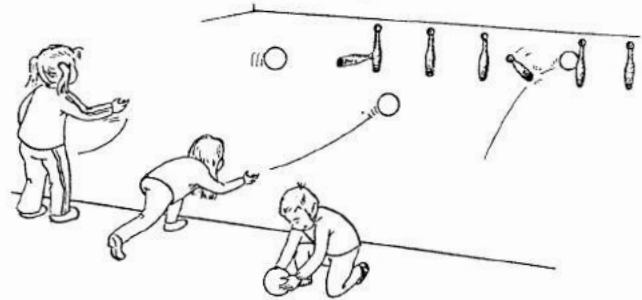
Héicht vun der Zauberschnouer: 80 cm

Spillzäit: 1 Minutt

Gewonn huet déi Grupp, déi zum Schluss am mannste Bäll an hierem Feld huet.

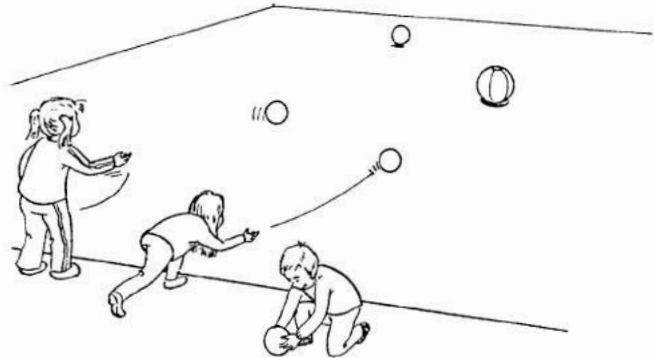
2. Rullt d'Kelen ëm

D'Kanner stin 10 m vun de Kelen ewech. Jidwer Kand versicht mat sengem Ball eng Keel ëmzerulen. Jidwer ëmgerullte Kel gët 1 Punkt.



3. Wie geréit de Medezinball?

Aus 10 m Distanz rullen d'Kanner hire Ball op e Medezinball zou, deen op engem Gummirénk läit. Jidwer Medezinball, dee getraff gët, bréngt 1 Punkt an.

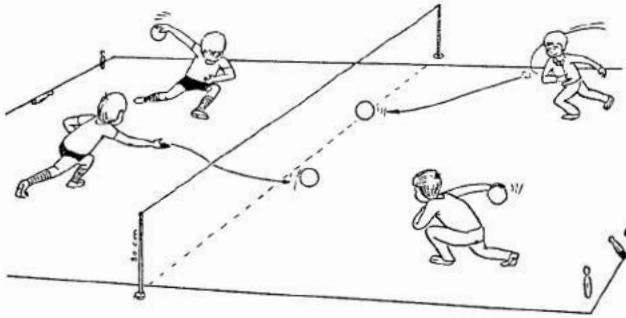


4. Haalt äert Feld fräi (mat Kelen)

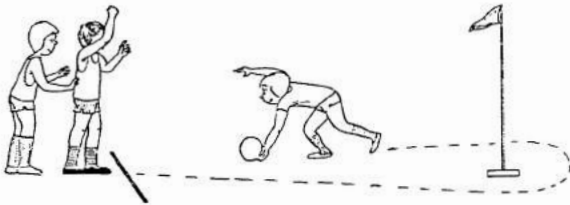
D'Grupp A rullt d'Bäll aus hirem Feld ënnert der Zauberschnouer erduerch an d'Feld vun der Grupp B a versicht dobäi, d'Kelen ze treffen. D'Grupp B däerf d'Bäll stoppen.

Wou bleiwen am meeschte Kele stoen? (1 Minutt Spillzäit)

Wou bleiwen d'Kelen am längste stoen? (ouni Spillzäit)



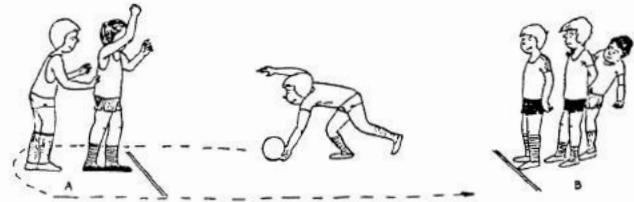
5. Rullstaffel ëm eng Staang



6. Slalom-Rullstaffel



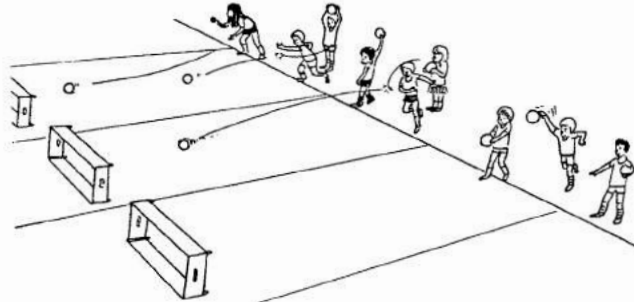
7. Rullstaffel mat Emlafen vun deër aner Rei



Diichten

Wien trëfft Matten, Këschten, Emeren, Béck, Bäll, asw.? Wien trëfft duerch Këschtendeler, Refer, Lederen, asw.?

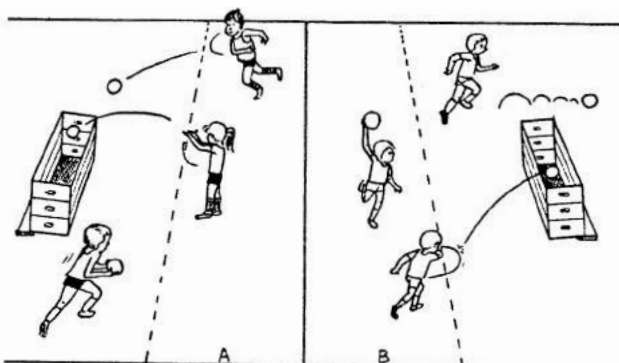
1. Mir werfen de Ball duerch Këschtendeler
4 oder 5 Gruppen mat je 3 Spiller werfen e Ball duerch Këschtendeler.



2. Wien trëfft an d'Këscht?

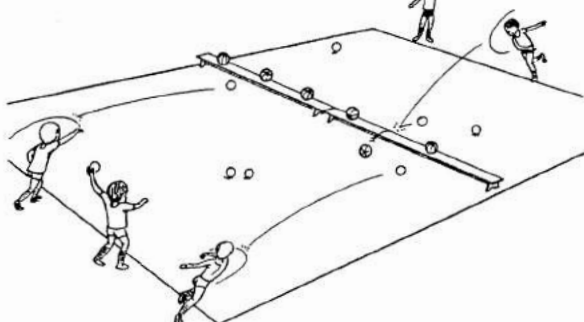
2 Gruppen an 2 verschidde Felder. Jidwer Kand huet ee Ball. Jidwer Grupp werft esou séier wéi méiglech hir Bäll an eng oppe Këscht, déi liicht no vir gekippt as. Bäll, déi nët an d'Këscht falen, däerfen d'Kanner an d'Feld oprafe goen.

Op d'Linnen oppassen (Bänken opstellen)! Wien huet als éischt d'Bäll alleguer an der Këscht leien?



3. Bäll vun der Bänk

Op 2 Bänken, déi nieftenee stin, leien 10-15 Medezinbäll op Gummiréng. D'Kanner werfen aus enger Distanz vu 5 m op d'Medezinbäll.



4. De Ball rullt duerch d'Gaass

Den Trainer rullt e Basketball oder e Medezinball aus Gummi duerch d'Gaass. D'Kanner werfe mat hirem Ball op de Ball, dee rullt.



Werfen a Fänken

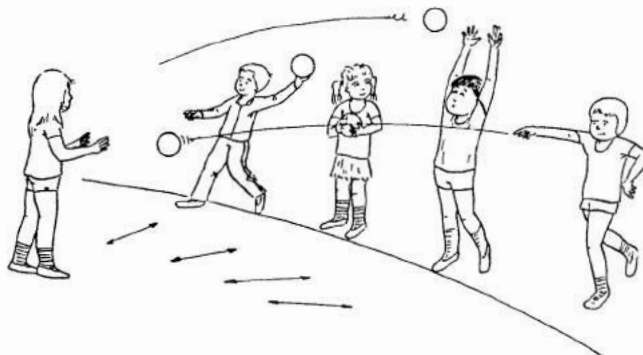
D'Kanner solle léieren, de Ball am Stoen an am Lafen ze werfen an ze fänken.

Übungen, déi heibäi passen:

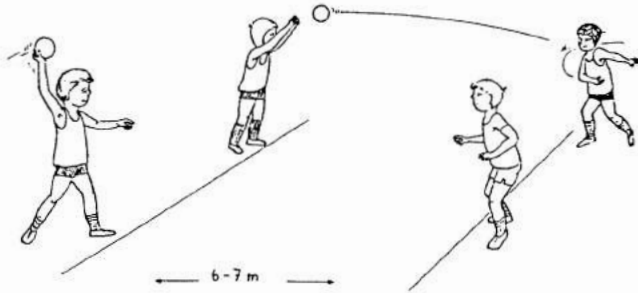
- D'Kanner loossen de Ball ronderëm de Kierper dréien, ronderëm ee Been, ronderëm déi 2 Been;
- si loossen de Ball falen a fänken en erëm op;
- si geheien de Ball an d'Luucht a fänken en erëm op;
- si geheien de Ball an d'Luucht, klappen an d'Hänn a fänken en erëm op;
- si geheien de Ball an d'Luucht, gin an d'Huppen a fänken en erëm op;
- si werfen de Ball widder eng Wand a fänken en erëm op;
- si geheien de Ball an d'Luucht, lafen a fänken en erëm op;
- si werfen de Ball duerch e Reef, iwwert eng Zauberschnouer a fänken en erëm op;
- si werfen de Ball esou wäit wéi méiglech, asw.

1. Werfen a Fänken an enger Linn

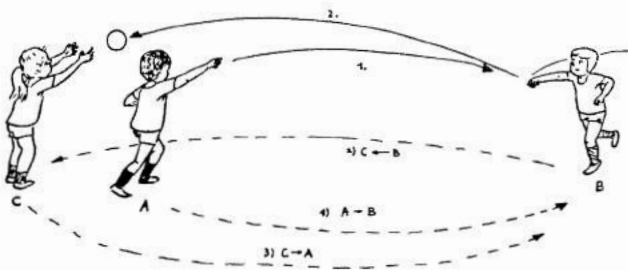
4 Spiller an enger Linn, jidderee mat engem Ball. 1 Uspiller. No 3 Duerchgäng gët den Uspiller ge-wiesselt. D'Stellung vun de Been an d'Haltung vun den Ärem an den Hänn beuechten.



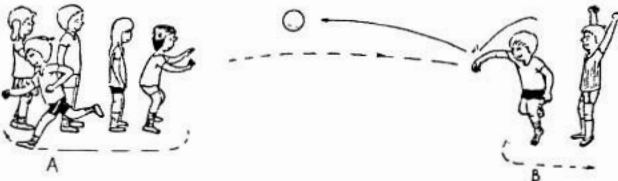
2. Passen, Werfen a Fänken an enger Rei
D'Kanner sti sech géintiwwer a passen, werfen a fänken de Ball iwwert eng Distanz vun 6-7 m. All Zorten vu Passen a Wërf üben.



3. Séier Passe mat Wiessel vun der Plaz
A passt dem B de Ball, A leeft op dem B seng Plaz, B passt dem C de Ball, asw.



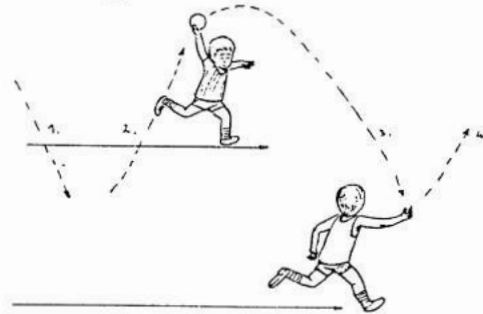
4. Passen a Fänken an 2 Reien, déi sech géintiwwer stin
A a B lafen hanner hir ege Rei. De Ball och rollen, mat Opsetzer passen, asw.



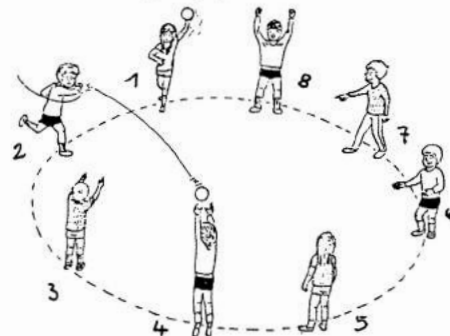
5. Passen a Fänken am Dräieck an am Véiereck
De Ball kann och am Lafen gepasst a gefaange gin.



6. Passen a Fänken am Lafen
2 Reien. Oppassen op Schrëttfeler an Zäitfeler.

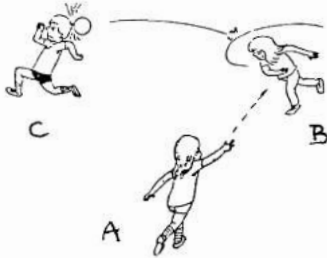


7. Iwwerhuelball
8 Spiller sti ronderëm e Krees. Jiddfer Spiller mat enger gerueder Zuel huet e Band un (2, 4, 6, 8). Et gët mat 2 Bäll gepasst. Spiller 2-4-6-8 passen a fänken e Ball; Spiller 1-3-5-7 maachen datselwecht. Watfir eng Equipe kritt déi aner iwwerholl?



8. Huesejuegd

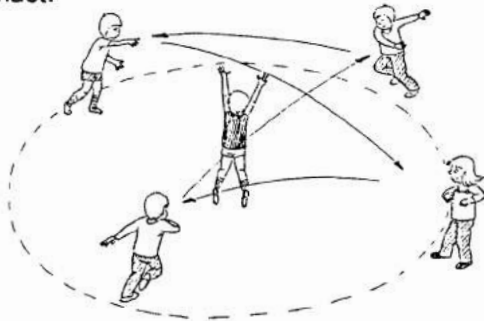
Eng Grupp vun 3 Spiller A, B, C. A a B passen sech e Ball zou a versichen, C ofzeschéissen. D'Jeër zielen, wivill mol se den Hues ofgeschoss kruten. No 1 Minutt gin d'Jeër an den Hues gewiesselt. Nët méi wéi 3 Schrëtt mam Ball an den Hänn maachen ouni ze dribbelen. De Ball nët ze laang unhalen, éier eng Pass gemaach gët.



9. Tigerball

Krees oder Véiereck. 4 Spiller sti ronderëm de Krees (Véiereck), den Tiger as am Krees (Véiereck). Hie versicht, de Ball ofzefänken oder ze beréieren. Den Tiger gët no 1 Minutt ausgewiesselt.

Variant: Beréiert den Tiger de Ball, wiesselt e seng Plaz mat deem Spiller, dee fir d'lescht gepasst huet.

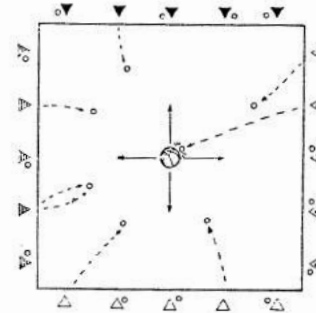


10. Kanouneball

Ronderëm déi 4 Säite vun engem Quadrat (een halleft Volleyballsfeld) stin 20-28 Spiller mat engem Ball. An der Mëtt vum Quadrat läit e Medezinball aus Gummi.

Op en Zeeche werfen d'Spiller alleguer mat hirem Ball op de Medezinball. Si versichen, de Medezinball iwwer d'Säitelinn vun enger anerer Equipe ze dreiwien. Déi Equipe kritt 1 Minuspunkt, bei deer de Medezinball iwwer d'Linn gerullt as. Fir en neit Spill gët de Medezinball nees an d'Mëtt vum Quadrat geluegt.

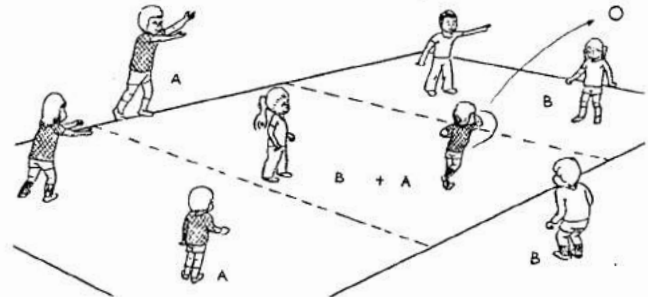
Wat fir eng Equipe huet als éischt 5 Minuspunkten?



11. Dräifeldervolleksball gemëscht

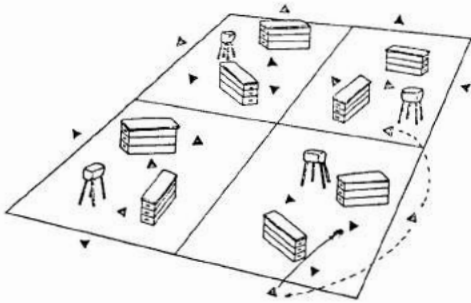
3 Felder. Am lénke Feld as d'Equipe A, am rietse Feld d'Equipe B, am Mëttfeld sin d'Equipen A a B gemëscht.

Déi 2 Spiller um Bord vum Spillfeld kënnen zu jidder Zäit ugespillt gin. D'Mëttfeldspiller däerfen awer nët een deen aneren ofwerfen. Watfir e Spiller aus dem Mëttfeld bleibt um Enn iwwreg? No jiddfer Spill gin d'Spiller aus deenen 3 Felder gewiesselt. Dee Spiller aus dem Mëttfeld, deen ofgeworf gin as, stellt sech un de Bord bei sai Matspiller a versicht, d'Géigespiller ofzewerfen.



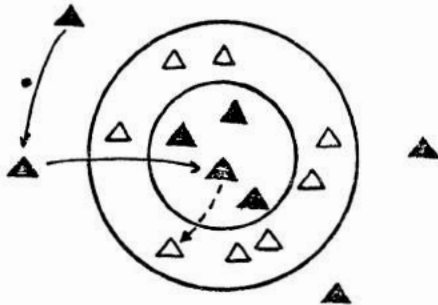
12. Hënnernesvolleksball

Ee Spill op 4 Felder. Et gi kleng Equipe gemaach. A 4 Felder sti Këschtchen a Béck, hanner denen d'Spiller sech verstoppen. D'Spiller, déi ofgeworf gin, stellen sech un de Bord bei hir Matspiller an hëllef ofwerfen. De Ball muss dacks gepasst gin, éier versicht gët, e Géigespiller ofzewerfen.



13. Kreesvolleksball

2 Kreeser mat engem Duerchmiesser vun 10m an 6m. D'Equipe A as bannen am klengen Krees. D'Equipe B leeft hin an hier tëschent denen zwou Kreeslinnen. D'Equipe B gët vun der Equipe A ofgeworf. Et dærf vu bannen a vu baussen op d'Equipe B geworf gin. No dem Passe soll de Ball nëmme ganz kuerz vu jiddfer A-Spiller ugehale gin. Dësen Hiwäis bereet op d'3-Sekonne-Regel am Handballspill vir. D'Equipen A a B wiesselen hir Plazen no 3 Minutten. Jiddfer Equipe zielt, wéivill Géigespiller si an denen 3 Minutten ofgeworf huet. Jiddfer Spiller vun der Equipe B, deen ofgeworf gouf, kann am Krees bleiwen.



Variante: D'Equipe A huet 2 Bäll

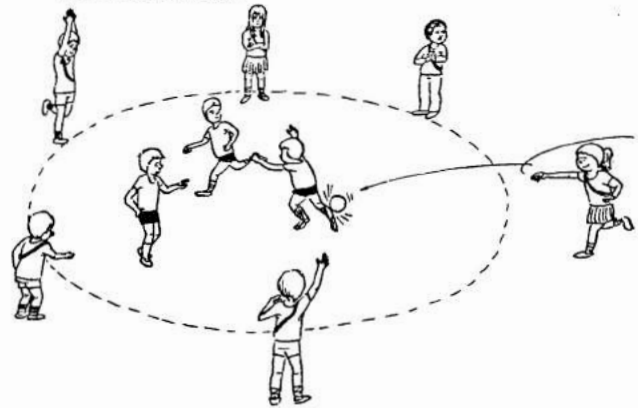
Am Ufank nëmme Softball benotzen.

14. Kreeshetzball

E Krees mat engem Duerchmiesser vu 6m. 6 Spiller sti mat engem Ball un der Kreeslinn. 3 Spiller wibbelen als Huesen an der Mëtt vum Krees. Et dærf nëmme op d'Bee geworf gin. D'Huese gin no 2 Minutten ausgewiesselt. D'Equipe A zielt, wéivill Huese si an denen 2 Minutten getraff huet. Variante: D'Equipe A spillt esou laang, bis de leschten Hues ofgeworf as. Duerno Wiessel vun den zwou Equipen.

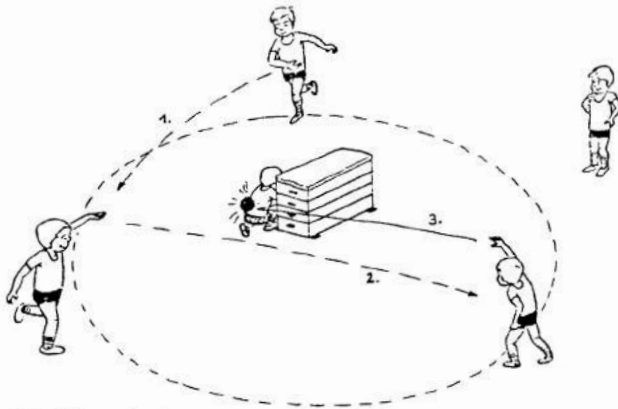
Am Ufank nëmme Softball benotzen. Eréischt no wéinegstens 3 Passen dærf geworf gin.

Den Trainer schwätzt mat de Kanner iwwer d'Fehler, déi se beim Spill gemaach hun: Werfen a Fänken; Stellung vun de Been; eng gutt Worfpotioun erausspiller; d'Huesen sin net wäit genuch vum Ball ewech.



15. Balljuegd op de Këschtemann

Eng héich Këscht an der Mëtt vum Krees. Spiller (Equipe A) ronderëm de Krees. Ee Spiller, de Këschtemann am Krees, soll vun de Spiller A getraff gin. D'Equipe A dærf eréischt no wéinegstens 3 Passen de Ball werfen. De Këschtemann versicht, sech hannert d'Këscht virun de Wërf ze verstoppen. Hie gët no 3 Minutten ausgewiesselt.



Dribbelen

1. Dribbelstaffelen ëm Fuendelstaangen
2 Reien. D'Spiller dribbelen ëm Fuendelstaangen zréck bei hir Rei an iwwergin dem zweete Spiller de Ball, asw.

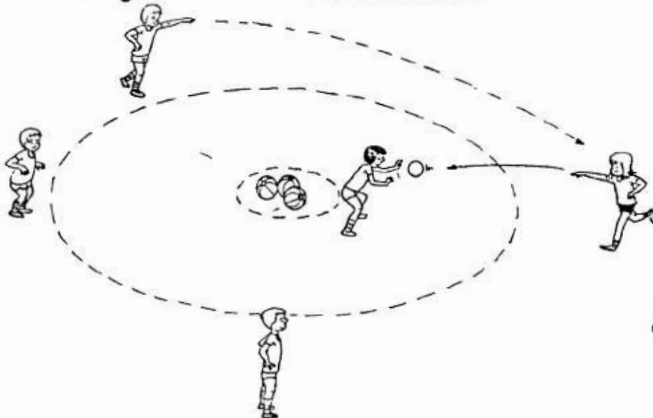


16. Kreesball als Buergball

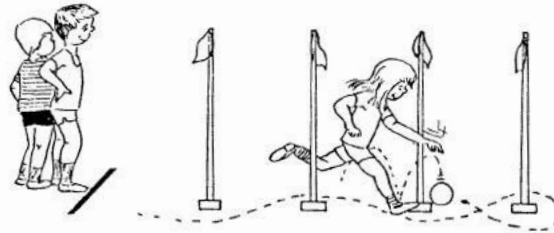
2 Kreesser mat engem Duerchmiesser vun 6m an 1m. Am klengen Krees leien 3 Medezinbäll op Tennisréng. De Buergwiechter bewacht seng Buurg. Hie versicht, d'Wërf vun der Equipe A ofzewieren, fir datt d'Medezinbäll net getraff gin. Hien dierf sech nëmme laanscht der Linn vum klengen Krees bewegen an net iwwer d'Bäll sprangen. De Buergwiechter gëtt no 2 Minuten ausgewieselt.

Variant: Geréit e Spiller vun der Equipe A e Medezinball mam Ball, hält hien d'Plaz vum Buergwiechter an. De Buergwiechter spillt da mat der Equipe A weider.

Mat dem Worf esou laang waarden, bis de Buergwiechter net méi ofwiere kann.



2. Slalom-Dribbelstaffelen
Spiller A dribbelt tëscht de Fuendelstaangen hin an zréck an iwwergëtt dem B de Ball. B mécht dat selwecht wéi A.

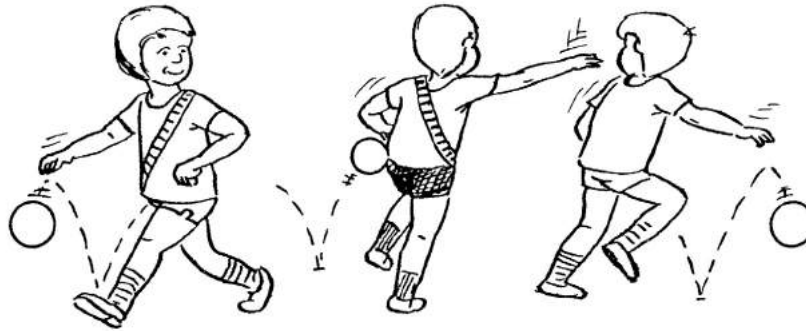


3. Autodrom
D'Kanner lafen duercherneen an dribbelen derbäi. Si versichen, de Ball sou laang wéi méiglech ze féieren ouni zesummenzestoussen.
Variant: D'Feld fir ze dribbele méi enk maachen.



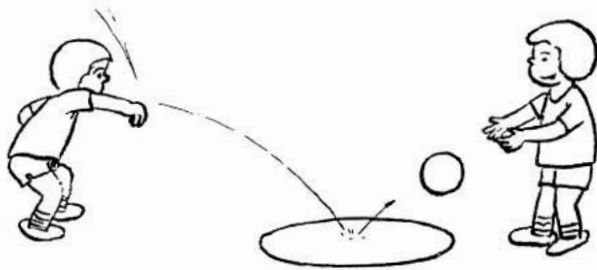
4. Dribbelzeck

D'Spiller hun all e Ball. 2 Spiller hun e Band un. Jiddfer Spiller leeft an dribbelt. Déi zwéi mam Band versichen, iwwert dem Dribbelen déi aner Spiller ofzeschloen. Wie getraff gët, hält sech e Band a versicht, déi fräi Spiller och ofzeschloen. D'Spill as eriwwer, wa jiddfer Spiller ofgeschloen as.



Mir übe mam Reef

- De Reef rullen, Kéiere maachen, nët zesummeknuppen.
- De Reef as eist Haus. Bei engem Zeeche setzt jidder ee sech a säin Haus.
- E Kolleg hält de Reef senkrecht: duerch de Reef klammen.
- Mir werfen de Ball an de Reef, vun do soll en da bei de Matspiller springen.



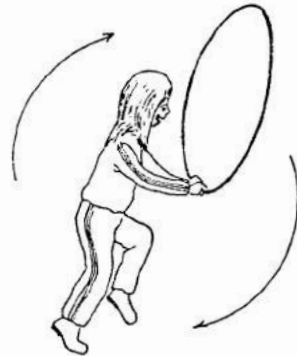
E klengt Spill

Jidder Spiller huet e Reef. Hie leet en op enger gudder Plaz am Sall nidder. Elo gin 2 Refer ewechgeholl. Mir hopse, lafen a sprange ronderëm d'Refer. Op en Zeechen hi sicht jidder Spiller sech en Haus (Reef). Zwéi Spiller fanne kee Reef a sin aus dem Spill eraus.

- Op enger décker Turnmatt hechte mer duerch de Reef.
- Mir stellen eis bei der Mauer op. Mir rullen de Reef. Do wou en ëmfällt, setzt de Spiller sech dran. Wiem säi kënnt am wäitsten?



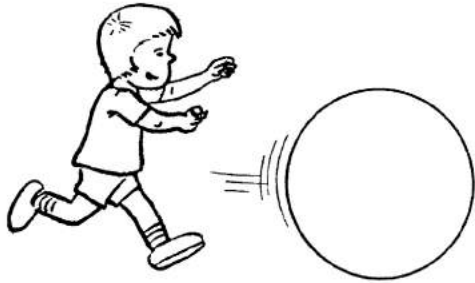
- Mir kiammen duerch de Reef.
- Mir sprangen am Reef.



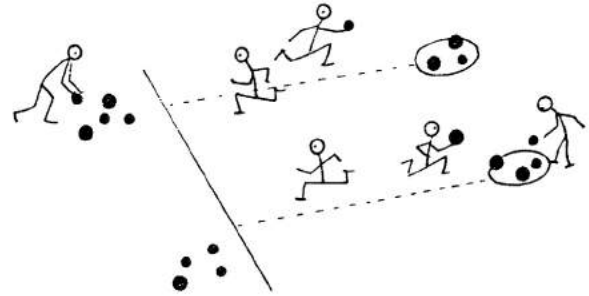
E klengt Spill

Jidder Spiller leet säi Reef an der Hal nidder. Et gin 2 Refer ewechgeholl. D'Spiller wiesselen elo hiert Haischen. Wien no enger Minutt kee Reef mei huet as aus dem Spill eraus.

- De Reef mat der lénkser a mat der rietser Hand rullen a matlafen. Iwwert dem Lafen d'Hand wiesselen.
- De Reef fortrollen, him nolafen, hien iwwerhuelen, driwwersprangen, duerchkrauchen, en Tour ronderëm lafen.
- De Reef engem Matspiller zourullen, och mat 2 Refer a mat 4 Refer iwwer d'Kräiz.



E klengt Spill: Wat fir eng Grupp huet fir d'éischt d'Bäll am Reef leien?



- De Reef an d'Luucht geheien a fänken, mat der rietser Hand a mat der lénkser. Dann awer och vun enger Hand an déi aner werfen.
- Mir rullen de Reef esou, dass en erëm vum selwen erëmkënnt.

Eng Hopsstaffel:



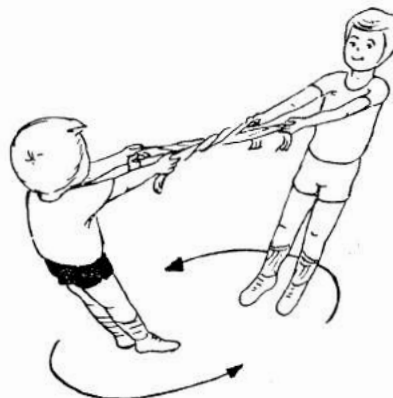
Mir spille mam Handdusch a mam Seel

D'Duch as e bëllegt a flott Mëttel fir emol Ofwiesslong an d'Turnprogrammen ze bréngen. Mat dësem ongeféierlechen Turnmaterial maache mir Freed, regen déi fräi Kreativitéit un a mir kënnen bal iwwerall domat spillen.

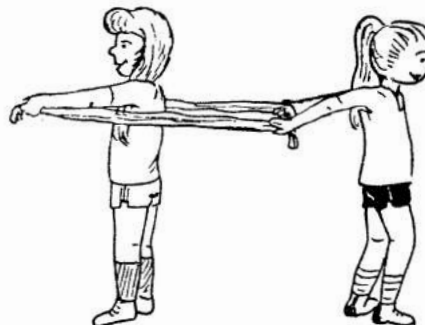
1. D'Dicher am Sall verdelen an driwwer lafen, sprangen.
2. D'Duch mat béiden Hänn iwwer de Kapp halen an esou séier lafen, datt d'Duch iwwer dem Kapp flitt.



3. Mat béide Féiss vijhenzeg an hannerzeg iwwer d'Duch sprangen.
4. D'Duch hanner dem Réck mat béiden Hänn halen a sech "ofdréchnen" (d'Duch hin an hir zéien).
5. Equipen zu 2 maachen, d'Dicher iwwer d'Kräiz mat gestreckten Ärem unhalen an dréien.

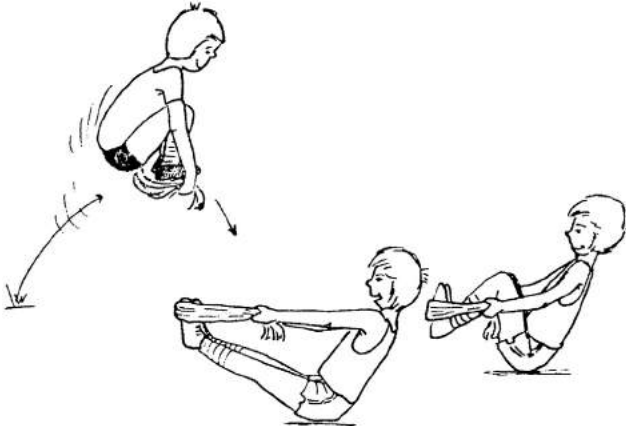


6. Dat selwecht Spill zu véier.
7. Zu véier e Krees maachen, Duch-Spiller-Duch-Spiller, an dann dréien.
8. D'Duch mat gestreckten Ärem an der Luucht halen an iwwer dem Kapp dréien.
9. Mir leën d'Duch virun äis op de Buedem, setzen äis a versiche mat gestreckte Been de Buedem lénks a riets vum Duch ze beréieren.
10. Mir seën Holz: mir halen zwee Dicher paralell an zéien no vir, dann no hannen.
11. Wéi No 10, awer elo mat de Récker zouenaner gedréit.



12. Mir dréien d'Duch ofwiesselnd iwwer de Kapp, dann iwwer de Buedem a sprangen driwwer.
13. Mir hopsen iwwer d'Duch, dat mir knaps iwwer dem Buedem hin an hir schwenken.

14. Mir halen d'Duch mat béiden Hänn virun äis, ëmmer méi héich, a sprangen driwwer.
 15. Mir sëtzen um Buedem a stäipen d'Foussuele widder d'Duch. Mir hiewen a strecken d'Been.



D'Seel as och e bëllegt an ongeféierlecht Mëttel, mat deem ee vill an der Turnstonn maache kann.

1. D'Seel fänken

De Schoulmeeschter leeft mam lassene Seel doruechter. D'Kanner probéieren, dat lassent Seel ze erwëschen.

2. Lafen a sprange mam Seel

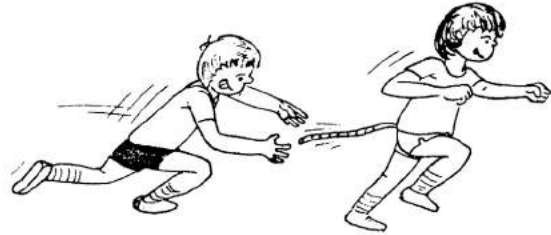
D'Seel ënnerlafen;
 am Seel sprangen;
 duerch d'Seel lafen.



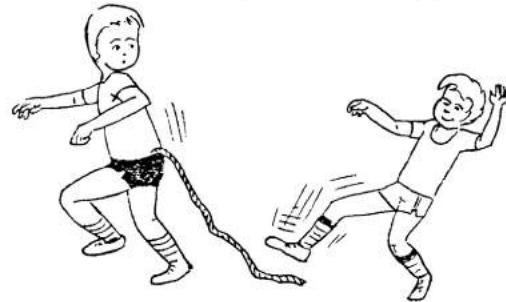
3. Waarm maache mam Seel

Mat engem kuerze Seel versichen, de Matspiller lues op den Hënner ze klappen.

D'Seel hannen un der Box festmaachen; de Matspiller probéiert, d'Seel erauszéien; wiesselen.



Dat selwecht Spill mat engem laange Seel; elo gët probéiert, mam Fouss op d'Seel ze trëppelen.



Am Krees: e Matspiller dréit d'Seel ronderëm; mir huelen e Spezialseel oder bannen um Wupp e Gummisreef drun, fir d'Seel méi schwéier ze maachen; déi aner Kanner sprangen driwwer.

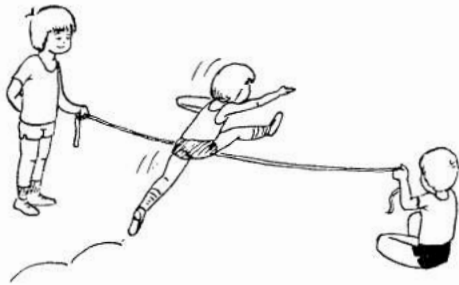
4. Gymnastik mam Seel

Mat engem Seel kann nieft Spill a Spaass och "Zweckgymnastik" geturnt gin.

5. Spiller an Übungen, déi op d'Lichtathletik hischaffen

Héichspronk

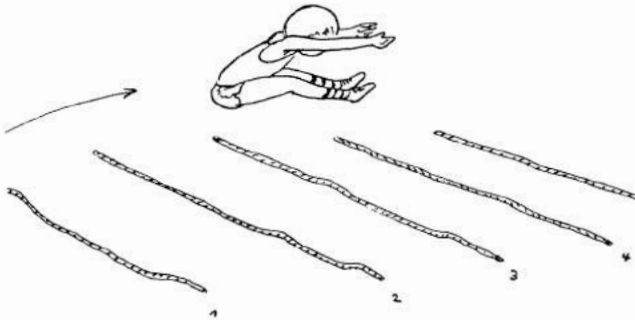
- zu 3 gët Héichspronk trainéiert (2 Spiller halen d'Seel un, deen 3. spréngt, da gët gewiesselt);



- op engem Been iwwer d'Kräiz sprangen;
- den Ofspronk iwwer e gefaalt Seel üben;
- Schéierspronk, Straddle a Flop no de Méiglechketen, déi gebuede sin, üben (Halebuedem, Matten, asw.).

Wäitspronk

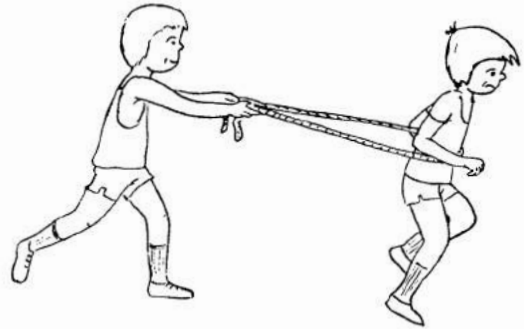
- mat Ulaf iwwer d'Baach sprangen (2 Seler = Baach)
- Wäitspronk an d'Gaass: d'Seler gi verschidde Wäiten un: wéi wäit spréngt een an d'Gaass? (nëmmen, wa Buedem oder Matten et erlaben);



- Wäitspronk iwwer d'Baach an dann iwwer en drëtt Seel, dat 10 bis 15 cm héich as.

Sprint

- 2 Kanner spane sech d'Seel ëm d'Hëften, deen een zitt staark un, deen anere bremst of;



- d'Seler leien an engem Krees um Buedem; et heescht elo a verschiddene Positionen ze starten, eng kuerz Streck ze sprinten, d'Kéier ze kréien an an engems e Seel ze fänken, ir de Schoulmeeschter et ewech hëlt;
- Staffel: um Enn vun enger bestëmmter Streck läit e Seel mat engem Knuet dran; den 1. Lefer mécht de Knuet lass, den 2. mécht erëm e Knuet dran, asw.

Mir lafen iwwer d'Hürden

- a bestëmmten Ofstänn gin d'Seler gespaant an am Dräierrhythmus am Lafen iwwersprongen;
- duerno Wiessel: sprangen - bécken - sprangen - bécken - asw.

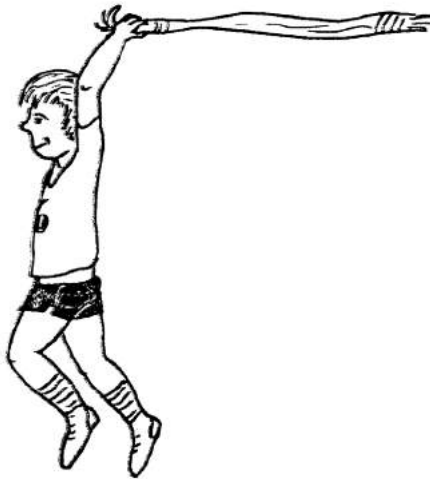
Ausdauerlaf

- 2 oder 3 gläichstaark Spiller sin duerch eng "Nuebelschnouer" unenaner gebonnen, lafen eng bestëmmt Zäit ouni ze käichen. Deen ee feiert den aneren un, fir nët opzegin. Bei dësem Spill geet et nët ëm d'Vitesse, mä ëm d'Zäit.

6. Spaass mam Seel

- Pærdchen, laf Galopp: Mir fuere mam Pærd ewéi fréier (hët - hëtëm = riets, har - harëm = lénks; mat der Zong klaken = méi séier; brr = stop).
- Wien as am stäerksten beim Seelzéien?
- Wien trëppelt der Schlaang op de Kapp?
- Wat fir 2 lafen, sprangen oder krauchen am séiersten, wa se mat de Been zesummegestréckt sin?

-
- Wat fir eng Grupp fesselt hire Gefaangenen am séiersten a schleeft e fort?
 - Wie kopéiert am séiersten eng Seelform?
 - Wie baut eng geometresch Figur (no der Formel)?
 - Wat fir eng Grupp mécht aus hire Seler déi gréisst Zuel?
 - Wat fir eng Staffel bréngt hir Seler um Enn vun der Stonn am séiersten erbäi?

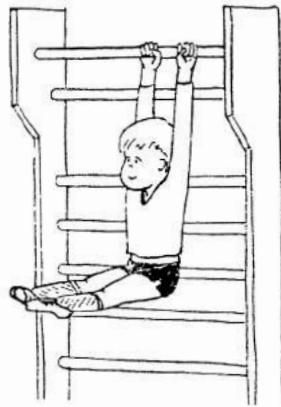


Elo gët geklotert

Bei all dësen Übungen as et wichtig, datt de Schoulmeeschter de Kanner déi néideg Klotertippe mat op de Wee gët an datt hien oppasst, datt d'Kloterapparate richtig festgemat sin.

Un der Sprosswand

- erop- an erofkloteren, dobäi emol eng Spross ausloossen,
- 2-3 Sprossen eropklammen, dann hannerzeg erofsprangen a sech dobäi mat der Hand upaken;
- eropkloteren, sech ëmdréien, hannerzeg erofkloteren;
- hannerrécks pake mir déi 1. Spross: d'Been un-hiewen an erofloossen; sech un de Sprossen an d'Luucht zéien;



- hannerrécks pake mir déi 1. Spross: d'Been un-hiewen a lues no lénks a riets leën;
- zu 2: den A steet op enger Spross an hält sech ongeféier a Broschthéicht un, da klotert de B ënner dem A erduerch, asw;
- eng Staffel kann esou ausgesin: den 1. Spiller klotert erop a mécht un der ieweschter Spross e Band fest, da klotert hien erof a leeft zrëck, fir deen nächste Spiller op d'Rees ze schécken, asw; bei méi ongeschéckte Kanner heescht et gutt oppassen.

Op der Leder

- a verschidden Héichten derduerch kloteren;
- op der Leder hin an hir kloteren;
- eropkloteren esou wäit ee sech traut, dann erof;
- erop, uewen derduerch an op der Récksäit vun der Leder nees erofkloteren;
- op de Säitesprossen eropkloteren, baussen erëm op d'Recksäit kloteren an erof;



- eropkloteren, op eng Spross setzen, déi zwou Hänn op déi Spross virun äis leën, duerchrutschen, erof andeems mir all Kéier eng hallef Dréiung undeiten.

Bei Spiller op der Leder gëtt et apaart gutt opzepassen, well d'Kloteren ënner Zäitdrock geféierlech as. Keng Spréng aus der Héicht op de Buedem zouloossen.

Spillméiglechketen:

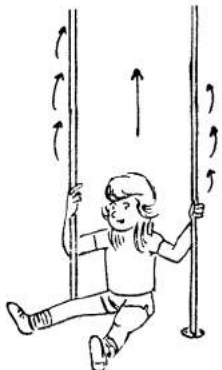
- duerch d'Leder krauchen, rutschen, zréck an deen nächsten op d'Rees schécken;
- e Band un der 4. Spross festmaachen; deen nächste Spiller geet et sichen;
- Bäll duerch d'Leder geheien, derduerch rutschen an d'Bäll siche goen.

Un de Kloterstaangen

- duerch d'Staange Slalom krauchen wéi eng Schlaang;
- d'Staangen a Schëllerhéicht upaken: elo e puermol hin an hir klunschelen;



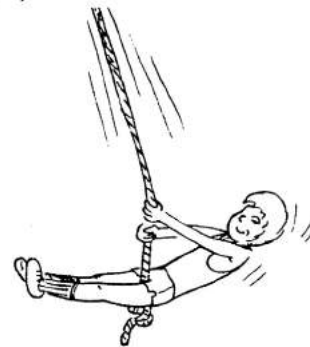
- d'Staangen a Schëllerhéicht upaken: d'Been aus-erneen, d'Been unzéien;
- sech tëscht d'Staange setzen an an d'Luucht zéien, esou wäit et geet;



- virun de Staangen hannerrécks halen, de Kapp tëscht d'Staangen an eropkloteren;
- laanscht d'Staang sprangen a sech unhalen;
- un enger Staang erofrutschen (nët ze héich an oppassen);
- d'Këscht huelen, fir op d'Staang ze kloteren an dann ewéi den Tarzan erofkloteren, dobäi d'Bee lass loossen;
- sech un zwou Staangen hänken: Velo fueren, d'Been auseemeen, unzéien, asw.;
- un zwou Staangen an d'Luucht kloteren, lues un enger Staang erofrutschen;
- un enger Staang eropkloteren.

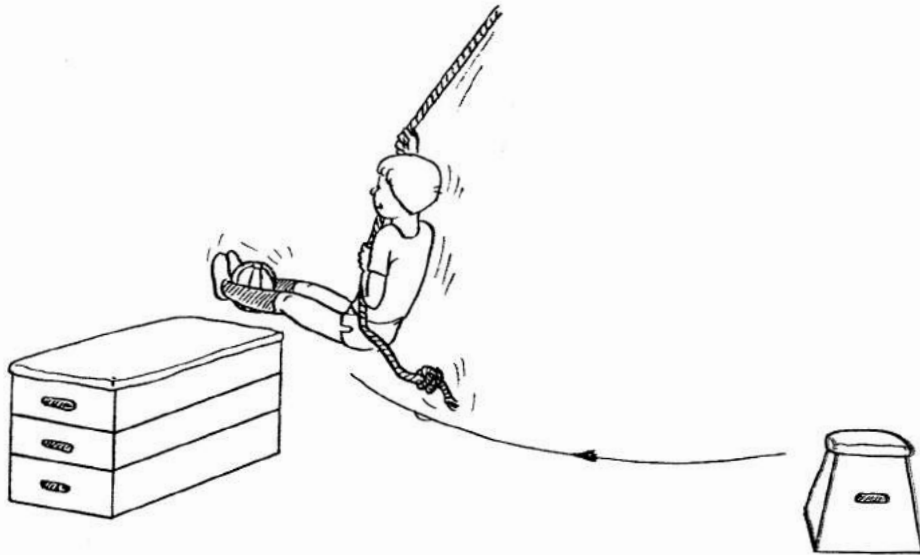
Um Kloterseele

- mir sprangen un d'Seel an halen et mat béiden Hänn fest (Grëffsicherheit);
- mir paken d'Seel mat gestreckten Hänn iwver dem Kapp, sprangen op a probéieren, eng Zäitchen esou hänken ze bleiwen;

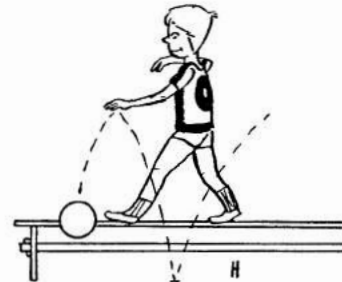
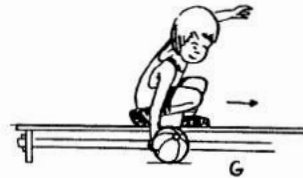
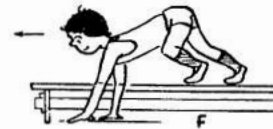
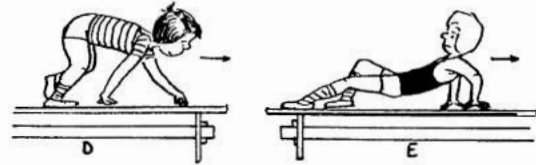
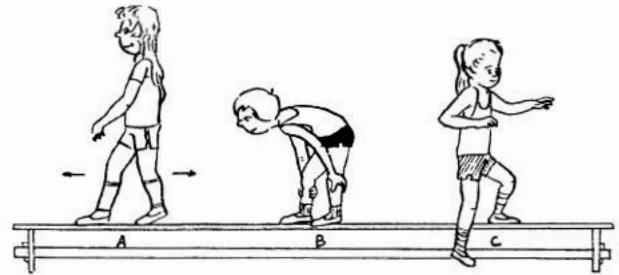


- mir lafen, hänken äis un d'Seel a klunschelen (Tarzan)
- mir klunschele mam Seel op d'Këscht oder op eng Turnbänk;
- mir klunschele vun der Këscht erof an nees zréck;
- mat gekräizte Féiss eropkloteren, bis mer eng bestëmmt Héicht erreecht hun, da lues erofkloteren, nët rutschen, soss geet et fir d'Haut vun de Fangeren;

-
- hin an hir klunschelen mat 2 Seler (Tarzan);
 - lues klunschelen a probéieren, e liichte Ball, deem op der Këscht läit, mam Fouss erfzestoussen;
 - elo de Ball mat de Féiss erwëschen an nees zréck op d'Këscht leën;
 - wa mir de Ball mat de Féiss hun, probéiere mir, fir de Ball beim Zréckklunschelen iwwer d'Këscht ze geheien.

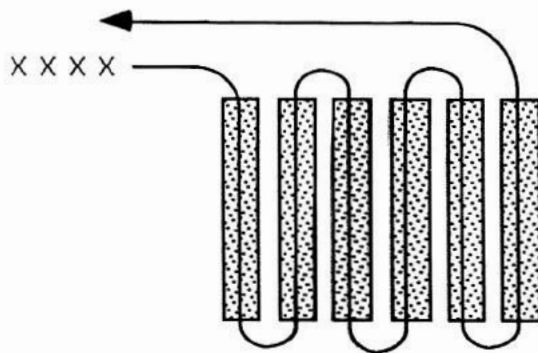


Mir schaffe mat Turnbänken



Jidfer Kand eleng

An eisem Beispill gi 6 Bänken opgestallt.

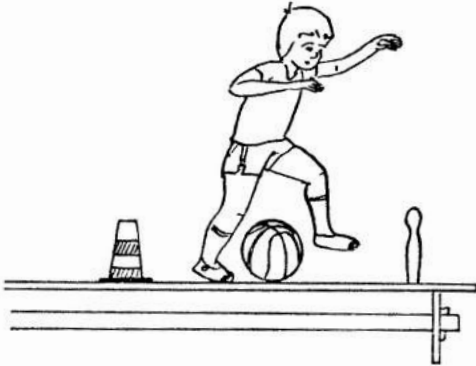


1. Driwwer goen

- vijhenzeg, duerno hannerzeg (A);
- op den Zéiwespëtzen, op de Feeschten;
- mat den Hänn un de Been (B)
- mam rietse (lénkse) Been op der Bänk (C);
- op alle véier vijhenzeg (D) an hannerzeg (E);
- mat den Hänn um Buedem, d'Féiss op der Bänk (F);
- op den Huppen an iwwerdeems e Ball um Buedem rullen (G);
- e Ball mat enger Hand tuppen (H).

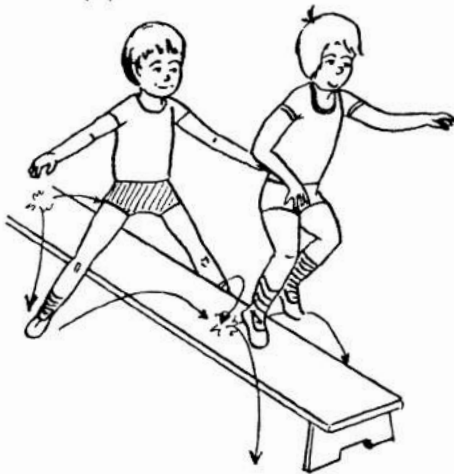
2. Driwwer lafen

- vijhenzeg, hannerzeg, op den Zéiwespétzen;
- wéi e Fliger, lénkst Been drop, rietst Been drop;
- d'Bänk tëschent de Been, vijhenzeg, hannerzeg;
- iwwer Hënnernesser (Ball, Kelen, Hittercher, asw).

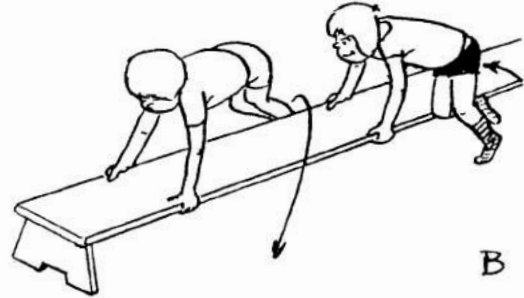


3. Driwwer hopsen a sprangen

- Slalom vun enger Säit op déi aner;
- d'Bänk tëschent de Been: 2 Been drop, erof (A);
- 2 Hänn op der Bänk, d'Féiss hopse vun enger Säit op déi aner (B).



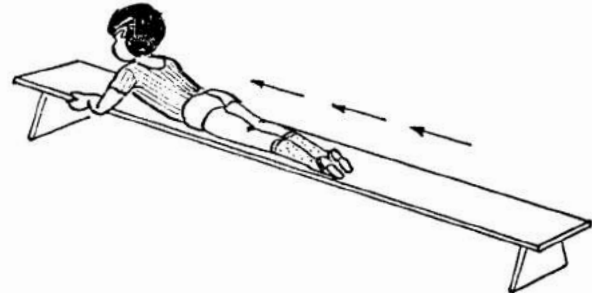
A



B

4. Drënner duerch krauchen, fir zeréck driwwer lafen oder sprangen.

5. Driwwer rutschen: sech mat 2 Ärem um Bauch virun zéien.

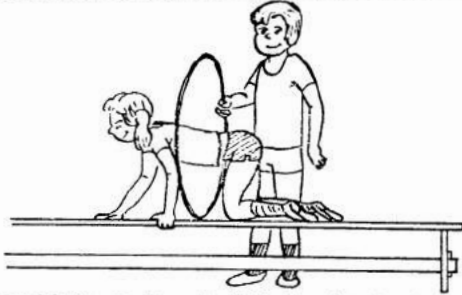


Dës Übunge kënnen

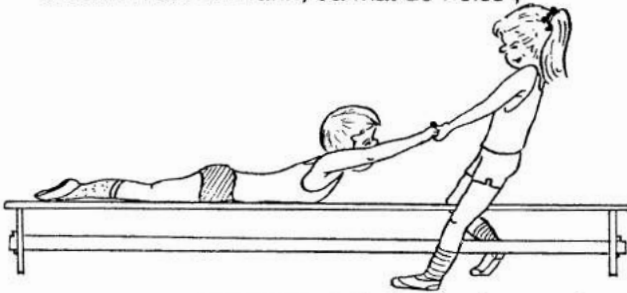
- a Staffelform mat 2, 3 oder méi Equipe gemat gin;
- op der schmueler Säit vun der Bänk gemat gin.

Mat engem Partner (zu 2 an 2)

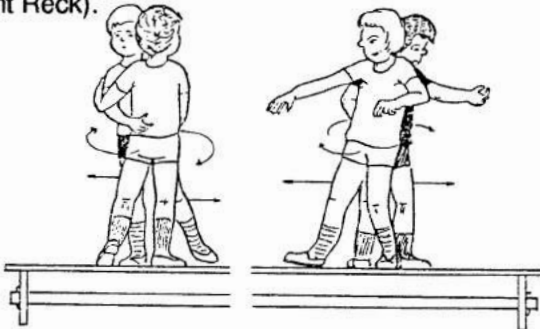
- 1 Kand hält e Reef, dat aner krabbelt derduerch ;



- 1 Kand läit um Bauch (Réck), dat 2. zitt et iwwer d'Bänk mat den Hänn, da mat de Féiss ;

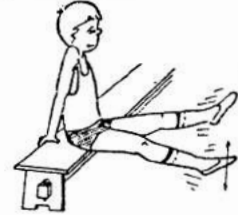


- 2 Kanner sëtzen sech vis-à-vis, si paken sech un den Hänn a versichen, een den aner vun der Plaz ze zéien;
- 2 Kanner sëtze Réck géint Réck a versichen, een den aner vun der Bänk ze drécken;
- 2 Kanner mussen sech op der Bänk kräizen ouni erofzefalen (Broscht géint Broscht, duerno Réck géint Réck).

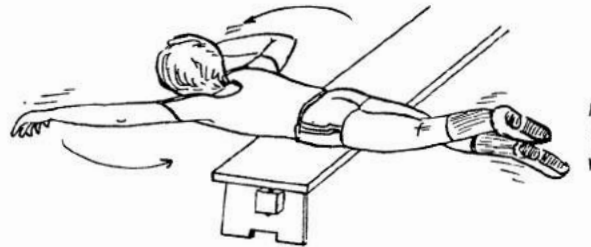


Mir "schwammen" op der Bänk

- Am Sëtzen, d'Hänn un der Bänk:
30' "Battement" = Crawl-Training mat de Been;
30' "Brasse"-Training mat de Been.

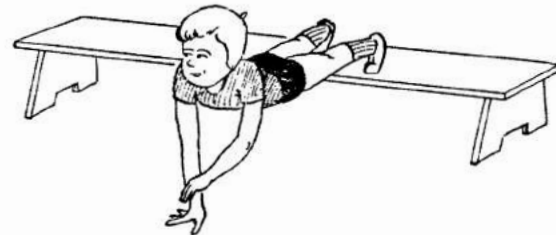


- Am Leien um Bauch:
30' Kraule mat Ärem a Been;
30' Brasse-Schwamme mat Ärem a Been.



Allerhand Konschten

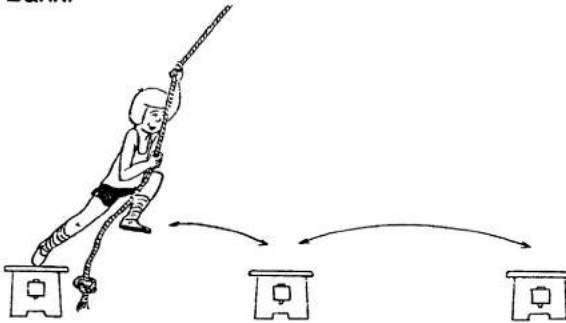
- D'Féiss op der Bänk, d'Hänn um Buedem:
säitlech weidergoen (och ëmgekéiert).



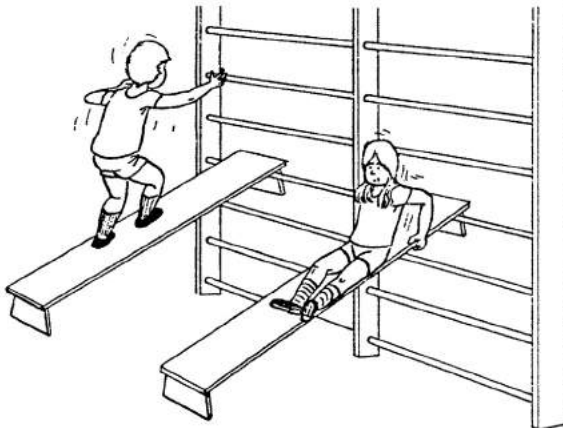
- Staark Leit kenne "pompelen" oder d'Bänk stemmen .



- Mir spielen Tarzan a kluntsche mam Seel vu Bänk zu Bänk.

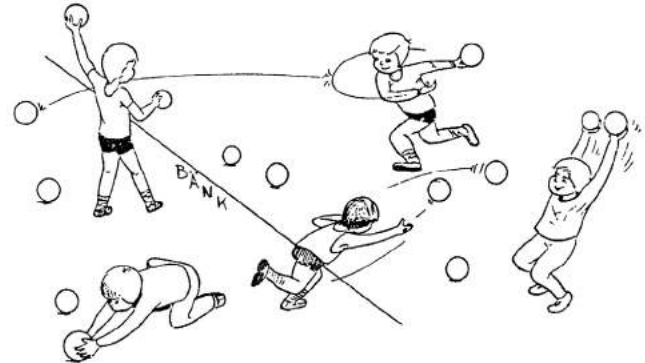


- Mir klammen a rutschen.

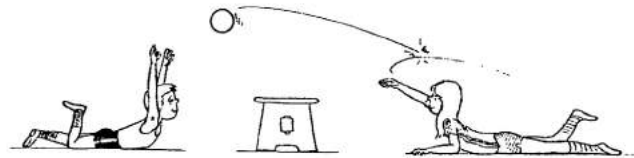


Ballspiller

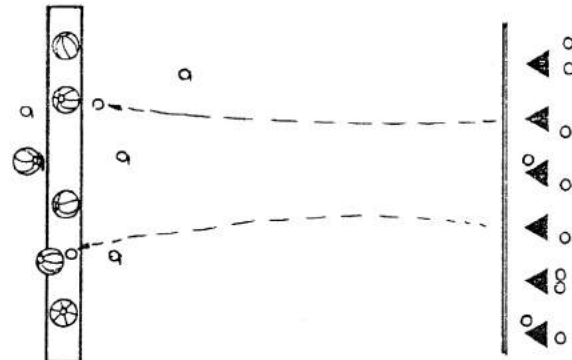
- Mir halen eis Säit fräi.



- Zu 2:
Mir leien um Bauch a werfen eis de Ball iwver d'Bänk zou.



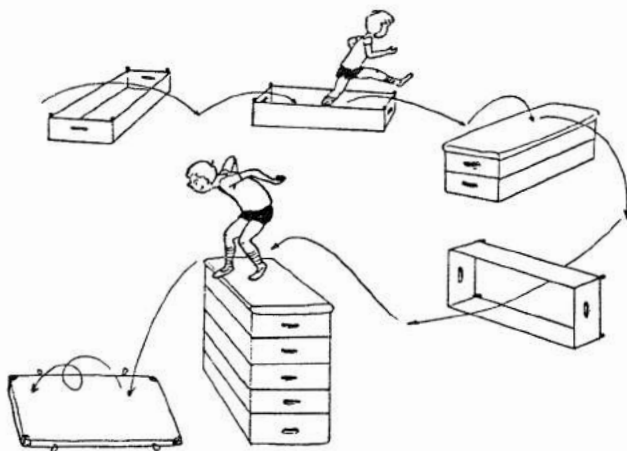
- Mir schéissen e Medezinball (oder Kelen, Hittercher, asw.) vun der Bänk.



Mir schaffe mat Turnkëschten

An eisem Beispill hu mer 2 Këschte mat 5 Deler.

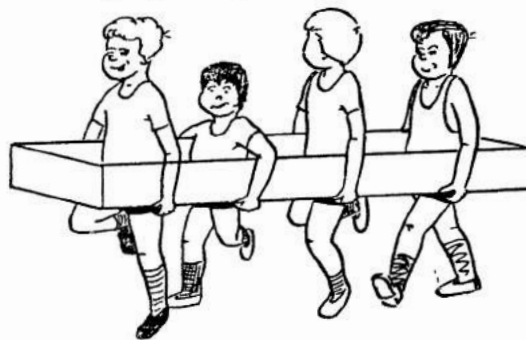
1. Eis Këscht as eng Mauer, iwwer déi mir klammen a kloteren; déi aner Säit sprange mir op eng Matt erof.
2. Mir zerleën eng Këscht a bauen e Parcours. Mir sprangen driwwer, dran, drop, erof, krauchen derduerch, klammen op d'Mauer a sprangen op eng déck Matt. Mir maachen dat selwecht e puer mol.



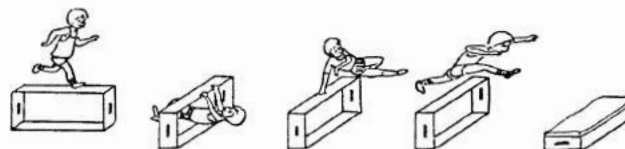
3. Wa mir méi ewéi 2 Këschten hun, da baue mir eng Këschtentrap a sprangen erof op eng Matt.



4. Mir stellen eis zu 4 an ee Këschtendeel. D'Këscht as eist Boot. Mir paken et un der Säit un an hiewen et op. Mir gi mat eisem Boot duerch de Sall. Nët aknuppen! Mir kënnen och lafen, hopsen (op 1 Been, 2 Been) oder op den Zéiwespëtze goen, hannerzeg, vijhenzeg.

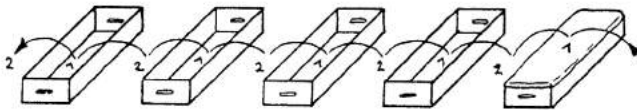


5. Mir bauen elo en néie Parcours mat eise Këschtendeler, déi mir esou opstellen:

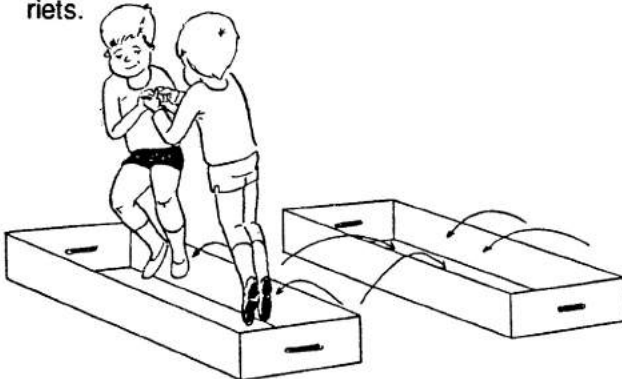


- Mir lafen driwwer;
- mir hopsen a sprangen driwwer, op 1 Been, op 2 Been;
- mir stäipen eis mat 2 Hänn op d'Këscht a sprange säitlech driwwer;
- mir stäipen eis nëmme mat enger Hand a sprangen driwwer;
- mir krauchen drënner duerch, ouni mat de Knéien de Buedem ze beréieren.

6. Elo leë mir d'Këschtendeler flaach op de Buedem.

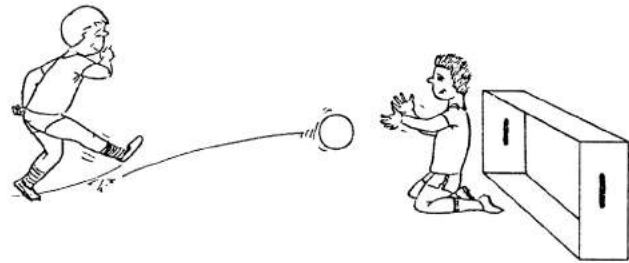


- Mir lafen am 2er-Rhythmus: drop 1 - dertëschend 2 - dran 1 - dertëschend 2;
- dat selwecht, awer 2 Kanner gi sech d'Hand a lafen niefteneen;
- dat selwecht; den Enseignant gët de Lafrhythmus un, duerch Hännklappen, Tromm, Päif, asw;
- mir hopse mat 2 Been op déi selwecht Manéier;
- elo huelen 2 Kanner sech mat der Hand an hopsen;
- mir hopse säitlech zu 2 an 2, no lénks, duerno no riets.

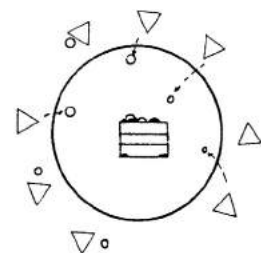
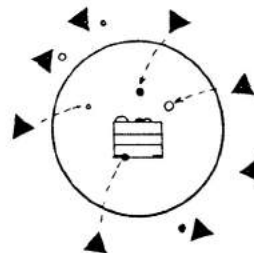


7. Spiller a Staffelen

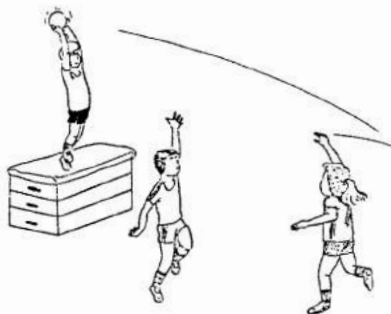
- Wat fir eng Equipe huet hir Këscht am séiersten operiicht?
- Wat fir eng Equipe steet als éischt op der Këscht aus dem Sëtzen, Leien, mat Ulaf?
- All méiglech Hënnernesleef, wou Këschtendeler ze iwwerwanne sin.
- E Këschtendeel gët als Goal opgestallt. Mir spillen Handball oder Fussball zu 2.



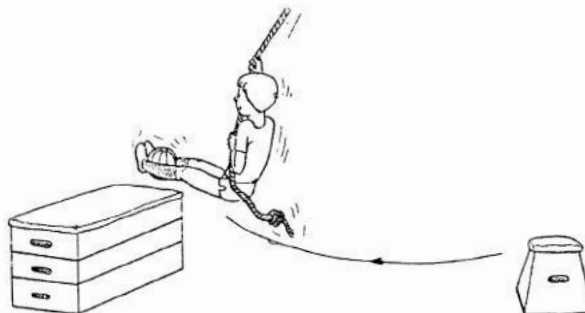
- All Equipe kritt gläichvill Bäll. Gewonn as, wien se d'éischt all an der Këscht huet. 3m ewech bleiwe beim Werfen.



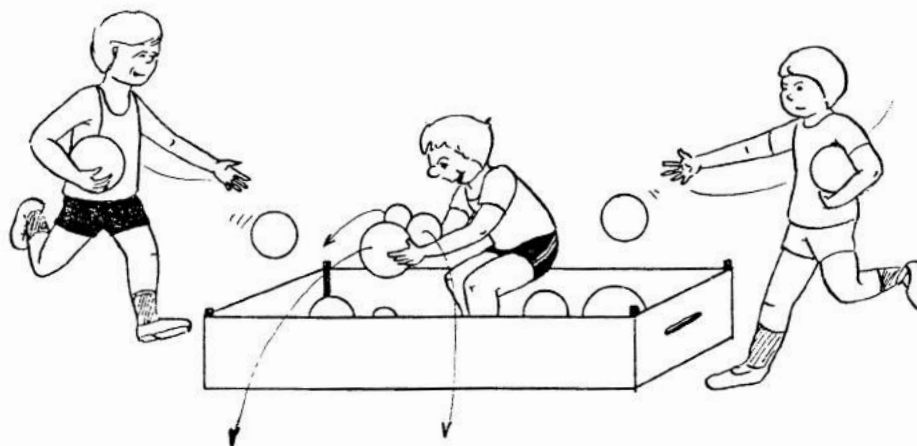
- Mir spillen "Tur-Ball": 1 Punkt gët et, wann de Spiller op der Këscht de Ball richteg opfängt.



- Mir kluntsche mam Seel vun enger Këscht op déi aner (Tarzan).
- Mir kluntsche mam Seel, huelen e Ball tëschent 2 Féiss a versichen, de Ball op d'Këscht ze leën.



- "Hal d'Këscht fräi": 1 Spiller werft d'Bäll aus der Këscht, all déi aner mussen se dra kréien. Gespillt gët op Zäit.

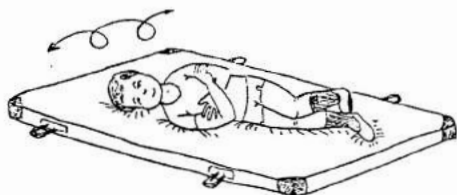


Mir schaffe mat Turnmatten

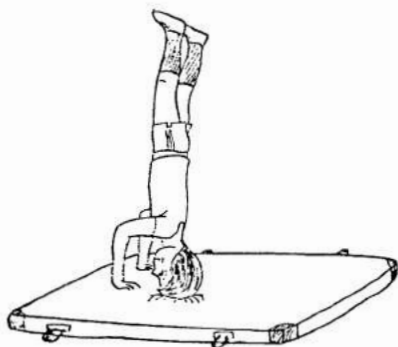
Turnmatten déngen haaptsächlich zur Ofsécherung, wa mir mat klengen a grouse Geräte schaffen. Donieft benotze mir se als Ennerlag fir d'Buedemturnen.

An der Schoul heescht dat:

- mir rullen eis driwwer, no lénks, no riets;



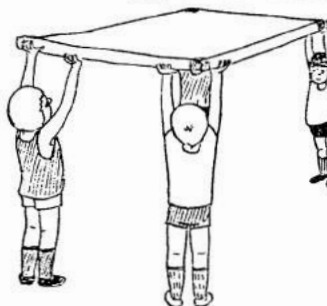
- mir maachen d'Kopplabunz, hannerzeg, vijhenzeg;
- mir probéieren de Kappstand;
- mir sprange vu Matt zu Matt.



Konditionstraining mat Matten

Mir brauchen 1 Matt fir 4 Kanner, déi wa méiglech gläichgrouss a gläichstaark solle sin.

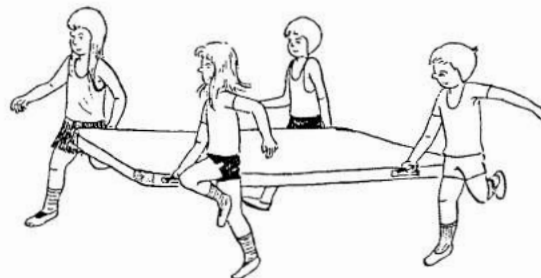
1. Zu 4 pake mir d'Matt un den Ecken an hiewen se héich iwver de Kapp, d'Ärem strecken.



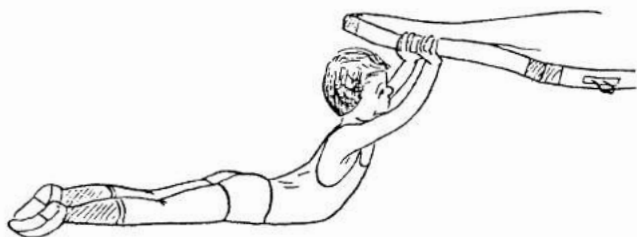
2. Mir leën d'Matt op de Buedem a sprangen mat 2 Féiss drop, erof, drop, erof, 30' laang.



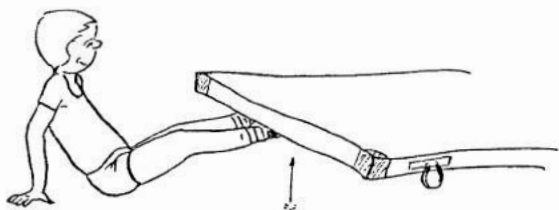
3. Mir paken d'Matt un den Ecken a lafen dermat eng Ronn duerch de Sall.



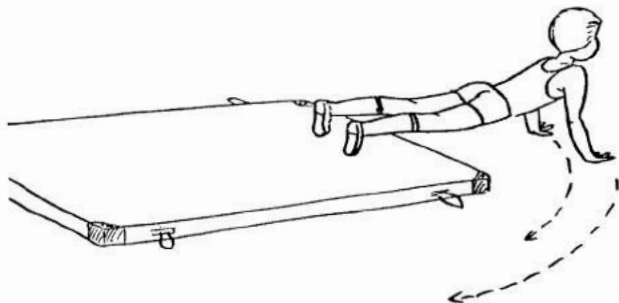
4. Mir leën eis op de Bauch an hiewen d'Matt op Kommando mat Hänn an Ärem an d'Luucht.



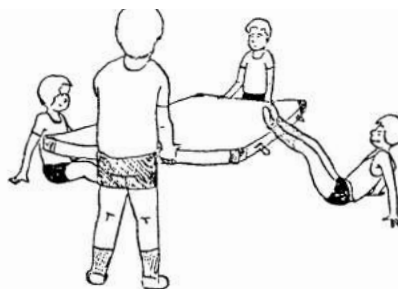
5. Mir sëtzen a stiechen eis Féiss ënnert d'Matt, op Kommando hiewe mer d'Matt mat Been a Féiss an d'Luucht.



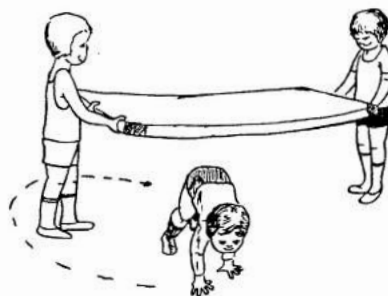
6. Mir loosse d'Féiss op der Matt a gin op den Hänn. Wie packt eng ganz Ronn?



7. 2 Kanner hiewen d'Matt op; 2 aner sëtze virdrun a strecken d'Been driwwer, drënner; wie bréngt et 10x fäerdeg? Duerno as Wiessel.

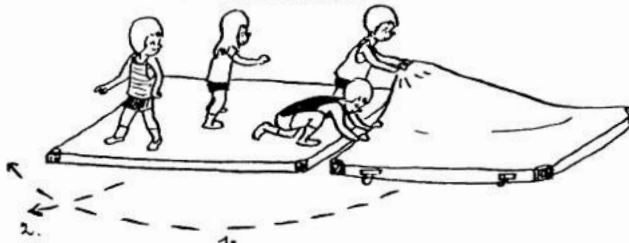


8. 2 Kanner halen d'Matt un; 2 aner krauchen 3x drënner duerch, op alle 4, ouni de Buedem mat de Knéien ze beréieren. Duerno as Wiessel.

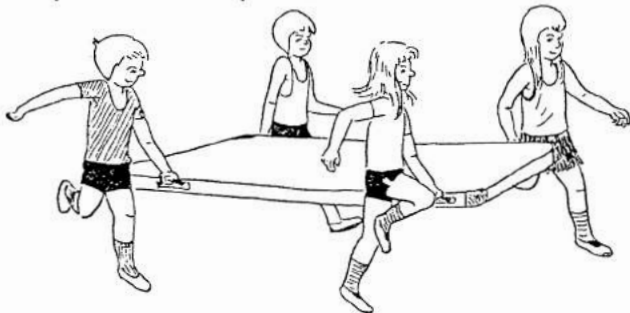


Spiller a Staffelen

- 4 Kanner gin oder lafe mat enger Matt duerch de Sall. Op en Zeeche vum Enseignant (Pëff, Ruff, Hännklappen asw.) müssen d'Kanner d'Matt fale loosse a sech drop stellen, setzen, leën asw. Déi 4, déi als éischt fäerdeg sin, hu gewonnen.
- Mattestaffel: 2 Matten pro Equipe
Et geet drëm, eng gewësse Streck zrëck ze leën, ouni vun der Matt ze trieden.

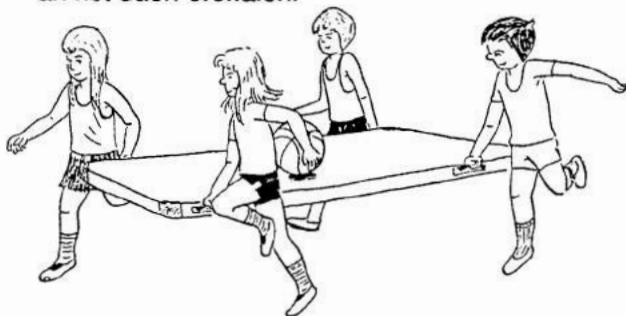


3. Mattestaffel: 1 Matt gët vu 4 Kanner vun enger Säit op déi aner transportéiert.

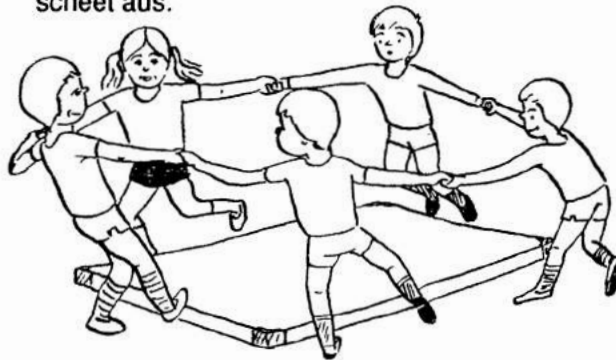


4. Dat selwecht mat Slalomparcours.

5. Dat selwecht mat engem Ball, deen op der Matt läit an nët därer eroffalen.

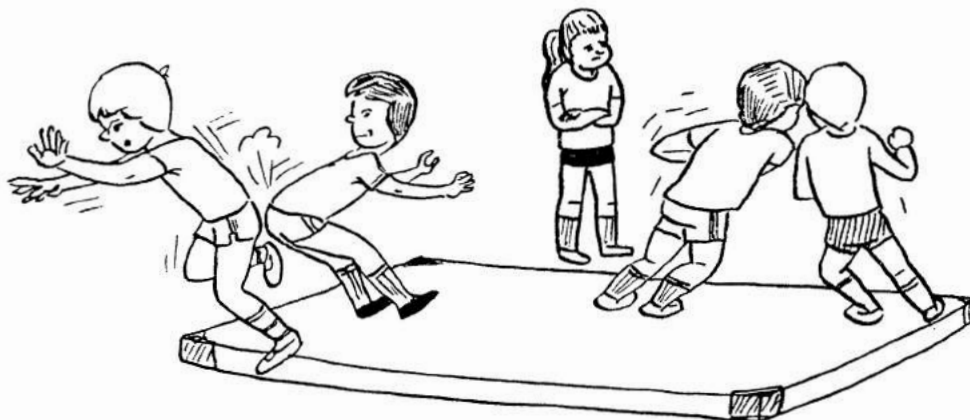


6. 5 oder 6 Kanner pake sech mat den Hänn a maachen e Krees. D'Matt läit an der Mëtt. Elo gët gezun, gedréckt a gerappt. Wien d'Matt beréiert, scheid aus.



7. 5 oder 6 Kanner stin op der Matt. Jidderee versicht, déi aner vun der Matt ze drécken. Gewonn as, wien als leschten op der Matt bleift.

8. D'Matte kënnen och als Goal opgestallt gin.



Circuit-Training

Mat dem Geschir fir den Turnsall kann een onheemlech vill Übungen a Spiller maachen, z.B. Turnbänken. Et kann ee mat dëse Saachen och e Circuit-Training maachen, e flotte Spaass fir Kleng a Grouss.

Wat as e Circuit-Training?

Mir bauen am Sall eng Rei Atelierën (Statiounen) op. Op all Statioun gët eppes Bestëmmtes trainéiert. Et kënnen och 2 oder 3 Übunge si fir erauszesichen. D'Atelierë gin noenee gemat. No enger bestëmmter Zäit oder no enger bestëmmter Zuel vun Übunge gët gewiesselt. Dotëschent as eng Paus fir ze raschten. D'Übunge sollen technesch nët ze schwéier sin, si solle sech och ziele loossen. All Muskelgruppe solle schaffe gedoe gin, mee nët zweemol hannerënen déi selwecht.

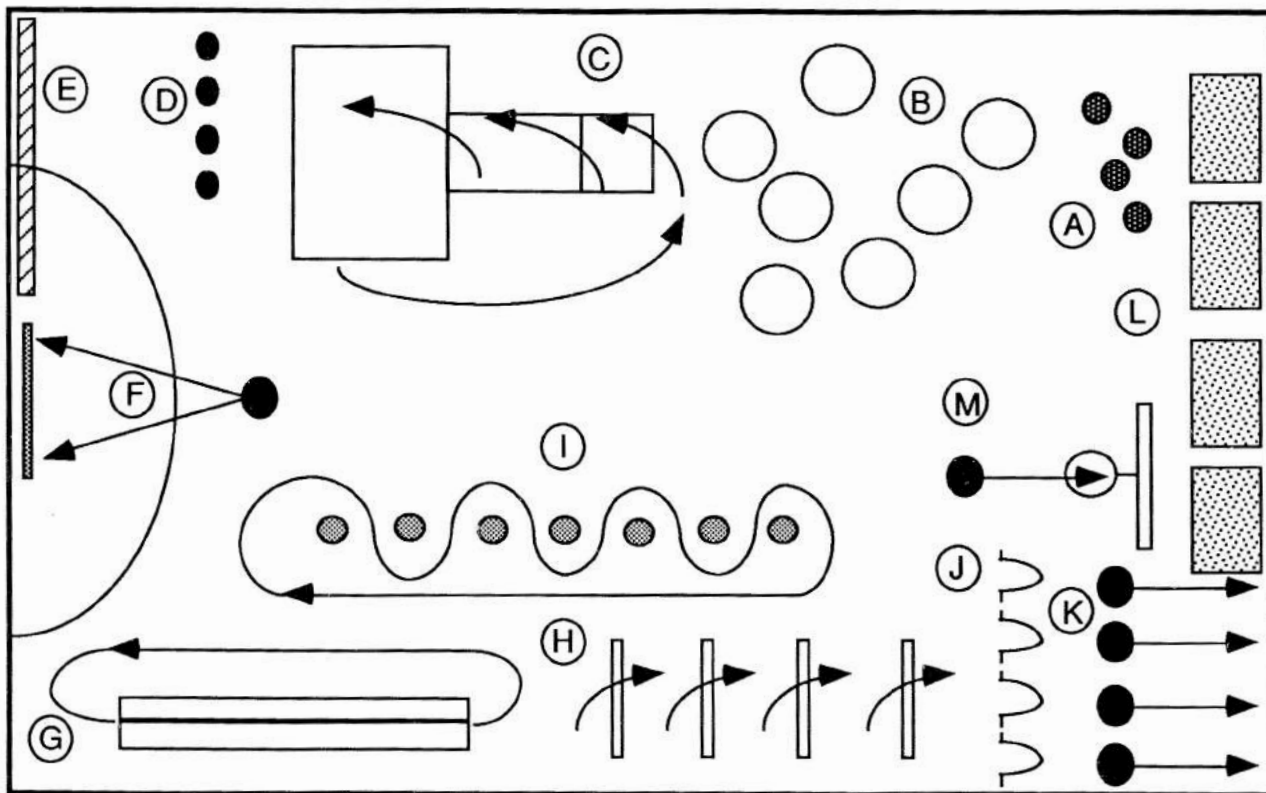
E Beispill mat allgemenge Bewegungsübungen

Am fräie Raum an der Mëtt stelle mir eis op. Mir maache Gruppe vun 3-6 Mann (4 as ideal), a lafen äis mam Zuchspill warem: een as d'Lokomotiv, déi aner rennen him no, duercherneen, duerch de ganze Sall, ouni anzeknuppen.

Stop! Mir spillen erëm Zuch. Mir erklären de Rescht vun den Atelierën. Mir soen och, wivill Zäit op all Statioun geschafft, a wivill gerascht gët, z.B. 1 Minutt schaffen, 30 Sekonne fir ze wiesselen an ze raschten.

Hei déi verschidde Statiounen

- A. Mir maache Passe mat de Medezinbäll.
- B. Mir sprangen op engem Fouss duerch Refer, déi um Buedem leien.
- C. Mir lafen iwwer déi kleng Këscht op déi grouss wéi op enger Trap, sprangen erof, fänken äis op der décker Matt op den Zéiwespëtzen op.
- D. Mir probéieren d'Seel eropzeklammen.
- E. Mir kloteren d'Sprossewand erop, uewen derduerch, rëm erof, ënnen derduerch, asw.
- F. Mir schéissen an d'Ecker vum Handballsgoal, een nom aner.
- G. Mir lafen iwwer dee schmuele Ballek vun den ëmgedréiten Turnbänken a fänke vir erëm un.
- H. Mir lafen a sprangen iwwer d'Hürden, déi nët ze héich sin.
- I. Mir lafe Slalom tëschent de Gummishittercher, einfach zrëck a fänken erëm un.
- J. Mir sprangen am Seel.
- K. Mir werfe Bäll widder d'Mauer a fänken op.
- L. Mir probéieren de Koplabung op enger klenger Matt.
- M. Mir werfe Basketball an de Kierfchen, der Rei no.



Nach eppes

1. Hei as een Idealfall. Op dene meeschte Plazen huet een nët esou vill Material. Et geet och mat manner Atelierën. Mat e bësse Fantasi kann ee mat wéineg oder selwer gebasteltem Material e Circuit maachen.
2. E klenge Circuit kann een och als "Course contre la montre" maachen, mat enger bestëmmter Zuel vun Übungen an all Atelier.
3. Circuit-Training as eng flott Form, wann een nët ze vill Plaz a vill Kanner huet, nët nëmmen am Schoul-sport.
4. Circuit-Training kann ee fir all Sportart opbauen: Fb Hb, Bb, Vb, Athl., och am Schwammen.

Eckerches

Spillfeld Volleyball oder Tennisterrain, je no der Zuel vun de Spiller

Spiller 2 Equipe mat minimum 4 bis maximum 15 Spiller

Material 6-8 Fändelen (oder Turnmatten), 1Ball, 1Reef

Regelen

1. Fir d'Equipe A (Lefer) gëlt et, esou séier wéi méiglech der Rei no (am viraus bestëmmt) e Feld mat Statiounen ze ëmlafen an d'Mol (Arrivée) ze erreechen. D'Equipe B (Fänger) versicht duerch gutt Opfänken, präzis a séier Passen der Equipe A hir Leit ze eliminéieren.

2. D'Equipe A stellt hir Spiller hanner der Grondlinn an eng Rei. D'Equipe B verdeelt hir Leit gläichméisseg am Feld. Een dovun, e gudde Fänger, stellt sech an de Reef, deen circa 4m vun der Grondlinn ewech läit. Him mussen elo seng Matspiller am Feld duerch

séier a kuerz Passen de Ball esou séier wéi méiglech zouspillen. Huet hien de Ball fest an den Hänn, dréckt en dëse fest op de Buedem (Reef) a rífft "Stop". Elo muss dee Spiller aus der Equipe A, deen de Ball nom Pëff vum Dirigeant an d'Feld geschoss hat an duerno lassgeditzt war, bei engem Fändel stoen an upaken, soss as hien eraus aus dem Spill.

Elo kritt den 2. Spiller aus der Equipe A de Ball an hie rennt och nom Pëff vum Dirigeant lass, genee ewéi säi Frënd, dee schons e bëssche méi wäit as. Beim "Stop" vum Fänger mussen déi 2 Lefer bei engem Fändel stoen, soss sin si eraus.

Esou geet dat weider, bis d'Equipe A kee Lefer méi um Départ huet. Duerno gët gewiesselt, d.h. d'Equipe A hält d'Plaz vu B, an ëmgekéiert.

3. Punkten: 1 Punkt pro Spiller, deen e ganzen Tour geditzt as (mat Stop bei de Fändelen) an iwwer d'Arrivée leeft. Hien däerf da weider matspillen.

2 Punkte fir dee Spiller, deen et ronnbréngt, de Ball esou geschéckt an den Terrain ze geheien, datt hien e ganzen Tour an enger Kéier, ouni Arrêt bei de Fändelen, ka lafen.

4. Den Dirigeant soll e bèsse méi héich stoen, fir dat ganzt Feld ze iwwerblécken.

De Ball muss beim Fortwerfen am Feld op de Buedem kommen, duerno d'ärf en an engem Eck vun der Hal landen, an déi Spiller am Feld mussen e méi wäit siche goen.

De Ball muss duerch Passe bei de Fänger zrëckgespillt gin; et as verbueden, méi ewéi 2 Schrëtt mam Ball am Grapp ze lafen.

Bei engem Fändel kënnen och méi Spiller zu gläicher Zäit stoen.

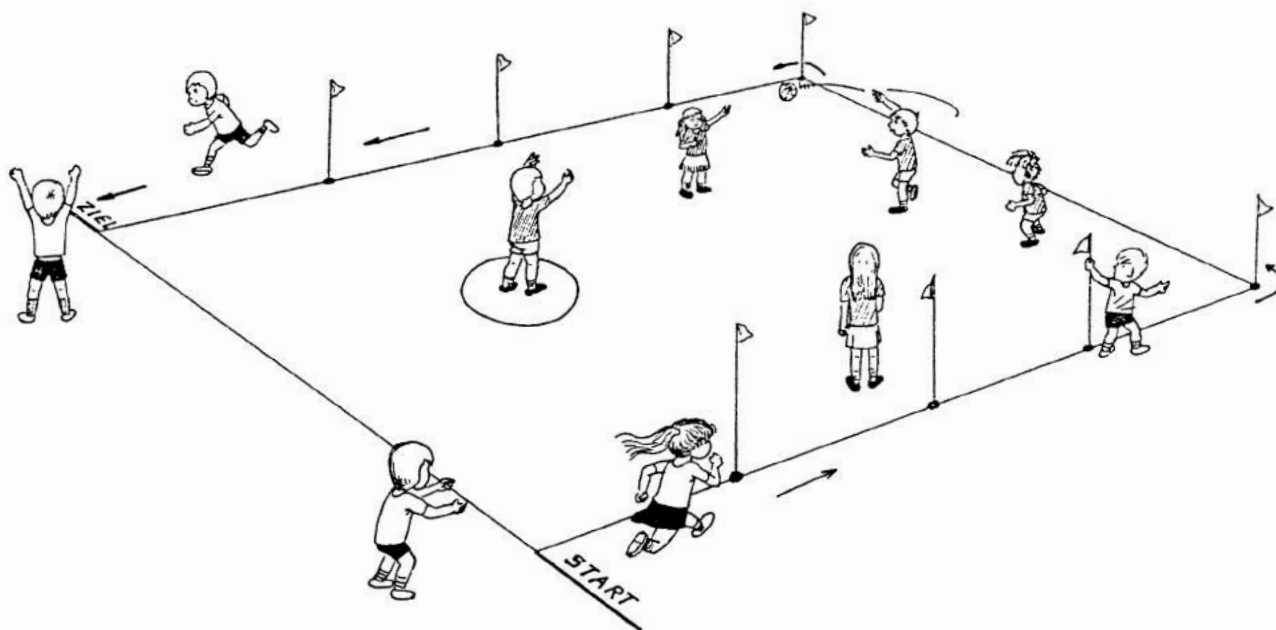
De Fänger as markéiert mat engem Bändchen an hien eleng rífft ganz haart "Stop".

Beim Pëff vum Dirigeant muss de Ball direkt geworf gin, an och dann eréischt d'ärfen d'Spiller bei de Fändele weiderlafen. Dobäi soll emmer en A op de Ball gerícht bliewen.

D'Fändele kënnen och duerch Turnmatten ersat gin.

An deem Fall mussen d'Spiller beim "Stop" op der Matt stoen.

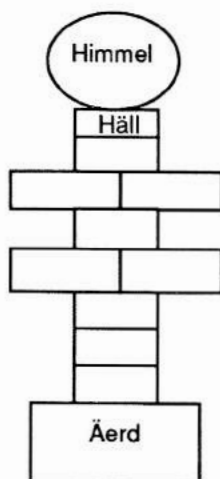
Den Numm Eckerches kënn't vun de Fändelen, déi och Ecker genannt gin.



Mir spillen am Schoulhaff

Dës Spiller gin op der ganzer Welt gespillt an et gët dovun eng Onmass Variatiounen. D'Kanner kënnen sech d'Spiller mat Kräid op de Buedem molen, mä et as natiiirlech vill méi flott, wa se, mat vill Faarwe gemoolt, hir fest Plaz am Schoulhaff hun.

a. Himmel an Häll



Material: Eng platt Dous (am beschte mat Sand gefëllt, fir datt se besser rutscht) oder e platte Steen.

Spillregelen: De Spiller geheit de Steen an d'Feld 1, an hopst vun "Äerd" bis an d'Feld 1. De Stee gët opgehewen an et gët zrëckgehopst. Elo gët hien an d'Feld

2 gehäit an hannendrun iwver d'Feld 1 an d'Feld 2 gehopst. Op déi Manéier probéiert all Spiller bis an d'Feld 9 ze kommen. Fällt de Steen awer an dat falscht Feld, oder op d'Linn, oder geréit e Spiller beim Sprangen eng Linn, de gëlt dëse Spronk oder Worf net, an den nächste Spiller däerf ufänken. No engem Feler däerf een dann ërem do ufänken, wou de Feler gemaach gouf.

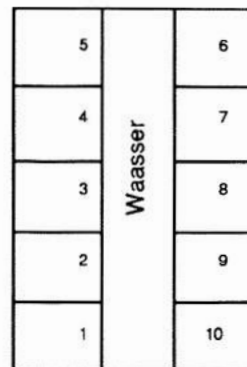
Huet e Spiller d'Feld 9 passéiert, gët de Steen an d'Feld "Himmel" geworf. Geréit en dobäi an d'Feld "Häll", muss erëm ganz vu vir ugefaange gin.

Nom "Himmel" geet et dann erëm den ëmgekéierte Wee zrëck a Richtung "Äerd". Wien as fir d'éischt erëm op dem Feld "Äerd"?

Variatiounen: Amplaz de Steen ze geheien, gët hie mam Fouss vu Feld zu Feld gestouss.

De Stee gët op de Fouss geluegt, an dann heescht et duerch d'Felder op engem Been ze sprangen, an de Steen nët falen ze loossen.

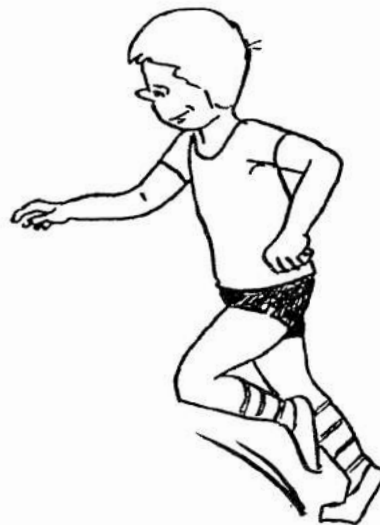
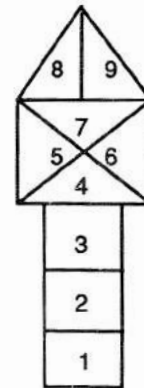
b. Trëll nët dran



De Gruef mam Waasser däerf nët beréiert gin. Sollt dat Ongléck engem Spiller passéieren, as hien aus dem Spill eraus.

c. Scheck mir e Bréif

Bei dësem Spill hopst een op engem Been bis an d'Feld 4, do mat béide Féiss op 5 an op 6, op engem Been an d'Feld 7, an erëm op denen zwee Been an d'Felder 8 an 9. Hei heescht et sech beim Sprangen elo ëm 180 Grad dréinen an dann zrückspringen bis an d'Feld 1. Wien iergendwo ënnerwee beim Sprangen eng Linn beréiert, as aus dem Spill eraus.



Spillfest am Schoulhaff

E Spillfest um Enn vum Schouljoer as genee dat, wat ee brauch fir esou richtig a Vakanzstimmung ze kommen. Op dësem Spillfest soll jidderee seng Chance hun.

Hei elo eng Iddi, wéi een esou e Fest an engem mëttelgrousse Schoulgebei, mat 6 bis 8 Klassen, an 120 bis 150 Kanner, am Alter zwësche 6 an 12 Joer, organiséiere kann.

D'Kanner gin an 10 gläichstaark Equipen opgedeelt. Fir d'éischt gin d'Kanner aus dem 6. Schouljoer op déi verschidde Gruppe verdeelt. Duerno déi vum 5., an esou viru bis bei déi Kleng. Déi Gruppenandellung soll e puer Deeg virum Spillfest gemaach gin an iergendwou an der Schoul ugeschloe gin.

Déi Grous iwwerhuelen op dem Spillfest d'Roll vum Kapitän. Sie suergen derfir, dass hir Equipe zur richteger Zäit beim richtege Spill as.

Si beäntworten och all déi Froen, déi hir Matspiller nach ze stellen hun. Mat gudde Kapitäne gët et fir d'Léierpersonal beim Spillfest vill méi liicht. Si siche sech e Spill eraus, wou si da fir d'Organisatioun an den Oflaf verantwortlech sin.



Elo feelt jhust nach e gudde Spillplang, fir dass d'Equipe mateneen ufänke kënnen.

Et as och flott, wann deen Nomëtte Leit fir nozekucken am Haff sin; a sollten d'Elteren emol Honger oder Duschtkréien, da misst een hinnen eppes zerwéiere kënnen. Op déi Manéier kéim nach deen een oder deen anere Frang an d'Schoulkees.

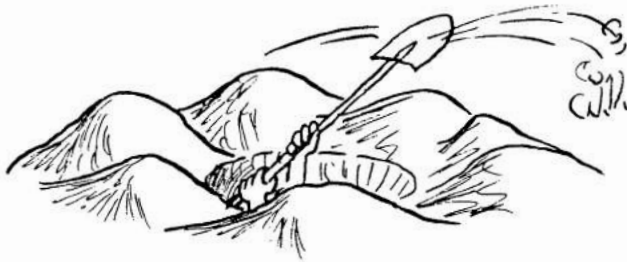
Wäschfraen

Iergendwou am Schoulhaff gët eng grous Wäschlängt opgeriicht. Niewendru leien an engem Kuerf e ganze Koup Kleeder. Wat fir eng Grupp bréngt et fäerdeg, an enger Minutt déi meeschte Kleeder opzehänken?



Da sich emol!

Dëst Spill gët an der Sandkaul gemaach. Hei gin eng Hällewull Saachen, ewéi kleng gefierft Steng, kleng Autoen, asw. verstoppt.

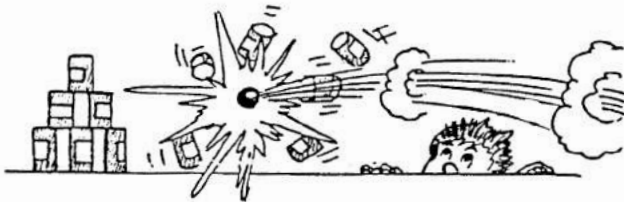


Wat fir eng Equipe fënt an enger Minutt déi meeschte Saachen, oder, wéivill Zäit brauch all Equipe fir d'Saachen all ze fannen?

Op der Kiirmes

Dousen erofschéissen as fréier op all Duerfkiirmes gespilt gin. Mir wëllen dat och op eisem Spillfest probéieren.

Mir bauen op engem Dësch eng Pyramid mat eidle Limonads- oder Kaffisdousen. Jiddfer Spiller huet 3 Wërf. Duerno gët ërem frësch opgeriicht. All Dous, déi ëmfällt, zielt fir 1 Punkt. Wat fir eng Equipe kritt déi meescht Punkten?



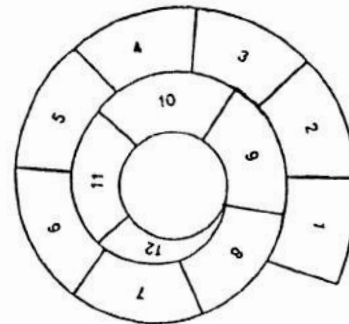
Wien huet beim Sichen déi richtig Nues?



Dëst Spill gët vun alle Gruppen zesummegemaach. An enger klenger Paus, wou d'Kanner all an dën Turnsall erageruff gin, fir hir Klassementer ze kucken, verstoppen eenzel Leit vum Léierpersonal, am Schoulhaff oder ronderëm, op denen onméiglechste Plazen, 50 platt Steng, déi numeréiert sin. Elo heescht et, esou vill ewéi méiglech Steng fannen, mä virun allem, Steng mat enger décker Zuel, well déi brénge vill Punkten.

Hopperspill

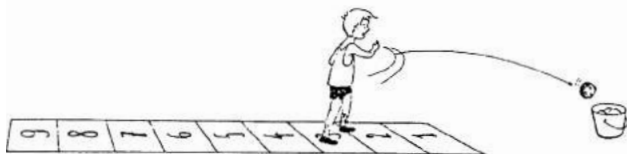
Am Schoulhaff gët eng duebel Spiral op de Buedem gemolt. Si as agedeelt a Felder, déi alleguer eng Zuel kréien. D'Felder mussen esou grouss sin, dass e Fouss gutt dra passt. Elo gin et verschidde Méiglechketen:



- op engem Been duerch d'Felder hopsen, ouni eng Linn ze beréieren;
 - duerch d'Felder hopsen, ouni de Steen um Fouss ze verléieren;
 - duerch d'Felder goen, op all Fouss e Steen, a versiche, kee Steen ze verléieren;
- De Spiller kritt d'Punkte vun deem Feld, dat hien ouni Feler erreecht huet.

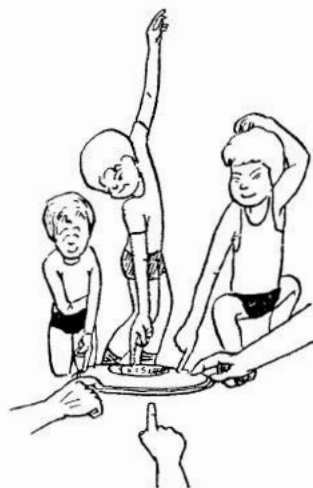
Mini-Basket

Mir brauchen en Emer oder Pabeierkuerf an e puer Tennisbäll. All Spiller fänkt un am Feld 1, a versicht de Ball vun do an den Emer ze schéissen. Geet et dernieft, däerf hien nach eng Kéier probéieren. Fällt de Ball an den Emer, geet hie weider an d'Feld 2 a geheit vun do. De Spiller kritt d'Punkte vun deem Feld, wou hie fir d'lescht getraff huet.



Beréier mech nët!

Op dem Buedem läit e Frisbeeteller. D'Spiller vun enger Equipe verdele sech ronderëm. Elo heescht et, den Teller mat engem Fanger unzepaken, ouni awer en anere vun der Grupp mat iergendengem Kierperdeel ze beréieren. Et gin esouvill Punkte wéi Matspiller et fäerdegbuecht hun. All Equipe däerf dräimol probéieren.



Schongzalot



Mir stellen eis am Krees op, din d'Schong aus a leën se an d'Mëtt vum Krees op e Koup.

Elo hëlt jidderee sech 2 Schong, e rietsen an e lénksen déi nët zouenee passen, an dem Spiller och nã gehéieren. Mir din se un. Passen se nët, klamme me nëmme mat de Fousspëtzen dran. Elo probéiere mer e Krees ze maachen, wou déi Schong erëm beienek komme sollen, déi och zesumme passen. No enge gewässer Zäit gët ofgepaff an et gin déi Puer Schong gezielt, déi richtig beienee stin.

Alles ënnert eng Decken

Bei dësem Spill kënt et drop un, e gudde Verhalt ze hun. Ennert enger Decke goufen nämlech e ganze Koup Saachen ausgebreet: eng See, e Kompass, e Knapp, e Bläistëft, en Apel asw.

D'Spiller sëtzen am Krees ronderëm déi zougedeckte Saachen. Fir e kuerze Moment gët d'Decke gehuewen. Elo heescht et kucken a verhalen. Et gët erëm alles zougedeckt, an d'Spiller müssen elo alles opzieren, wat ënnert der Decke verstoppt war.

Wat fir eng Equipe hat dee beschte Verhalt?



Kannerpyramid

Bei dëser Pyramid sin an der ënneschter Rei 4 Kanner. Fir dass et e stabilt Fundament gët, sollen déi Gréisst an déi Stärkst sech dëser Saach unhuelen. De Kapitän huet de Kommando, an hien hëlleft och dene Klengste fir uewen drop ze kommen.

D'Equipe kritt esouvill Punkten ewéi Leit an der Pyramid sin.

Waassertransport

Bei engem Spillfest am Summer däerf e Wasserspill natiirlech nët felen.

Et gi verschidde Méiglechketen:

Mat engem Becher, deen e puer Lächer huet, gët Waasser aus enger grousser Biitchen erausgeschafft an an en Emer gedroen, deen 20 Meter wäit ewech steet;

am Becher sin dës Kéier keng Lächer, mä d'Wasser muss no 20 Meter Lafen an eng Fläsch geschott gin, déi e schmuelen Hals huet. Wat fir eng Grupp huet no enger gewësser Zäit am meeschte Wasser am Emer oder an de Fläschchen?



Laache verbueden

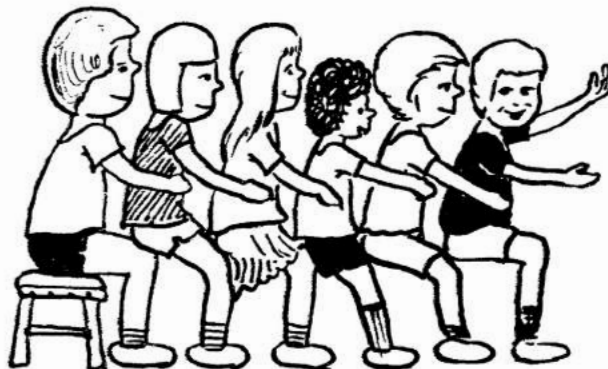
Fir dëst Spill ruffe mer all Gruppen zesummen. Si stellen sech an 2 laang Reien, esou, dass an der Mëtt eng Gaass vun ongeféier engem Meter bleift. Elo kënn d'Stonn vun der Wourécht fir all eis Kapitänen. Si mussen duerch déi Gaass goen ouni eng Minn ze verzéien. D'Matspiller maachen hinnen et allerdings nët liicht, well si probéieren duerch allerhand Tricken a Spichten de Kandidat un d'Laachen ze kréien. Erlaabt as bal alles, jhust nët de Kapitän unzepaken. Mécht hie séng Saach gutt, da kritt seng Equipe Pluspunkten.



Komm op mäi Schouss!

Als Ofschloss probéiere mir nach, wéivill Leit et fäerdeg bréngen, sech op een eenzege Stull ze setzen. Mir brauchen dofir e Stull an e gudde staarke Kärel, dee sech dropsetzt. Deen nächste setzt sech op seng Knéien an da geet et ëmmer esou virun. Mir fänken dobäi mat de Kanner aus dem 6. Schouljoer un.

Eng aner Méiglechket besteet doran, dass ganz vill Leit sëtzen ouni een eenzege Stull. Deen éischte Spiller muss sech an deem Fall op de Réck leen an d'Knéien unzéien. Deen zwete setzt sech op seng Knéien. Eis Kette geet virun, mä mir probéieren e Krees ze kréien. Dee Moment, wou de Krees zou-gemaach gët, gët et spannend. Elo mussen 2 Leit versichen, deem éischte Spiller de Réck liicht ze hiewen, fir dass hie sech op deem leschte säi Schouss ka setzen.



Danz a Musek an der Turnstonn

Rhythmesch Bewegongen a Musek gehéieren an den Turnsall, an et as gutt, wann ee vun Zäit zu Zäit, z.B. all Mount eng Kéier, déi "kllassesch" Sport-Turnstonn duerch eng Danz-Turnstonn ersetzt.

Fir wat gesäit een dat a leschter Zäit ëmmer méi? D'Ursaache leien op der Hand:

1. Rhythmus an Danz an der Turnstonn si noutwendeg.
2. D'Kanner maachen et vun enger Kéier zur anerer ëmmer léiwer.
3. Et as nët komplizéiert fir et mat de Kanner ze maachen, et geet méi liicht wéi een et fir d'éischt mengt.

D'Noutwennegkeet vu Rhythmus an Danz an den Turnstonnen

An der Spillschoul huelen déi kleng Jongen a Medercher sech ganz natierlech mat den Hänn, sängen a bewege sech am Krees.

Wann een déi Fähegkeet an der Primärschoul nët virun entwéckelt (an dene verschiddene Grade natierlech op verschiddene Niwoen), da geet s'erëm verluer. Vill Kanner gin am Laf vum de Joere richteg gehemmt, si hu kee Gefill méi fir Rhythmus, an d'Verhältnes tëschent Jongen a Medercher gët onnatierlech.

De Bewäis derfir kann een ouni Schwiregkeet an enger Turnstonn mat grouse Kanner kréien, déi nach nët mat Musek geschafft hun.

- a. Wann een do fir d'éischt flott Marschmusek spillt, an d'Kanner sollen drop goen, dann hëlt een an uecht, datt déi meescht mat Freed a stramm am Takt marschéieren, en etlech awer mat enger Konsequenz, déi een erféiere kann, de Fouss ëmmer am falsche Moment an op eng verbassen Art a Weis niddersetzen. Si hun ebe keen "Taktgefill".
- b. Wann een eng Klass vu grouse Schoulkanner fir en Danz koppelweis opstellt, da sti sech Jongen a Medercher zimlech schei vis-à-vis, an et muss een hinne schonn e bësse fléiwe, bis se sech d'Hänn gin an ufänken.

Dat alles as weider nët schlëmm, et misst engem awer ze denke gin. Do as eng natierlech Entwécklong gestéiert an ënnerbrach gin, déi een noutwennegerweis muss ërem an de Gank bréngen.

D'Begeeschterong vun de Kanner

Wann een d'Saach richteg upaakt, da maachen d'Kanner vun enger Kéier zur anerer ëmmer léiwer mat. Um Ufank brauch et awer, wéi scho gesot, gewéinlech eng gutt Portioun Gedold vun der Léierpersoun, fir datt d'Kanner, besonnesch déi grouss Jongen, mat ganzem Häerz matmaachen.

Et kann een do zwou positiv Tatsaachen erliewen:

- a. Wann een déi richteg Musek opleet an d'Saach gutt aféiert, dann héiert déi Retizienz, déi aus enger ënnerer Onbeholfenheet kënnt, geschwënn op, an an d'Plaz kënnt eng Begeeschterong, déi ëmmer méi grouss gët. An déi, déi am Ufank am meeschten dergéint waren, kréien op eemol nët genuch dervun.
- b. Wann dir är ege Klass, déi nëmme Spill- a Sportstonne kennt, eng Kéier mat enger anerer Klass, déi e puer einfach a schmasseg Dänz kennt, zesummen eng flott Danz-Turnstonn erliewe loost, da wäert dir gesinn, datt är Klass sech nët mat deër enger Kéier zefridde gët. Si froe bestëmmt, fir dees nach méi ze kréien.

Awat nach méi flott as: nët nëmmen d'Medercher, mee och d'Jonge kréie Freed fir sech rhythmesch ze bewegen, se kréien esouguer Iddi fir op d'Musek Bewegongen ze improviséieren.

No e puer Danz- Turnstone sin d'Jongen an d'Medercher ee vis-à-vis vum aneren nët méi esou schei a se behuele sech vill méi normal an natiirlech. Dat wiirkt sech no enger gewësser Zäit och op déi aner Turnstonnen an der Schoul aus.

Dat richtegt Material an eng gutt Method

Et fënt een Diske mat einfachen Dänz (fir Ennergrad, Mëttelgrad, Uewergrad an och fir Jongen a Medercher iwwer 12 Joer) an Danzbeschreiwongen, déi liicht ze verstoe sin, op denen heite Plazen:

- a. CENTRALE DES AUBERGES DE JEUNESSE LUXEMBOURGEOISE
18, place d'Armes, LUXEMBOURG:
Al lëtzebuurger Volleksdänz
- b. FIDULA-VERLAG
D-5407 Boppart am Rhein:
Populär Dänz an Danzspiller
- c. CALIG-VERLAG GmbH.
D-8000 München 19
Dänz aus ville Länner mat besonnesch ausféierlecher Danzbeschreiwong
- d. SCHALLPLATTENVERLAG
WALTER KÖGLER
Stuttgart
Ganz vill Dänz, och vun anere Verlagen

Bei denen dräi Verlagen do kann ee sech eng ausféierlech Lëscht vun den Disken a Kassette bestellen, déi ee bei hinne kritt.

Wann een eleng nët gutt eens gët, kann ee sech un de SERVICE NATIONAL DE LA JEUNESSE, 1 rue de la Poste zu Lëtzebuerg oder un d'Stater Schoukkommissioun adresséieren, déi kënne Kolleginnen a Kollegen nennen, déi Erfarong an dene Saachen hun.

Wéi mecht een dat an der Praxis?

Fir déi éischt Danz- Turnstone sin déi folgend Saache gutt ze gebrauchen:

1. De "Marsch vun den Turner"
2. Eng Polonaise
3. Dänz am Krees

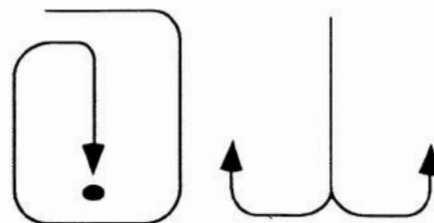
De "Marsch vun den Turner"

Dat as eng albekannt Marschform, déi d'Kanner och ouni Musek gär maachen. Mat Musek as et natiirlech méi flott. Et kann een duerfir all Marschmusek huelen. Ganz beléift as de "*Colonel Bogey*" (Disk Nr 23206, Verlag Walter Kögler).

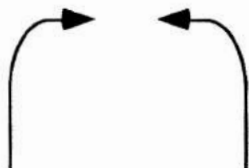
An dat kann een esou maachen:

- a. D'Kanner stelle sech op an enger Kolonn, even-tuell der Gréisst no. D'Musek fänkt un.
- b. D'Kanner gi ronderëm den Turnsall.

OPMARSCH



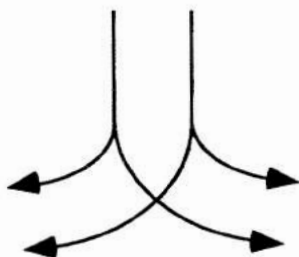
- c. Duerch d'Mëtt vum Sall kommen d'Kanner op d'Léierpersoun zou, déi an der Mëtt vun der schmueler Säit vum Sall steet. Vrun der Léierpersoun geet een no lénks, een no riets, asw. Doduerch entstinn zwou Kolonnen, déi vuneneen ewech gin.
- d. Déi zwou Kolonne gi laanscht déi zwou laang Säite vum Sall op déi schmuel Säit vu vis-à-vis lass.



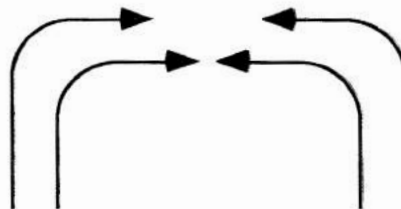
- e. An der Mëtt vun deër Säit begéine se sech, gi sech zu zwee an zwee d'Hand (oder och nët) a kommen zu zwee an zwee mëtten duerch de Sall erëm op d'Léierpersoun zou. (Bei enger ongerueder Zuel vu Kanner bleift dat lescht eleng).



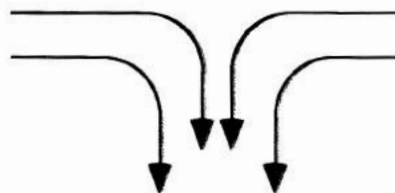
- f. Vrun der Léierpersoun geet déi éischt Koppel no lénks, déi zweet no riets, asw. Doduerch entstinn zwou Duebelkolonnen, déi vuneneen ewech gin.



- g. Déi zwou Duebelkolonne gi laanscht déi zwou laang Säite vum Sall op déi schmuel Säit vu vis-à-vis lass.

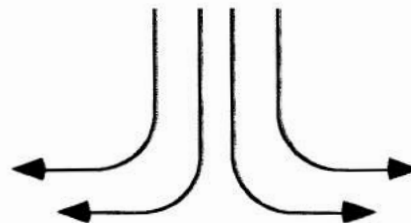


- h. An der Mëtt vun deër Säit begéine se sech, gi sech zu véier a véier d'Hand a kommen zu véier a véier mëtten duerch de Sall erëm op d'Léierpersoun zou. (Et mécht näischt, wann an der leschter Rei manner ewéi véier Kanner sin.)

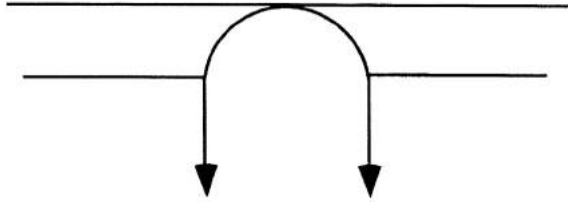


OFMARSCH

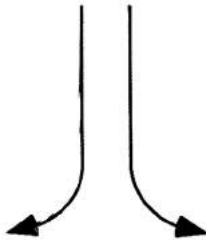
- i. Vrun der Léierpersoun deelt déi Kolonn vu véier a véier sech erëm op an zwou Kolonne vun zwee an zwee. Jiddereng vun denen zwou Duebelkolonne geet laanscht eng laang Säit vum Sall op déi schmuel Säit vu vis-à-vis lass.



- j. An der Mëtt vun deër schmueler Säit begéinen déi zwou Duebelkolonne sech, d'Kanner réckelen zu zwee an zwee hannereneen a mir hun déi selwecht Duebelkolonn ewéi bei e.



- k. Vrun der Léierpersoun deelt sech déi Duebelkolonn erëm op an zwou Eenzelkolonnen. Jiddereng vun deenen zwou geet laanscht eng laang Säit vum Sall op déi schmuel Säit vu vis-à-vis lass.



- l. An der Mëtt vun deër schmueler Säit begéinen déi zwou Eenzelkolonne sech, d'Kanner réckelen hannerteneen, eent hannert dat anert, a mir hun erëm déi selwecht Eenzelkolonn wéi um Ufank. Déi kënnt duerch d'Mëtt vum Sall op d'Léierpersoun zou.



- m. Domat kann een de Marsch ophalen, et kann een awer och nach en Tour ronderëm de Sall marschéieren oder eng Polonaise direkt drun uschléissen.

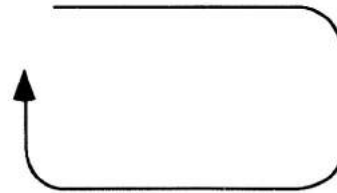
Eng Variant fir eng Schoukclass, déi nët ze grouss as: Et fiirt ee mam Opmarsch no h virun, bis d'Kanner zu aacht an aacht an duerno zu siechzëng (oder nach méi) eng eenzeg breet Rei maachen. All Kand dréit e Véierelstour op der Plaz an et huet een erëm d'Eenzelkolonn wéi s'um Ufank war an et kann een direkt mat m virufueren (resp. ophalen).

Eng Polonaise

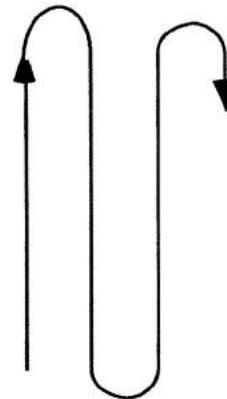
Dat as déi logesch Fortsetzung vum "Marsch vun den Turner", deen u sech eigentlech och eng Form vu Polonaise as.

Bei der Polonaise sollen d'Kanner an engem genee begrenzte Feld evoluéieren, dat mécht d'Saach méi liicht a méi schéin. Wou et geet, ka bei denen Evoluitionen all Kand deem virdrun och d'Hänn op d'Schëllere leën oder deem derniewent d'Hand gin. D'Polonaise kann esou oflafen:

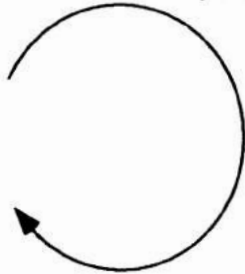
- a. Ronderëm dat genau begrenzt Feld
- mat den Hänn op de Schëllere vum Kand virdrun
- ouni Hänn op de Schëllere vum Kand virdrun.



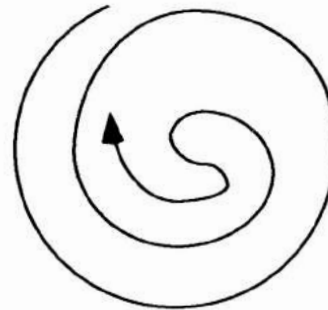
- b. D'Schlaang
(mat an ouni Hänn op de Schëlleren)



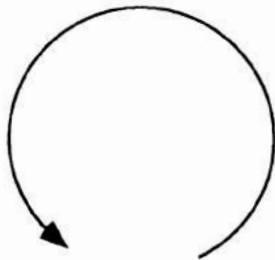
c. Krees no riets, dat as d'Richtung vun den Zäre vun der Auer (mat an ouni Hänn op de Schëlleren)



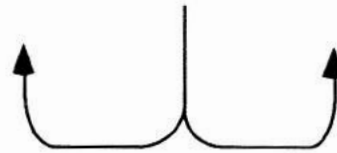
halwen Tour op der Plaz a gi virun. De Schluss vun der Kolonn gët den Ufank.



d. Krees no lénks, dat nennt een d'Danzrichtung (mat an ouni Hänn op de Schëlleren)

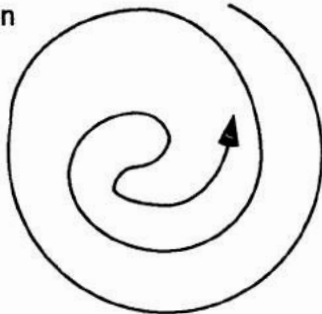


g. Zwou Eenzelkolonne maachen (wéi c an d beim "Marsch vun den Turner")

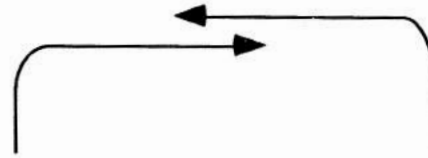


e. Spiral no riets (mat an ouni Hänn op de Schëlleren)

- wéckelen
- lasswéckelen



h. Beim Begéine vun denen zwou Eenzelkolonnen einfach riets laanscht eenen

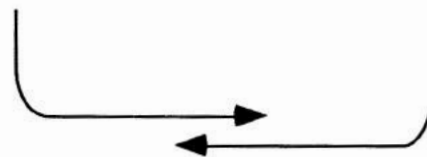


f. Spiral no lénks (mat an ouni Hänn op de Schëlleren)

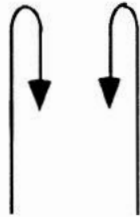
- wéckelen
- lasswéckelen

Variant fir lasszewéckelen: Wann d'Spiral fäerdeg as, trëppelen d'Kanner ee Moment op der Plaz, dréien en

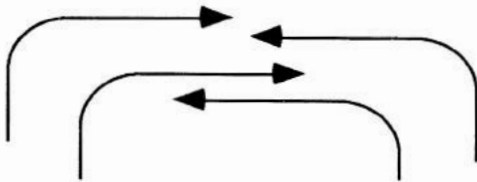
i. Beim Begéinen einfach lénks laanscht eenen



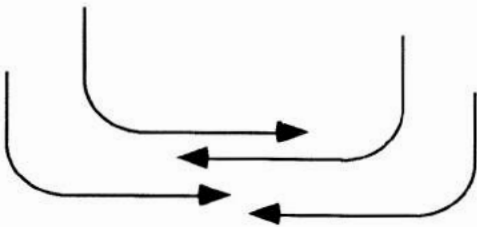
- j. Beim Begéinen zu zwee an zwee goen an zwou Duebelkolonne maachen.
(wéi e, f, a g beim "Marsch vun den Turner")



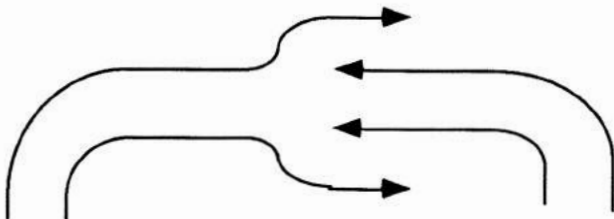
- k. Beim Begéine vun denen zwou Duebelkolonne gin déi riets Kanner duerch "d'Gaass"



- l. Beim Begéine gin déi lénks Kanner duerch "d'Gaass"



- m. Beim Begéine schlaucht déi eng Duebelkolonn duerch den "Tunnel" (dat as déi aner Duebelkolonn, déi sech vis-à-vis d'Hänn gët an se héich hält)



- n. Beim Begéine schlaucht déi aner Duebelkolonn duerch den "Tunnel"

- o. A "Wellen" duerchschaufen

Jidderee gët sengem Noper d'Hand. Wann déi zwou Duebelkolonne sech begéinen, hieft bei deër enger Kolonn déi éischt Koppel d'Hänn. Déi Koppel, déi hinnen entgéint kënnt, béckt sech a schlaucht duerch. Bei der nächster Koppel as et ëmgekéiert, an esou maachen all Koppel vum denen zwou Duebelkolonnen et: nom Bécken an Duerchschaufen gin d'Hänn opgehuewen fir déi aner duerchzeloossen, asw. Dat gët en Op an Of wéi d'Wellen um Waasser.

Bei der Polonaise as d'Zuel vun de Figure praktesch onbegrenzt; déi mir hei ugin, sin nëmme Beispiller. Als Musek hält ee Marschmusik, déi laang genuch dauert, fir dass d'Polonaise sech richtig entwéckele kann an nët ze fréi ënnerbrach gët.

Dänz am Krees.

Et kënnt een do zwou Zorten ënnerscheden:

- déi Dänz, wou een an engem grouse Krees steet, sech d'Hänn gët (oder och nët) an am Krees evoluéiert. Dat gläicht de Ronden aus der Spillschoul.
- déi Dänz, wou ee koppelweis am Krees steet a koppelweis evoluéiert (mat oder ouni Partnerwiesse). Dat gläicht den Dänz vun den Erwuessenen an et as do, wou et grouss Jongen a Medercher gët, déi "Hemmungen" hun.

Vill Dänz vun der Zort b gi mat Momenter iwver an d'Form a.

Et gët esou vill flott Diske mat ausféierlechen Danzbeschreiwongen, déi ee selwer ausprobéiere kann, datt et iwverflësseg as, fir dervun ze schwätzen. Et brauch een nëmme mat Courage unzefänken.

Skigymnastik

Eng grouss Zuel vu Schoulkanner gin all Joer mat hirer Schoul an d'Bierger fir Ski fueren ze léieren. Fir d'Kanner as d'Skifueren e formidabelt Erleefnes, un dat se sech nach laang wäerten erënneren. Awer esou einfach as d'Rutschen op de "Brieder" nët. Duerzou muss ee kierperlech fit sin. Wat d'Kanner besser a Form sin, wat ët méi llicht as, a si gin nët esou huerteg midd. Skifueren, ma och d'Spadséieren an de Schnéibierger gët e richtege Genoss, an as dobäi och nach ganz gesund.

D'Rezept fir Skilefer vu muer as einfach an heescht: all Dag ongeféier 10 Minutten Dauerlaf a 5 bis 10 Minutten Skigymnastik.

Dauerlaf

Fir wat?

Well hien d'Häerz, de Kreeslaf, d'Ootmungssystem an d'Muskelen zu enger méi grousser Leeschtungsbeereitschaft bréngt. Wou kënnen d'Kanner lafen? Bal iwwerall, op Weër a Stroossen ouni vill Verkéier, am Schoulhaff, um Trottoir. Sin an der Noperschaft Wisen, e Park, e Bësch, da sin do ideal Verhältnisser fir ze lafen.

Übungsprogramm:

D'Kanner hun d'Wiel tëschent 2 verschidde Methoden:

1. Metod: Minutteleef

Leef vun enger halwer bis méi Minutte wiessele mat Pausen, wou d'Kanner gin.

Programm fir déi 1. Woch:

1/2 Minutt lafen, 1/2 Minutt goen: 10x

Programm fir déi 2. Woch:

1 Minutt lafen, 1 Minutt goen: 5-8x

oder

2-3 Minutte lafen, 1-2 Minutte goen: 3-5x

No 14 Deg bis 3 Wochen as en Dauerlaf vu 5 Minutte méiglech. D'Belaaschtungszeit kann duerno erhéicht gi wéi de Kanner hir Leeschtung klëmmt, bis all Kand ouni Problem 10 bis 15 Minutte lafe kann.

2. Metod: déi sougenannt Naturmetod

Dës a Schweden entwékelt Trainingsform as e Spill mat dem Tempo, mat der Lafvitesse a gët besonnesch am Bësch an um Terrain duerchgeféiert. Wat d'Streck méi kuerz as, wat den Tempo méi séier as. An de Pausen gesi mir Dehn- a Lockerungsübunge fir:

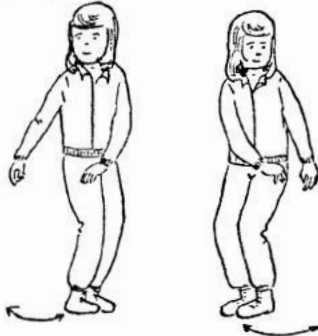
- 2 Minutte lues lafen;
- 2 Minutte goen an dobäi 6-8 Spréng maachen;
- Steigerungslaf iwwer 20 Sekonnen: lues ufänken a lues a lues méi séier lafen;
- Pausen am Goe vun 1 1/2 Minutt, an engems mat den Äerm dréien;
- 3 Minuttelaf an engem luesen Tempo;
- 3 Minutte goen am Wiessel mat Hopsspréng, eventuell Knéibéien;
- 30 Sekonnen ëmmer méi séier lafen;
- 2 Minutte goen, dertëscht 4-6x pompelen;
- um Enn, 40 Sekonne laang 4 bis 6 séier Lafschrëtt ofgewiesselt mat luesem Lafen;
- duerno e puer Minutte goen, verbonne mat Ootmungsübungen.

D'Medercher duerfen bei kierzere Lafzäite bleiwen oder méi laang Pausen aleën.

Übungsprogramm fir Skigymnastik

1. Fir d'Beekraaft

- mir sprange lénks a riets op d'Säit, d'Féiss bleiwen zesummen (10x);



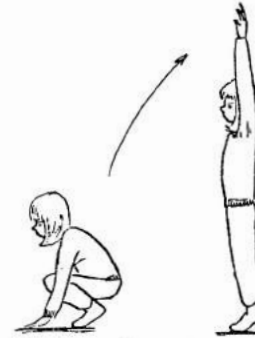
- dat selwecht déif an de Knéien (5x);
- mir sprange mat de Féiss zesumme säitlech iwwert en Handdusch, ëmmer méi wäit (10x);



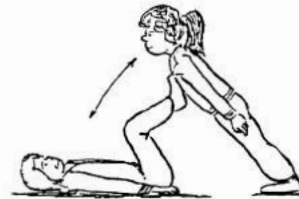
- Ploussprangen (Pflugspringen): aus dem Stoe sprange mir an d'Ploustellong: d'Bee gegrätscht, d'Feeschten no baussen, d'Zéiwen no bannen, d'Knéien no vir an no bannen, de Kierper riicht (10x);



- mir sprangen d'selwecht, mee mir leën d'Gewicht bal op de lénksen, bal op de rietsen Knéi (10x);
- aus der déiwer Hock op den Zéiwespëtze sprange mir riicht an d'Luucht a strecken eis Äerm (5x);



- mir leien um Réck um Buedem an drécke mat de Féiss eise Partner ewech (5x);

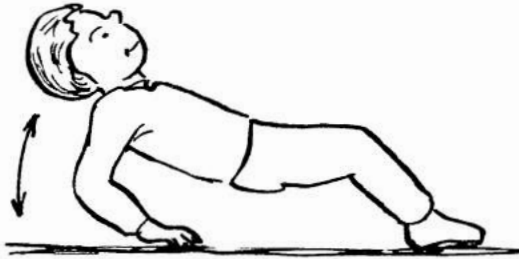


- Seelsprangen: 20, 40, 60 Sekonne laang.

2. Fir d'Aarmkraaft

- am "Liegestütz" béien a strecke mir d'Äerm (5x);

- am "Liegestütz" um Réck béien a strecke mir d'Äerm (5x);



- mir hale béid Äerm hannert dem Kapp an dréien hin an hir, d'Féiss bleiwe fest um Buedem stoen (10x).

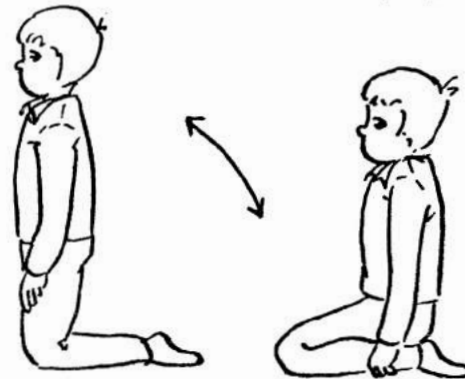


- mir leien um Buedem um Bauch, de Partner hält d'Been hannen un, a mir versichen, mat den Hänn hannert dem Kapp eis lues opzerichten (5x);

- mir dréien d'Taille am Krees no riets, no lénks (10x).

4. Fir d'Reckmuskulatur

- mir setzen eis op d'Knéien, halen de Kierper rücht a mir setzen eis lues op d'Feeschten (20x);



3. Fir d'Bauchmuskulatur

- mir leien um Réck, d'Féiss gin éierewou agekrämpft (Miwel, Bänk, Schaf), an der Hand hale mir e Ball, opzéien, zrëckleën (10x);

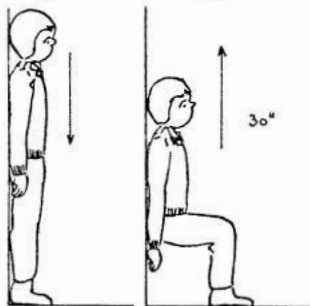
- am Sëtze geheie mir d'Been iwwert e Ball hin an hir, d'Hänn stäipen de Kierper (10x);

- mir rullen eis lues um Réck hin an hir, d'Féiss bleiwe fest uneneen (10x);

- mir leien um Bauch, an enger Hand hale mir e Schong, mat gestreckten Äerm reeche mir de Schong hannert dem Réck vun enger an déi aner Hand (riets, lénks 5x);



- mir sti mam Réck widdert enger Mauer, mir béien d'Knéien, esou datt d'Been e rechte Wénkel man. Dat hale mir 30 Sekonne laang aus. Lues drécke mir äis erëm an eng riicht Haltung;

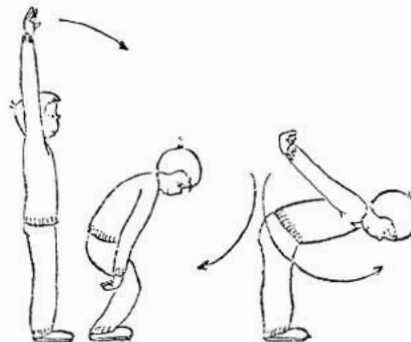


- mir leien um Réck, mir halen d'Äerm laanscht de Kierper, da versiche mir, d'gestreckt Bee lues iwwert de Kapp ze béien, bis d'Zéiwen de Buedem beréieren, da lues zrëck (5x).

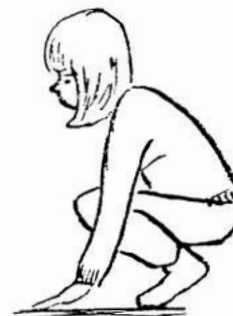


5. Entspannungs- a Lockerungsübungen

- aus riichter Haltung geheie mir d'Äerm no vir an zrëck an dann erëm no vir an d'Luucht. Dobäi béie mir eis Been.



Fir Skigymnastik ze trainéiere kann een am Handel speziell Diske mat flotter Musek an Erklärunge kafen.



LASEP-Spill fir d'ganz Famill

Op enger Wiss oder enger haarder Plaz gët mat Stroossenhittercher e Krees oder en Oval markéiert, nët ze grouss ower och nët ze kleng. Départ an Arrivée sin op der selwechter Plaz. Riichtiwier steet e grouse Wäschkuerf oder eng Këscht, wou Saache leien, déi denen aacht Sportarten entsprechen, zum Beispill: eng Pickschlapp, e Foussball, en Handball, e Schwammbrell, e Pingpongball, e Volleyball, e Basketball, e Fecht-Casque an als Bäilag: 3 Tricotën.

Dräi Familjemembren (aus 2 oder esouguer 3 Generationen) lafen ofwiesselnd de Circuit, huelen irgend eng Saach aus dem Wäschkuerf a lafen domat séier zrëck op d'Arrivée. Hei stin 8 aner Wäschkierf oder niddreg Këschten. Un zwéi Beem oder engem Foussballgoal hänkt eng Wäschlängt mat aacht bis zéng Klameren.

Beim Spill kënt et drop un, fir déi zwou Saachen, déi zesummegehéieren, am richtege Kuerf - wa méiglech ouni friem Hëllef - ofzeleën, deem nächste Lefer an d'Hand ze klappen an hien op säi Wee ze schécken, esou laang, bis den éischte Kuerf eidel as. Et versteet sech, datt déi 3 Tricotën mat je zwou Klameren un d'Längt opzehänke sin, an zwar an enger Kéier.

Wann de Circuit fäerdeg as, gehéieren zesummen:

d'Pickschlapp bei de Startblock,
de Foussball bei d'Foussballschong,

den Handball bei e Schëld 7-Meter oder eng Päif,
de Schwammbrell bei d'Flossen,
de Volleyball bei d'Volleyballnetz,
de Pingpongball bei d'Raquette,
de Basketball bei d'Basketschlappen,
de Fecht-Casque bei de Fecht-Fleuret,
déi 3 Tricotën op d'Wäschlängt.

Virum Départ kann d'Famill sech alles gutt ukucken oder froen, wat alles bedeit. Wéi bei all Spill as och hei d'Devis: FAIR-PLAY, also nët fuddelen, wann op Zäit gelaf gët, fir erauszefannen, wat fir eng Famill déi séierst as.

Dat mécht dat Spill nach méi interessant: op enger Tafel kann een den Numm vun der Famill mat der gebrauchter Zäit opschreiw. Heemlech passéieren no an no d'Familjen a kucken, wien eng besser Zäit erausgeschloen huet. Déi meescht versichen, de Circuit eng zwete Kéier ze lafen an all maache se sech elo géigesäiteg Konkurrenz.

Spannend gët dobäi déi Saach nach weider, wann een als Konditioun setzt, de Papp muss dräi Tricotën ophänken. Dat mécht hie ganz nervös an et gët ze laachen; d'Kanner hun hire Spaass.

A Spaass as jo déi néngt offiziell Disziplin an der LASEP.

..... bei de Sport

- 18. Basketball
- 19. Dëschtennis
- 20. Foussball
- 21. Handball
- 22. Liichtathletik
Fënnefkampf an der Schoul
Punktentabell
Sportsbrevet an der Primärschoul
- 23. Schwammen
- 24. Volleyball

Basketball

De Basketball as genee dee richtege Sport fir eis Kanner. Geschécklecheet mam Ball, Zesummespill an enger Equipe, Schnellgeet, Sprongkraaft, Ausdauer a Fair-Play si vun eise jonke Sportler erfuerdert. De Basketball as eng gutt Basis fir bal all Equipen an och Individuellsportarten. Vill Spätzesportler hun an hirer Jugend mam Basketball de Wee zum Sport fond.

Leider hun nach ëmmer vill Leit e bëssen Angscht, fir mat de Kanner Basketball ze spillen, well se fäerten, selwer nët genuch ze kënnen oder awer déi komplizéiert Regeln nët kennen. Hei soll gewise gin, wéi mat einfachen Übungen a ganz einfache Regele ka mat Kanner Basketball gespilt gin.

Op e puer Saache sollt een awer oppassen: Den Haaptzweck vum Spill as et, de Ball an de Kuerf ze werfen. Wa mir also Basketball spillen an trainéieren, soll jidferen esou dacks ewéi méiglech kënnen e Kuerf werfen.

De Basketball kennt zwou Zorte vu Verteidigung: eng Zoneverteidigung an eng Mann-op-Mannverteidigung. Mir gräifen op d'Mann-op-Mannverteidigung zréck, well eng Zoneverteidigung d'Ugräifer virun onléisbar Problemer stellt (d'Kanner geroden nët gutt aus der Distanz) an de Verteidiger nët gefuerdert gët.

Spiller, déi op de Basketball virbereden

- Kapitänball
An all Equipe si 5 bis 10 Spiller. Zwou Equipe probéieren, no den einfache Regeln hirem Kapitän de Ball ze passen, deen am Krees vum Fräiwuerfraum steet. De Kapitän däerf nët aus dem Krees eraustrëppelen. Wann de Kapitän de Ball fänkt, kritt d'Equipe ee Ponkt. De Kapitän, deen dacks ausgewieselt gët, kann och op enger Këscht stoen. Nach méi spannend gët dat Spill, wann de Kapitän nach zousätzlech ee Ponkt fir seng Equipe ka verdéngen, wann en de Ball an de Kuerf werft.
- Mir spillen einfache Minibasketball. Allerdéngs ziele mir ee Ponkt, wann de Ball widder d'Briet oder de Rank geet, an zwéi Ponkten, wann de Ball an de Kuerf geet.
- E flott Spill fir d'Passen an d'Fräilafen ze üben as Basketball mat Dribbelverbuet. Dribbelen zielt als Schrëttfehler.
- Basketball muss am Ufank nët op de Kuerf gespilt gin. De Ball kann och widder e Briet, an e Reef, an eng Këscht oder an en Emer geworf gin. Eng aner Variant: De Ball muss widder e Briet oder eng Mauer geworf gin. Et gët awer nëmmen e Ponkt, wann e Spiller vun der Equipe de Ball kann opfänken, éier en op de Buedem fällt.

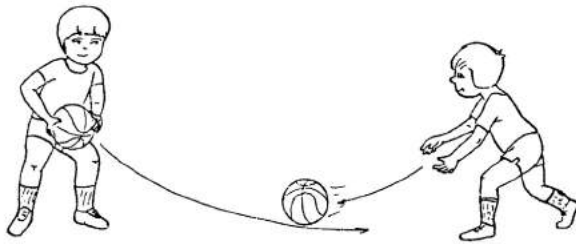
Übunge mam Ball

Eier een iwwerhaupt drun denke kann, fir eng Ballsportart ze trainéieren, mussen d'Kanner kënnen de Ball werfen an opfänken.

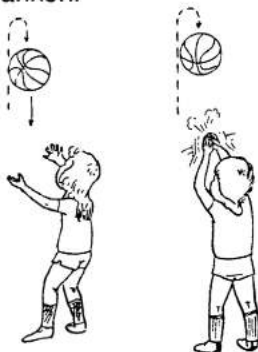
All Kand huet e Ball. Mir werfen de Ball op de Buedem a fänken e mat 2 Hänn op.



Mir spillen zu zwee an zwee. All Kand huet e Ball. Mir rullen déi zwéi Bäll hin an hir, ouni datt se sech beréieren.



All Kand huet e Ball. Mir geheien de Ball an d'Luucht a probéieren en opzefänken, ouni datt en op de Buedem fällt. Mir klappen eemol oder zweemol an d'Hänn, éier mir de Ball opfänken.



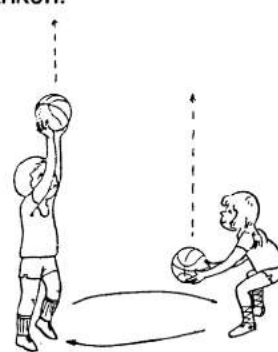
Mir gin eemol oder méi dacks an d'Knéien, éier mir de Ball opfänken.



Mir dréinen eemol ronderëm eis selwer, éier mir de Ball opfänken.



Mir spillen zu zwee an zwee. All Kand huet e Ball. Mir schéissen de Ball riicht an d'Luucht, wiessle mat eisem Partner d'Plaz a probéieren, dem aneren säi Ball opzefänken.



All Kand huet e Ball.

Mir dréinen de Ball ëm verschidden Deler vum Kierper, vun enger Hand an déi aner:

- ronderëm de Knéi;
- ronderëm déi zwéi Knéien;
- ronderëm de Bauch;
- ronderëm d'Schëller;
- ronderëm de Kapp.

Mir probéieren d'Übung och mat den Aen zou.

Mir machen dem Spigel alles no: zwee Kanner stin sech vis-à-vis an de Spigel mécht sengem Partner alles no.



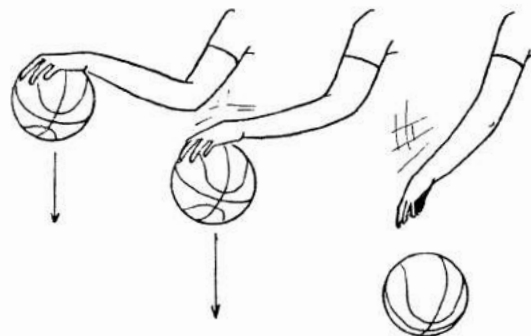
- Mir dribbelen duerch de Sall. De Rhythmus gët op der Tromm geschloen. Mir dribbelen am selwechte Rhythmus.

Dribbelen

Esou gët gedribbelt:

Beim Dribbele passe mir op, datt

- nëmme mam ënneschten Arem gedribbelt gët;
- mir laang mat der Hand um Ball bleiwen;
- mir nët op de Ball kucken;
- baussen niewent dem Bee gedribbelt gët;
- nëmmen d'Fangeren an nët d'Handfläch de Ball beréieren.



Übungen

All Kand huet e Ball a mir dribbelen op der Plaz:

- mat der rechter oder mat der lénker Hand;
- héich oder niddreg;
- mir probéieren och am Sëtzen an esouguer am Leien;
- mir kucken op de Plafong, zielen d'Fënsteren oder d'Sprossen op der Leder; esou léiere mir dribbelen ouni op de Ball ze kucken.

Mir passen op, wat den Trainer mécht: hie weist eng Zuel vun 1 bis 5; mat deer enger Hand gët gedribbelt mat deer anerer Hand weise mir och dës Zuel.

All Kand huet e Ball. Mir dribbelen an engem klenge Feld duercherneen, ouni aneneen ze rennen. Mir dribbelen zu 2 oder 3 duerch den Terrain a maachen deem, dee virdribbelt, alles no. Dobäi probéiere mir, déi aner Gruppen nët ze hënneren.

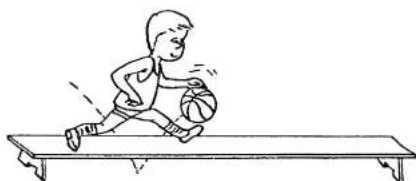
D'Kanner lafen duerch den Terrain an dribbelen. An der Mëtt steet een, dee vormécht, wat ze din as: z.B. Aarm an d'Luucht halen, d'Ouerläppche paken, e Knéi unhalen. D'Kanner maachen et no, ouni opzehale mat Dribbelen. No enger gewësser Zäit kann deem, dee vormécht, och nach séng Plaz wiesselen.

Dat bei de Kanner esou beléift Spill "Schwaarze Mann" kann och am Dribbele gespilt gin. Mir probéiere am Dribbele laanscht de schwaarze Mann ze kommen.

Dribbelstaffelen



oder mat Slalomdribbelen
oder iwwer eng Bänk lafen an doniewent dribbelen



Spigeldribbelen

Zwéi Spiller sti sech, jidferree mat engem Ball, vis-à-vis.
De Spigel mécht alles no:
Héich an déif dribbelen, lénks a rechts dribbelen, am
Sëtzen dribbelen, am Leien dribbelen, asw. Wee kann
déi verréckst Konschte beim Spigel maachen?

D'Balklauerten

Mir dribbelen op engem klengen Feld (z.B. d'halleft
Volleyballfeld). Jidferree probéiert, denen aneren de
Ball ewech ze schloen, ouni awer säin ze verléieren.
Wichtig dobäi as, datt kee Foul geschitt. Et däerf kee
gestouss gin oder op den Aarm geschloen gin.
D'Spill kann och geännert gin. Ee probéiert d'Bäll ze
klauen. Wee säi Ball verluer huet, hëlleft beim Klauen.

Blannndribbelen

Mir sin zu zwee an zwee zesummen a brauchen vir all
Grupp ee Schal fir d'Aen ze verbannen. Dee Blannen
dribbelt duerch de Sall, deen anere féiert en ouni en
awer ze beréieren. Mir fänken ganz lues un. Dee
Blannen bestëmmt säin Tempo selwer.

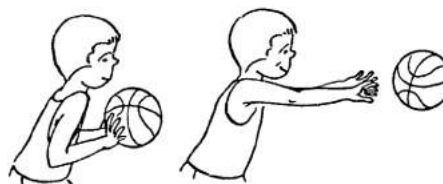
Vill Spiller, wou ee gefaang gët, kënnen am Dribbele
gespillt gin.

Kënne mir scho gutt dribbelen, da probéiere mir emol
e puer Übungen, déi mir kennen, mat zwéi Bäll. Et as
nët esou einfach, mat zwéi Bäll ze dribbelen, ouni op
d'Bäll ze kucken.

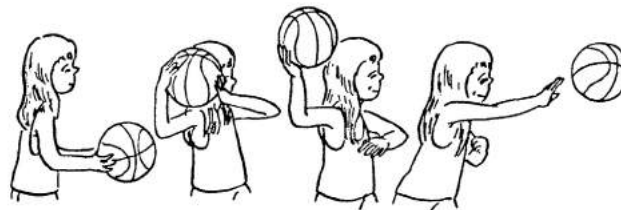
Passen

D'Passe mécht aus dem Basketball eréischt ee Kollektivsport.
D'Kanner si frou mam Ball a probéieren, en
esou laang ewéi méiglech ze halen. Fir de Basketball
an och fir d'Verhalen an enger Grupp huet also d'Passe
méi en héije Stellewäert ewéi d'Dribbelen.

Esou gët eng Pass gemaacht:



Pass mat enger Hand:



Übungen

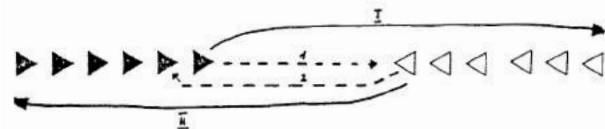
Passe widder d'Mauer an opfänken.

Passe widder d'Mauer a mir probéieren, eng Zilscheif (ca. 40x40cm) op Broschthéicht ze treffen.

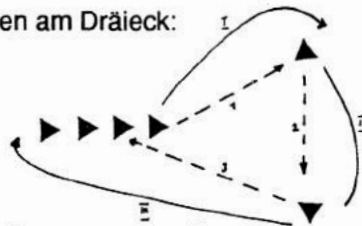
Passen zu zwee an zwee iwuer verschidden Distanzen.



Zwu Reie Spiller sti sech vis-à-vis:

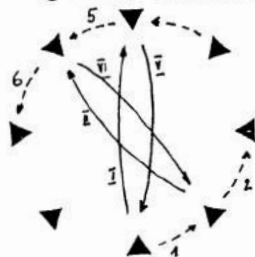


Mir maache Passen am Dräieck:



An hei e bësse méi eng schwéier Übung:

Eng grued Zuel vu Spiller (minimum 8) stelle sech an engem Krees op. Zwéi Bäll si vis-à-vis. Ech passen de Ball no rechts an ech wiessele mat dem Spiller vis-à-vis meng Plaz. Ech kréien de Ball erëm vu lénks, gin e rechts virun a wiessele erëm meng Plaz. Wa mir dat bis kënnen, dann gi mir d'Passen no lénks.



Passen am Lafen

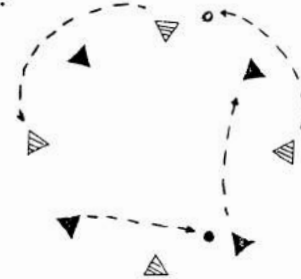
D'Spiller lafen an enger Halschend vum Terrain duercheneen a passe sech de Ball hin an hir. Mir denken drun, datt mir nëmme zwéi Schrëtt mam Ball däerfe maachen. Méngt dir, déi Übung wär ze lücht? Da probéiert et emol mat zwéi Bäll! Wivill Passe maache mir, ouni datt de Ball op de Buedem fällt?

Juegball

An enger Halschend vum Basketfeld lafen ca 10 Huesen. Déi Huesen hun 3 oder 4 Bäll. De Jeër probéiert, d'Huesen ze fänken. Hien däerf awer nëmme déi Huese fänken, déi kee Ball hun. En Hues kann awer gerett gin, wa séier en aneren him de Ball passt. Wee fänkt dann an enger bestëmmter Zäit déi meescht Huesen?

Kreesball

Zwu Equipe stin ofwiesselnd an engem Krees. All Equipe huet ee Ball. Déi zwéi Bäll fänke vis-à-vis vuneneen un. Duerch séiert Passe probéiert all Equipe, de Ball vun der anerer Equipe erëmzekerien. D'Spill funktionnéiert nëmme, wann all Kand de Ball opfänke kann.



Tigerball

En Tiger probéiert de Ball, deen an enger Grupp hin an hir gepasst gët, ze beréieren. Ween déi schlecht Pass gemacht huet, gët selwer Tiger. Kritt den Tiger de Ball no enger bestëmmter Zäit nët, da soll hien awer ofgeléist gin.

Dat Spill gët ganz intensiv, wa mir et dräi géint zwéi spillen. Och hei oppassen, datt déi schwach Kanner nët ëmmer mussen Tiger sin.

Parteiball

Mir spillen erëm an engem klengen Feld. Eng Equipe (4 oder 5 Spiller) probéiert, sech de Ball hin an hir ze passen. Déi aner Equipe probéiert, hinnen de Ball ofzehuelen. Et as natierlech verbueden, deen aneren ze beréieren. Mir denken och drun, datt Lefe mam Ball nët erlaabt as. Mir spille mat oder ouni, besser ouni Dribbel. Wat fir eng Equipe bréngt als éischt 8 oder 10 Passen hannertenee fäerdeg?

Déi hei Variatioune machen dëst Spill nach méi interessant:

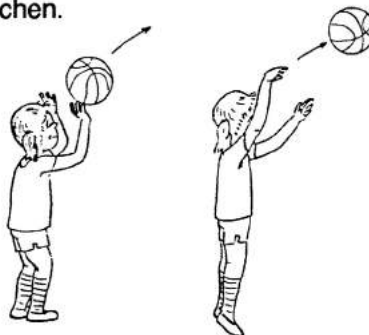
- de Ball d'äerf nët un deeselwechten zrëckgespillt gin;
- Ruffen as verbueden: de Spiller mam Ball muss kucken, wou en ee fënt, fir de Ball ze passen.

Verstéisst ee géint d'Regelen, kritt déi aner Equipe de Ball. Geschitt e Foul, gët de Ball op der Säit erëm erageworf a mir zielen do virun, wou mir grad waren.

Werfen

De Ball an de Kuerf werfen as dat Wichtigst am Basketball. All gelongene Kuerf as een Erfolgerliefnes. All Kéier, wa mir Basketball spillen, sollen d'Kanner esou dacks ewéi méiglech op de Kuerf d'äerfe werfen. Et as kloer, datt ee Kand, dat wëllt Basketball spillen an ni Gelegenheit huet, e Kuerf ze werfen, séier d'Flemm kritt. Dat as apaart wichtig, wann ee Kand nei bäikënnt.

An hei dee richtege Schoss:



Wichtig dobäi as:

- am Ufank nët ze wäit vum Kuerf goen; dofir ziele mir och d'Dräipunkten nët;
- dee richtege Geste léieren;
- d'Aen, d'Féiss, d'lelebéi an de ganze Kierper sin zum Kuerf gedréint;
- nëmmen d'Fingerspëtze beréieren de Ball;
- mir werfen an engem héije Bou;
- mir strecken den Aarm beim Werfen;
- mir ënnerstëtzen de Worf duerch Béien a Strecke vun de Been.

Übungen

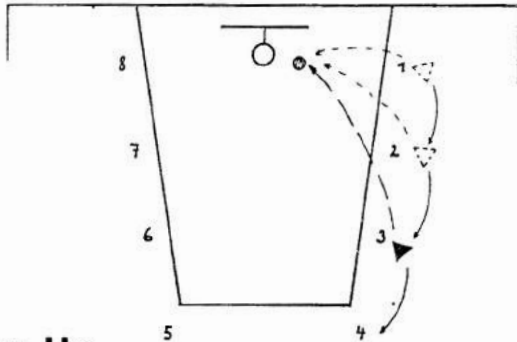
Jidferen huet e Ball. Wivill Kierf werfe mir all zesammen an enger Minutt?

Concouren am Schéissen

De Werfer geet säi Ball sichen a passt en un deen nächsten. Hee stellt sech hannen an d'Rei. Geet de Ball nët an de Kuerf an de Werfer kann en opfänken, éier en op de Buedem fällt, d'äerf hie vun do nogehien. Wat fir eng Equipe huet als éischt 10 Kierwercher? Mir kënnen dëst Spill vun alle Positioune rondërem de Kuerf probéieren. Allerdéngs mussen mir oppassen, datt mir nët ze wäit vum Kuerf ewech gin. Vlächit kann déi Equipe, déi wënnt, déi nächst Positioun eraussichen.

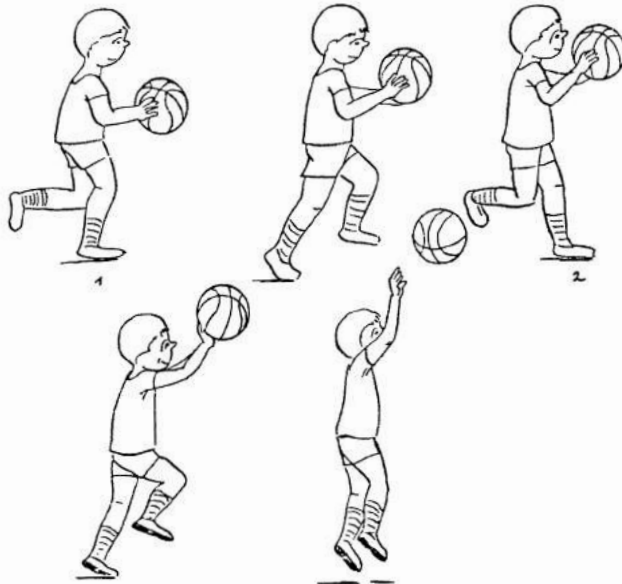
Ronderëm d'Auer

De Spiller fänkt bei der Positioun 1 un a réckelt all Kéier eng virun, bis datt e laanscht schéisst. Wann et erëm u sengem Tour as, schéisst en do weider, wou e laanscht geschoss hat. Ween als éischte ronderëm koum, as gewonnen.



Lay-Up

Nom Dribbling däerf een nach 2 Schrëtt maachen. An esou kënt een no engem Dribbling oder enger Pass mat 2 Schrëtt zum Schoss op de Kuerf:



Beim Lay-Up denke mir drun:

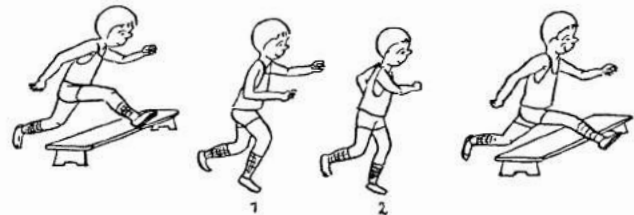
- fir nom leschte Schrëtt richt an d'Luucht ze sprangen;
- fir beim Sprangen de Knéi unzewénkelen;
- fir eréischt um héchste Punkt vum Sprong ze werfen;
- fir nët fest, mee mat Gefill an am Bou ze werfen;
- fir de Ball widder d'Briet an de Kuerf ze werfen;
- fir mat zwéi Féiss zu gläicher Zäit ze landen;
- fir an engem Wénkel vu 45 Grad zum Kuerf zum Schoss ze kommen.

Übungen

An esou kënnen mir lues a lues e richtige Lay-Up léieren. Mir fänken am beschte vun der rechter Säit un, well di meescht Spiller Rechtshänner sin an och mat der rechter Hand werfen an dribbelen. Mir fänken un aus dem Stand.

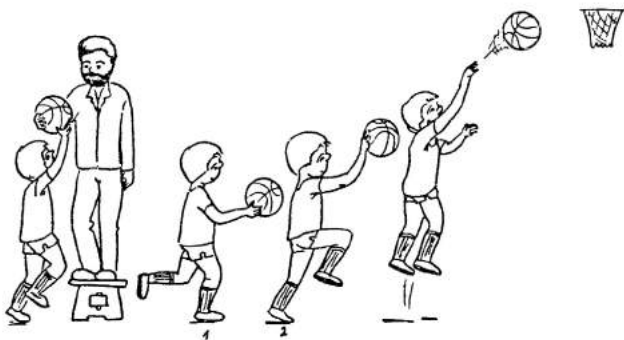


Wa verschidde Kanner Problemer mat dem richtige Rhythmus hun, trainéiere mir de rechts-lénks-Schrëtt fir d'éischt iwwer d'Bänken. Vun der lénker Säit as et natiirlech e lénks-rechts-Schrëtt.



Fir am richtige Wénkel vu 45 Grad zum Kuerf ze kommen, leë mir Refer op déi zwou Plazen, wou de rechts-lénks-Schrëtt gemaach gët. Duerno probéiere mer ouni Refer.

Den Trainer stellt sech op eng Bänk an hält dem Spiller de Ball dohinner. D'Kanner komme mat Ulaf, rechte Fouss vir, huelen de Ball, rechts-lénks a sprangen riicht an d'Luucht fir op de Kuerf ze werfen. D'Bänk steet esou, dass d'Kanner am Wénkel vu 45 Grad zum Kuerf kommen. Mir erënneren drun, dass se mat Hëllef vum Briet de Ball an de Kuerf werfen.

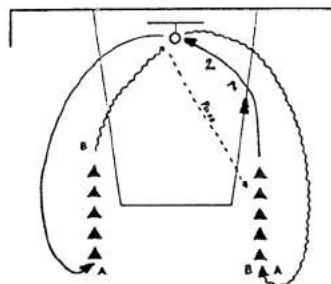


Mir maachen déi selwecht Übung, mee den Trainer passt de Ball an deem Moment, wann d'Kanner iwwer d'Bänk sprangen. Wann dat klappt, da probéiere mir emol ouni Bänk.

Als lescht endlech kënnst de Lay-Up aus dem Dribbling. Hei fänke mir erëm u mat der Bänk an de Refer, a komme lues a lues zum Lay-Up, wéi en och am Spill gebraucht gët.

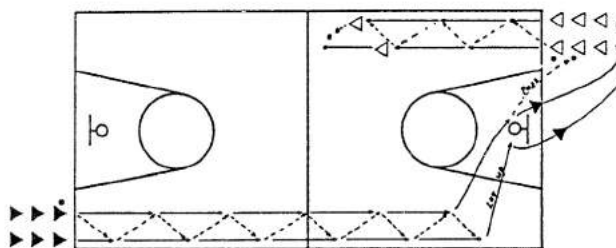
Übungen

Lay-Up vun der rechtser Säit. D'Kanner sin an 2 Reien opgedeelt. E Kand dribbelt op de Kuerf a mécht e Lay-Up. Aus der aner Rei hëlt een de Ball a passt dem nächsten an der Rei, deen och bei de Kuerf dribbelt. Duerno wiesselen se d'Rei.



Am Vélodrome

D'Halschend vun de Kanner stin hannert der Endlinn an zwou Reien, déi aner Halschend d'selwecht hannert der anerer Endlinn. Mir lafe laanscht d'Baasselinn zum anere Kuerf a passen de Ball hin an hier. Dee bausse mécht e Lay-Up. Deen aneren hëlt de Ball a passt zur éischer Grupp hannert der Endlinn. Si stelle sech hannen an d'Rei. Déi nächst Grupp leeft fort, wann déi éischt iwwer d'Mëtt sin.



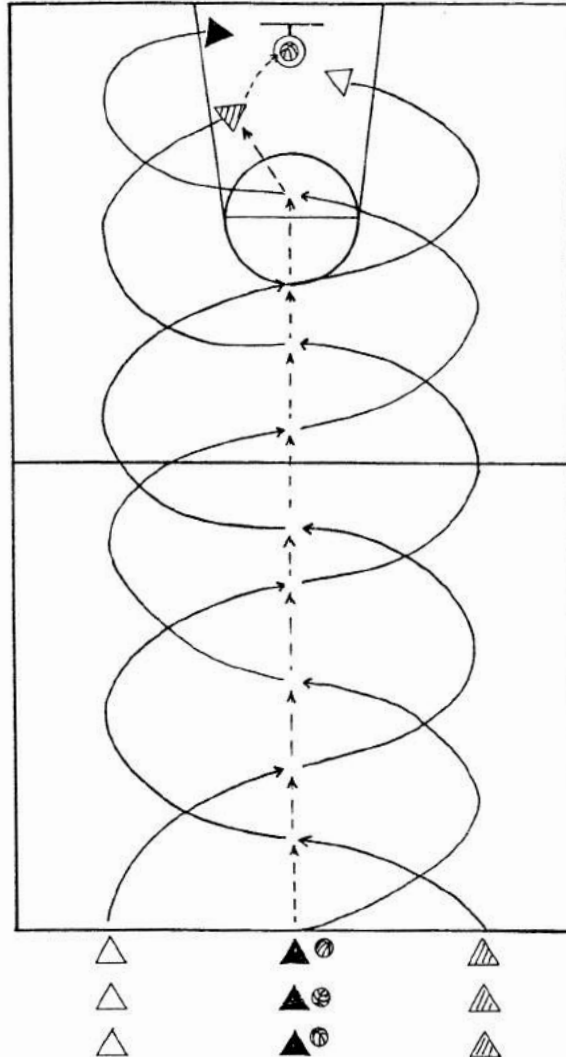
Zwéi géint ee vu der Mëtt

Mir stellen eis an zwou Reien an der Mëtt op. E Spiller steet op der Fräiworflinn a spillt Verteidigung. Zwéi Spiller probéieren, duerch Passen a Lay-Up géint deen ee Verteidiger e Kuerf ze schéissen.

Criss-Cross

Mir stin an dräi Reien hannert der Endlinn. De Spiller an der Mëtt huet e Ball. Hie passt de Ball op eng Säit a leeft hannert dem Spiller erduerch. Den drëttten huet sech da

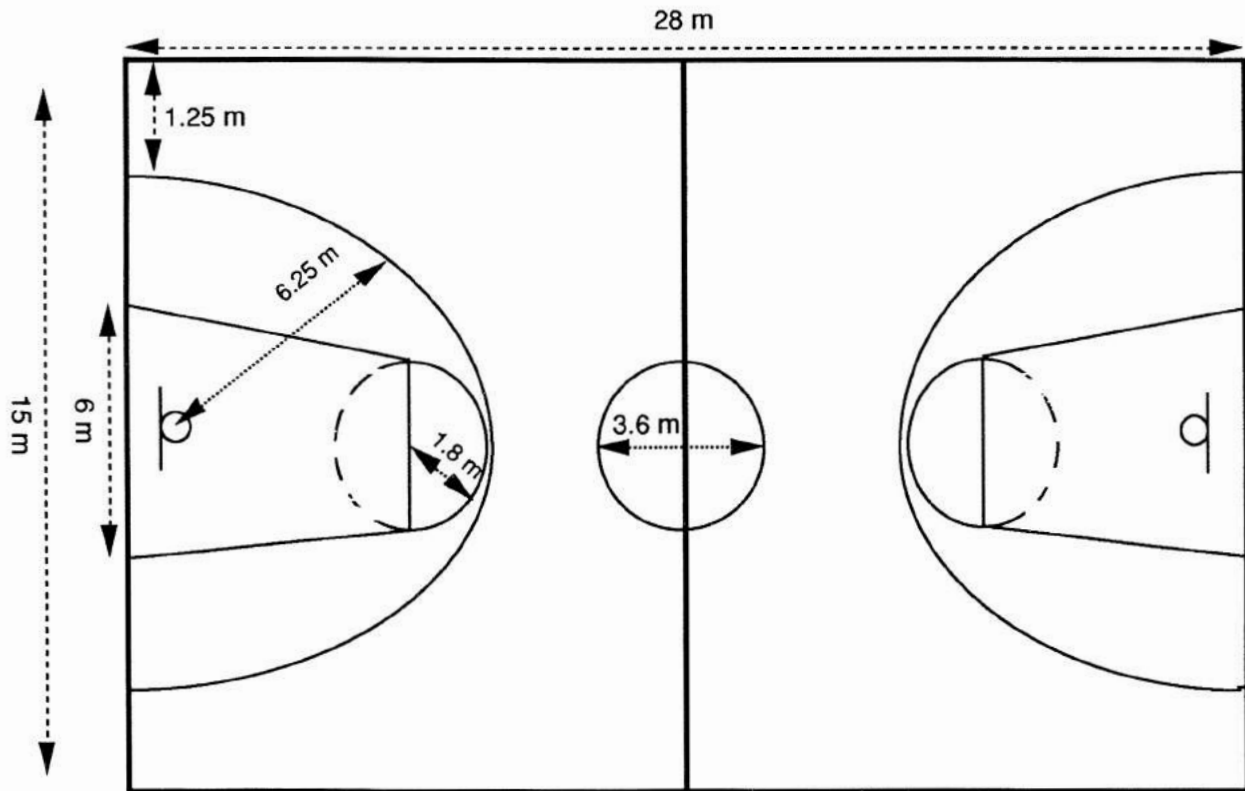
schons zur Mëtt orientéiert a kritt de Ball, wobäi de Passeur erëm hannert erduerch leeft. Den éischten as elo och erëm an d'Mëtt komm a kritt de Ball, etc. Op der anerer Säit schlëisse mir mat engem Lay-Up of.

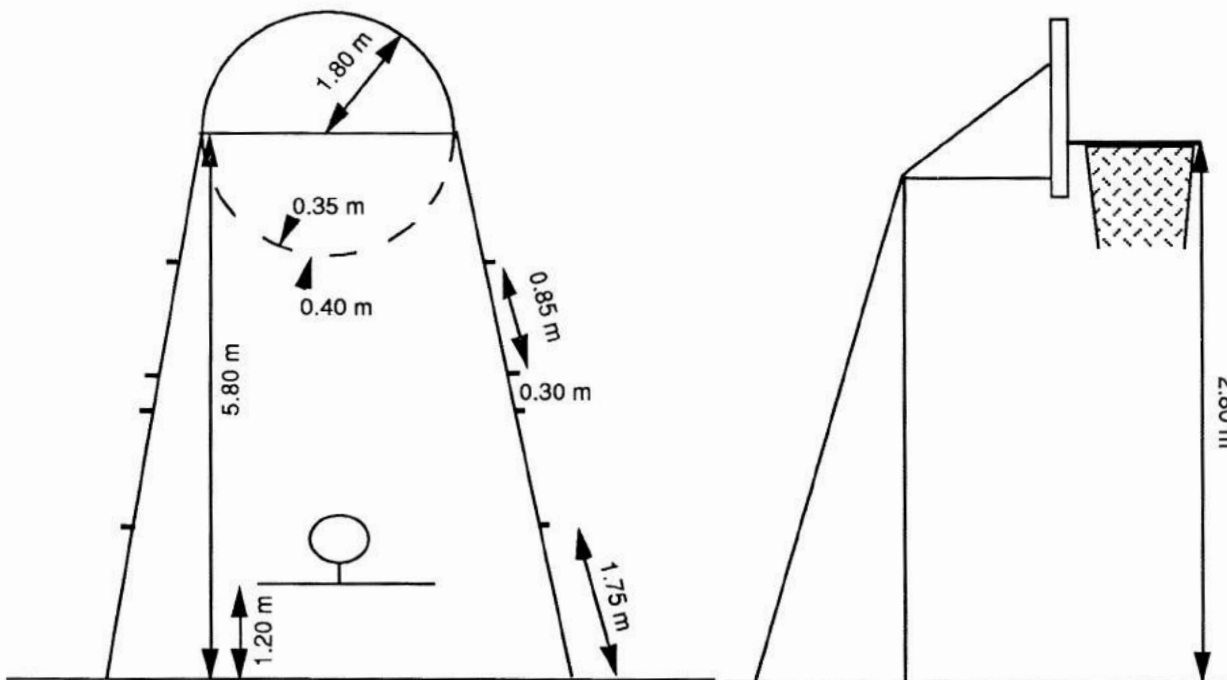


D'Regele vum Basketball

Esou soll den Terrain ausgesin:

Basketball kann awer iwerall trainéiert a gespillt gin, et geet duer, datt e Kuerf un enger Mauer hänkt. De Minibasketballkuerf soll 2.60m héich hänken.





All Equipe huet 5 Spiller um Terrain.

Dat do as verbueden.



De Ball gët mat der Hand gedribbelt, gepasst oder geworf.



De Ball as aus dem Spill, wann de Spiller oder de Ball d'Ausselinn beréieren oder de Ball eppes baussent dem Spillfeld beréiert.

Fir mam Ball virun ze kommen, muss een dribbelen. Ouni Dribbel sin nëmmen 2 Schrëtt erlaabt. Ween eng Kéier opgehale huet mat Dribbelen, muss de Ball passen oder op de Kuerf werfen.

Nët mat 2 Hänn dribbelen

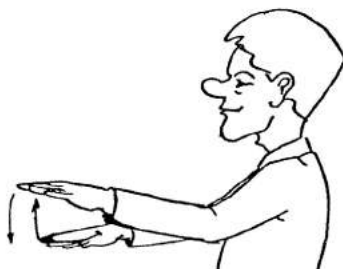


Nët mam Ball lafen



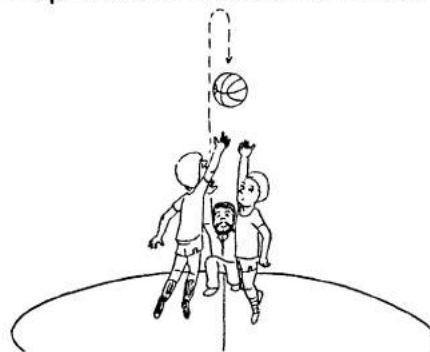
Schrëttfehler

Dribbelfeler



De Match geet viru mat engem "Entre-Deux":

- wann eng Halschend ugeet;
- wann 2 Spiller de Ball zesummen unhalen.



De Basket as e Sport vu Fair-Play.

Et as nët erlaabt, de Géigespiller ze beréieren. Natierlech kann een emol ouni Absicht widdert ee kommen.

Geschitt e Foul un dem Werfer, da kritt deen 2 Fräiwërf. As de Ball trotz dem Foul an de Kuerf gaangen, da kritt de Werfer nach ee Fräiworf. E Fräiworf zielt nëmmen 1 Punkt.



Dëschtennis

Den Dëschtennis huet an de leschte Joeren en enormen Opschwong bei eis am Land an an der ganzer Welt iwwerhaupt geholl, an och eis Schoulkanner versichen deem Trend ze follechen.

Ganz oft kréien eenzeler vun hinne scho ganz fréi vum Kleeschen Dëschtennisgeschir wéi Netz, Bäll, Raketten an esouguer e richtege Pingpongdësch. Mä spille kënnen se nët, well keen hinnen et richtig weist. Si verléieren esou de Spaass an de Courage fir d'Saach.

Mat e puer klengen Exercicen awer kënnst dir si lues a lues un d'Spillmaterial gewinnen.

Vill vun de Kanner hun dat sécher doheem oder si kënnen et liicht bei engem Frënd léinen. Wann der dann nach d'Chance hut, en Dëschtennisclub an ärer Emgéigend ze hun, deen iech gären seng Installatiounen zur Verfügung stellt, wäert dir gesinn, datt är Turnstonnen op dës Manéier flott an opgelockert kënnen gin.

Kleng Übung fir Ufänger (ouni Dësch)

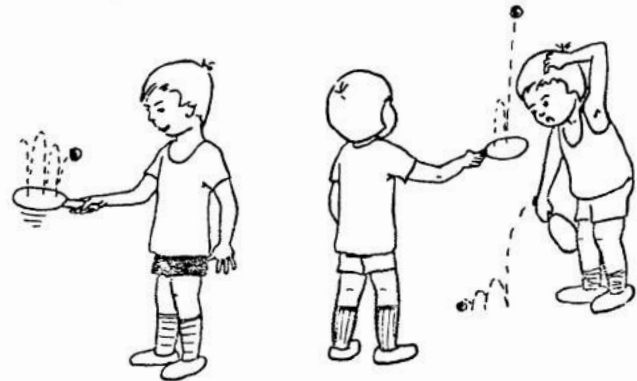
Hut dir nëmmen e puer Pingpongbäll, kënnst der am Ufank vun enger Turnstonn z.B. eng Blosstaffel maachen:

Et gin 2 oder méi Equipe gewielt. D'Kanner sollen de Bällchen een nom aner iwwer eng bestëmmt Distanz blosen. Dobäi setzen si op de Knéien a rutschen

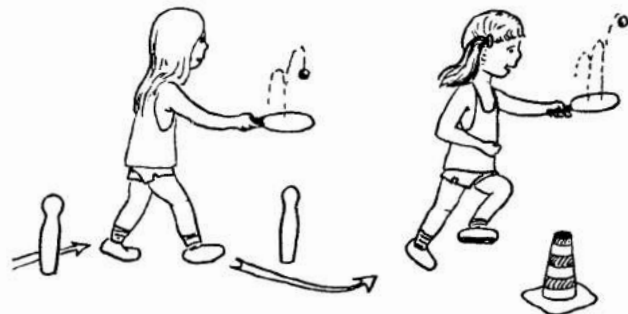
hannendrun. Soubal um Ziel, lafen si bei hir Equipe zrëck an da kënnst den nächsten asw.

Hut dir e puer Raketten a Bäll bei Hand, léisst sech scho muenecht flott Spillchen organiséieren:

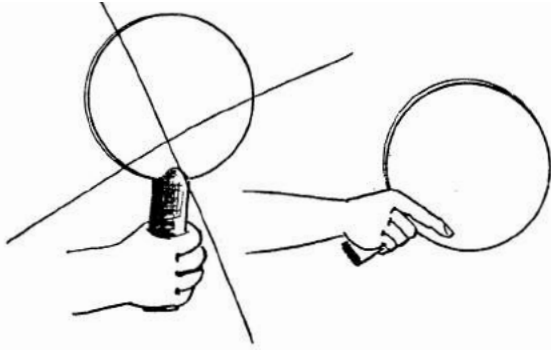
D'Kanner tippen de Ball z.B. op der Rakett a mir kucken, wien et am dackste fäerdegréngt, ouni datt de Ball op de Buedem fällt.



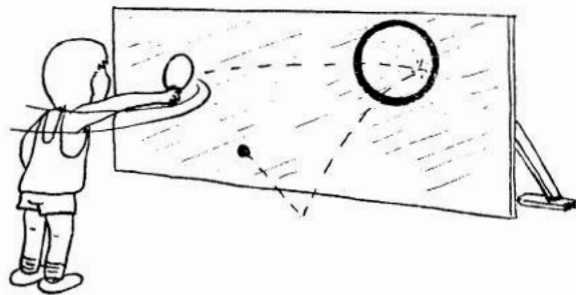
Fir et méi schwéier ze maachen, léisst een se mat der Rakett goen (ëmmer de Ball tippen!), lafen oder op e bestëmmt Ziel lassgoen, Hënnemesser am Raum ëmgoen wéi Still, aner Kanner oder iwwer eng Bänk klammen asw.



Et soll ee jiddefalls bei all dësen Übunge gutt oppassen, datt d'Kand d'Rakett ëmmer richtig a labber an der Hand huet an se nët ewéi e Wäschbriet oder eng Kueleschëpp upaakt.

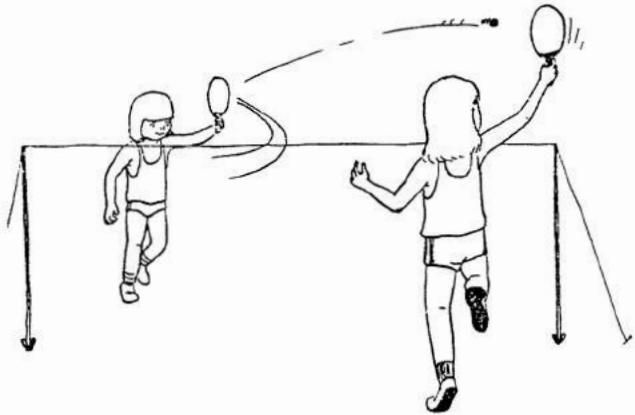


Sin d'Kanner schon e bëssche méi geschéckt, kann een e Stréch un eng Mauer zéien (ca 1.5m héich), an de Ball ëmmer iwwer dëse Stréch spillen, woubäi de Ball beim Zréckspringen um Buedem optippen däerf. Vlächicht kënnst dir och e grouse Krees molen, dee gerode muss gin.

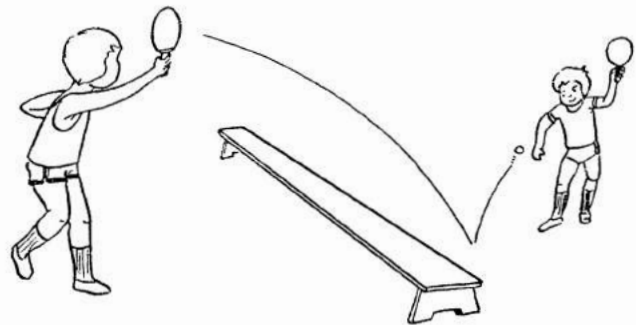


Dës Exercice loossen sech och ganz gutt als Concours ausdroen.

Eng aner Méiglechkeet fir zimlech vill Kanner mat wéineg Material ze beschäftegen as, datt een eng Schnouer op ca 1m Héicht spaant, an se dann zu 2 an 2 ewéi am Tennis spille léist.



Eng laang Bänk mécht natiirlech och hiren Déngscht. De Ball muss all Kéier um Buedem virum Kand optippen.



Emmer vill Bewegung an d'Rakett richtig upaken!

Wichtig as et jiddefalls, datt een de Kanner d'Gefill fir de klengen Celluloidball (2.5g) gët, an si mat enger Rakett (Verlängerung vun der Hand!) ëmgoe léiert.

Déi meescht vun deenen Übungen, déi mer bis elo gesin hun, kënnen och mat enger anerer Rakett, z.B. enger Tennisrakett, a mat engem anere Ball probéiert gin.

Übungstest fir Ufänger

	<i>ganz gutt</i>	<i>gutt</i>	<i>nët schlecht</i>	<i>nach üben</i>
Ball mat der Virhand (VH) a mat der Réckhand (RH) op der Rakett opsprange loossen	>40	>30	>20	<20
Ball ofwiesselnd mat VH a RH widder eng Mauer spillen	>30	>20	>10	<10
Ball mat der RH direkt widder eng Mauer spillen	>20	>15	>10	<10
Ball ofwiesselnd mat RH a VH iwver eng Schnouer spillen (mat engem séchere Partner!)	>20	>15	>10	<10
Ball mat der VH direkt iwver eng Schnouer spillen (mat engem séchere Partner!)	>20	>15	>10	<10

Déi éischt Übung beim Dësch

Bei den éischten Übung soll een op folgendes besonnesch gutt oppassen:

- Am Ufank versichen, de Ball an d'Mëtt vum Dësch vu sengem Partner ze spillen.
- Weiderspillen, wann de Ball emol iwver den Dësch geschloe gouf. An deem Fall einfach de Ball op de Buedem opsprange loossen an dann zrëckspillen, wann een e kritt.
- De Ball nët ze niddreg iwver d'Netz spillen. Dat gin zevill Feler bei Ufänger.
- Den Opschlag (Service) am Ufank esou maachen: De Ball aus der Hand senkrecht op den Dësch fale loossen, an der Géigend vun der Grondlinn, an dann nom Opspronk iwver d'Netz spillen.
- Wichtig as et jiddefalls, am Ufank op déi richtig Haltung vun der Rakett uecht ze gin.

5 kleng Übungen

- De Ball mat Vh oder Rh iwver d'Netz spillen an d'Mëtt vun där anerer Halschent vum Dësch.
Ziel: De Ball gerode mat der Rakett an iwver d'Netz spillen.
- De Ball am Wiessel lues, kuerz hanner d'Netz a fest bis op d'Grondlinn spillen.
Ziel: Sech dru winnen, de Ball fest a lues ze spillen.
- De Ball mat der Vh diagonal op de Partner spillen.
Ziel: Training vun der Treffgenauigkeit.
- Wéi Übung c, mä mat der Rh vun der egener lénker Säit op déi lénks Säit vum Partner.
- Kombinatioun vun den Übungen b,c,d. D'Bäll ofwieselnd mat Vh a Rh spillen an och nach versichen, se kuerz oder laang ze placéieren.

3 kleng Spiller fir am Ufank.

a. Spillen zu 4

Hei kënnen 2 Eenzelspieler zu gläicher Zäit gespilt gin. Et kann een dobäi déi verschidden Technike vu Rh a Vh üben. D'Bäll gi parallel oder diagonal gespilt.

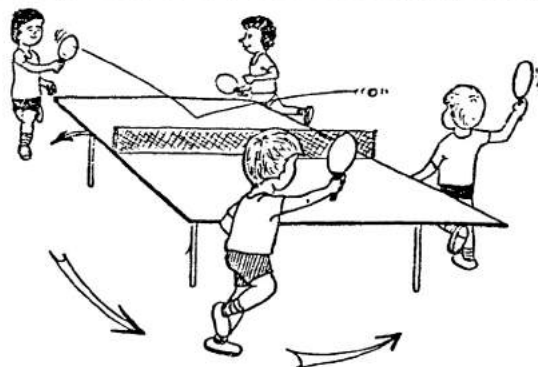
Oppassen: De Ball wa méiglech laang am Spill halen (gët Sécherheet!) an ëmmer versichen, d'Feld vum Partner ze geroden.



b. Ronderëm den Dësch

4 Spiller (oder méi) lafe ronderëm den Dësch a spille sech de Ball mat Vh oder Rh zou. Wien als éischte 5 Feler huet, muss eraus. Déi 2 lescht spillen d'Final.

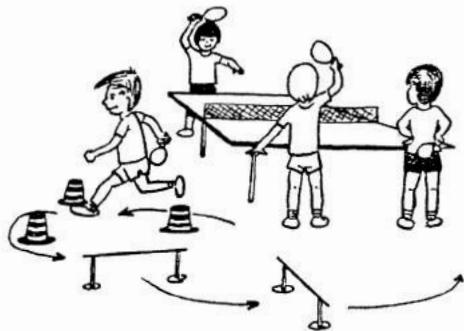
Oppassen: Nom Schloe vum Ball direkt op déi aner Säit lafen, fir Zäit ze hun, sech erëm richtig ze stellen.



c. 3:1, 4:1, 2:3, asw.

Engem oder 2 Spiller stin op der anerer Säit 2-6 Spiller vis-à-vis. Dës müssen no engem Schlag gewëssen Hënnernesser ëmlafen, iwwerspringen asw.

Oppassen: Duerch Emännerung vun den Hënnernesser kann den Tempo entscheidend verännert gin.



Verschidden nei Spillformen

Den Dëschtennis as jo allgemeng als Einzelsportart bekannt, och wa ganz dacks an de Matcher Dubbele gespilt gin.

Den Dëschtennis kann awer och ganz flott sin, wann een zu méi un engem Dësch spillt, sou wéi mer dat am Kapitel virdu gesinn hun, oder apaart wann op méi Dëscher zugläich gespilt ka gin.

Esou Spill- an Trainingsformen hun och eng Rei Virdeler:

- déi effektiv Spillzäit ka besser ausgenutzt gin;
- et kann een all déi, déi matspillen, zegläch beschäftegen;
- et huet ee vill méi Méiglechketen, fir den Training oder d'Sportstonn ze variéieren;
- et fillt ee sech erausgefuedert, un nei Saachen erunzegoen.

Wann een also dës Virdeler bedenkt, fuerderen dës Trainingsforme jidferen eraus, matzemaachen.

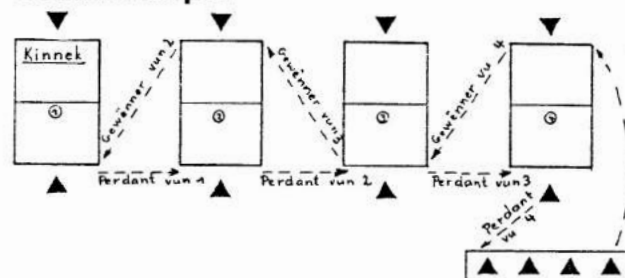
D'Spiller si lëschtteg an interessant a maache vill Spaass.

Vill Spaass gët et och am Ufank, wann ee bei Einzelspiller d'Regelen e bësche vereinfacht. den Service

z. B., oder de Ball däerf 2 mol optippen op all Säit, well dann hun d'Spiller méi séier dat berühmt "Erfolgserlebnis" an enger Sportart, déi dach am Ufank nët esou einfach as. Allerdéngs müssen all DT-Spiller, fir richtig spillen ze léieren, sou dack wéi méiglech d'Geleënheet kréien, fir zu 2 um Dësch ze spillen a lues a lues müssen ëmmer méi Einzelspiller no den internationalen DT-Regelen ausgedroe gin.

Hei e puer flott Spillformen:

1. Kinneksspill



Gespilt gët op Zaït, z.B. 2 Minuten. Den Service wieselt no all Punkt. Wann den Trainer päift, gët gewieselt, wéi op der Zeechnung ze gesin as. Nëmme de Kinnek (Gewënner vum Dësch 1) bleibt stoen. Am beschten as et, wann déi méi schwach Spiller op Dësch 1 ufänken an déi méi staark no an no vun der Bänk aus noréckelen.

2. Spill mat Zesummenzielen

Mir hun 2 Equipen: Den A mat B géint den X mat Y.

1. Den A mat B spillen z.B. 20 Punkten aus: 12-8
2. De B mat Y iwwerhuele bei 12-8 a spillen och 20 Punkten: 24-16
3. B an X iwwerhuele bei 24-16 a spillen weider 20 Punkten: 32-28
4. A an Y iwwerhuele bei 32-28 a spillen erëm 20 Punkten: 41-39
5. AB an XY iwwerhuelen zesumme bei 41-39 a spillen déi lescht 20 Punkten: 53-47

Total 100 Punkten

3. Spill mat Ofléisen

Eng Equipe vun 2 Spiller an een Eenzelspiller X spillen z.B. 2 Sätz bis all Kéier 30 Punkten.

Den A fänkt u géint de X. De B léist säi Partner emmer dann of, wann dee Problemer huet. Et kann een awer och e System am viraus festleën, z.B. datt no all 5 Ballwiessel oder no gewësse Spillstänn bei 10-... oder 20-... gewiesselt gët.

4. Deelweist Ofdecke vun enger Spillsäit

De Ball däerf elo nëmme op déi nët ofgedeckt Spillfläche gespillt gin. Ofdecke kann ee mat Handdicher, Zeitungen, Trainingskleidung asw.



5. Spiller mat Variatioun vun de Regelen

5.1 Dubbel mat 1 Rakett pro Equipe
D'Rakett gët ëmmer, wann de Ball zréckgeschloe gouf, dem Partner iwverlooss. Soss gëllen déi normal Regelen.

5.2 Eenzelspill mat 2 Raketten
All Spiller benotzt 2 Raketten, däerf awer bei all Ballberéierung nëmme eng Rakett an der Hand hun. Déi 2. Rakett muss ganz séier op den Dësch oder op de Buedem geluegt gin.

5.3 Ufänke bei engem gewësse Spillstand, z.B. 18:18.

5.4 Spille mat Avance (Handicap)
An all Saz kritt de Géigner 5, 6, ... Punkte Virspronk.

5.5 Spill mat Volleyballregelen
Nëmme wien de Service huet, ka Punkte maachen.

5.6 Mammutsaz
Amplaz bis 21 gët bis 40, 50 oder 60 gespillt.

5.7 Spill no den Tennisregelen

5.8 Zwilling, Drilling
Bei egenem Service muss een 2 oder 3 Punkten hannerenee kréien. Wie kritt bei 30 Versich déi meescht Zwillingen oder Drillingen?

5.9 Matt 2 Hänn spillen
D'Spiller mussen d'Rakett mat 2 Hänn upaken.

5.10 Déi golde 7
Bei all Spillstand mat enger 7, oder deen duerch 7 kann dividéiert gin, kritt deen, deen de Punkt mécht, 3 Punkten.

5.11 Spill mat Joker
An all Saz gët festgehale, watfir e Punkt de Spiller duebel zielen däerf. All Spiller huet 5 Joker an engem Saz. Bréngt en et nët fäerdeg, de Joker ze gewannen, da gët dat als duebele Feler gezielt.

10 flott Dëschtennis-"Spillercher"

1. Ofléisen

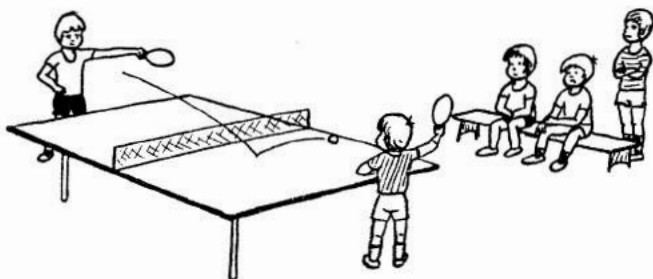
Wéi gët gespillt?

Et gët en Eenzel gespillt, mä all Spiller huet nach 1 oder e puer Partner, mat denen hie je nodeem wiessele kann.

Organisatioun

D'Ofléisen oder d'Auswiessele geschitt:

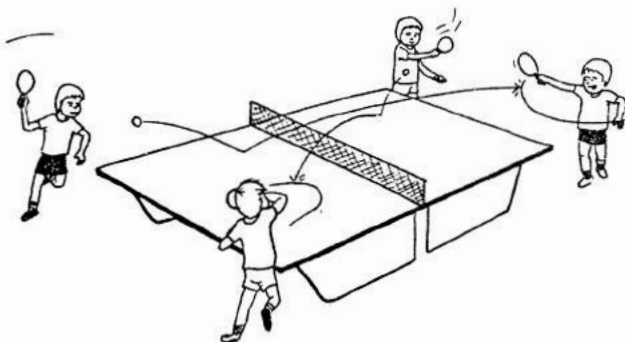
- a. no enger festgeluegter Zuel Punkten;
- b. no esou an esouvill Bällwiessel;
- c. no enger bestëmmter Zuel Servicer;
- d. no engem Netz- oder Kanteball;
- e. no enger festgesater Zäit.



Variatiounen

- All Grupp däerf nëmme Virhand oder nëmme Réckhand spillen.
- Et gët am Sëtzen op engem Stull gespilt.
- Et gët an Dubbelform gespilt.

2. Amerikanesch



Wéi geet dat?

Je 2 Partner spille sech de Ball an der Diagonal oder parallel iwwer den Dësch.

Organisatioun

- 4 Spiller un engem Dësch;
- jidferen huet 1/4 vum Dësch fir sech;
- et sin 2 Bäll am Spill;

Variatiounen

Jidferen huet nach e Partner an hie wiesselt mat dësem entweder no all Punkt, no enger bestëmmten Zäit, no esou an esouvill Punkten asw.

3. Chinesesch



Wéi geet dat?

Et gin 2 Gruppe gewielt an all Spiller leeft, wann en de Ball gespilt huet, op déi aner Säit vum Dësch.

Organisatioun

- Iër et ugeet, muss d'Richtung festgeluegt gin.
- Wien als 1. fënnel Feler huet, as eliminéiert. Déi 2 lescht spillen eng kleng Final.

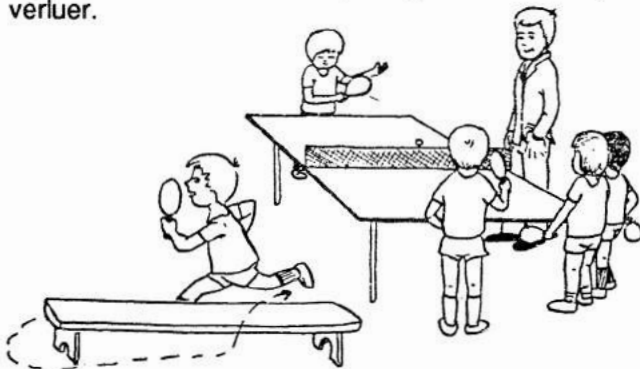
Variatiounen

- Zu 2 an 2 zesumme spillen an sech dobäi eng Hand gin; nëmmen een huet eng Rakett.
- Jidferree spillt mat senger "schlechter" Hand.
- Et kann een Hënnernesser (Still, Bänken, Matten, asw.) an de Wee stellen.

4. Eleng géint 4

Wéi gët gespillt?

E Spiller spillt eleng géint 4 anerer. Déi mussen no all Schlag ëm eng Bänk lafen an dann driwwersprangen. Fir datt d'Spill nët ze laang opgehale gët, as ëmmer een do (z.B. den Trainer), deen de Ball an d'Spill gët. Wien als 1. fënnf Punkten op séngem Konto huet, as verluer.



Organisatioun

- De Ballawerfer steet op der Héicht vum Netz.
- Et mussen wéinstens 10 Bäll do sin.
- Den Einzelspiller muss de Ball zimlech sécher am Spill halen.
- All Spiller soll och eng Kéier Ballawerfer an Einzelspiller gin.

Variatiounen

- Amplaz ronderëm eng Bänk, kann een och e Slalom duerch Plastikfläsche lafen.
- Et kann een och 2:5 oder 1:3 spillen.

5. Iwwer de Gruef

Wéi gët gespillt?

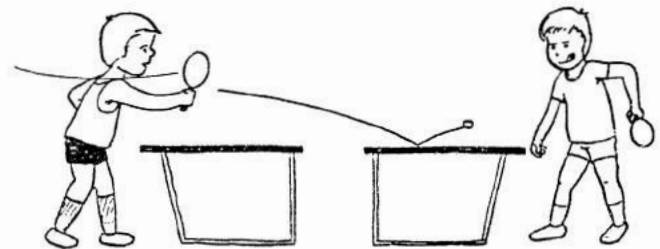
De Ball gët no den normalen Dëschtennisregele gespillt, blous en darf nët an de Gruef falen.

Organisatioun

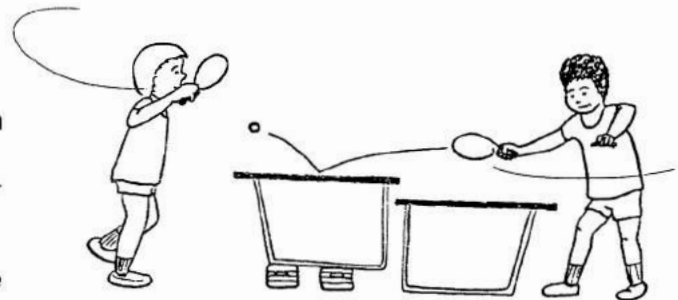
Déi 2 Dëschhalschechte gin esou opgestallt, dass an der Mëtt ca. 30-50cm Plaz bleift.

Variatiounen

- De Gruef méi breet machen.
- Et kann een och zu méi spillen, z.B. "Amerikanesch" oder "Chinesesch".
- De beschte Spiller (vun 2) spillt am Sätzen op engem Stull.



6. Erop an erof



Wéi geet dat?

De Ball gët no de Regeln (oder licht ofgeännert) de Bierg erop an erof gespilt.

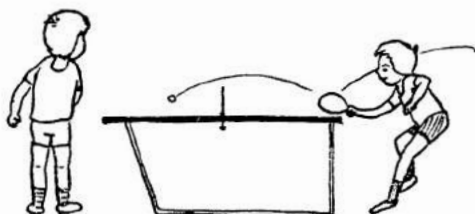
Organisatioun

Fir eng Halschent vum Dësch méi héich ze hun, stellt ee Bänken, Deler vu Këschten asw. ënnendrënner.

Variatiounen

- Emmer d'Säite wiesselen, z.B. no all Ball, no 5 Bäll.
- Flott as et och, wann een nach d'Netz opricht.
- "Amerikanesch" spillen.

7. Mini-DT



Et gët op enger Dëschhalschent gespilt: Minidësch. D'Netz gët an der Mëtt vun enger Plack ugemaach.

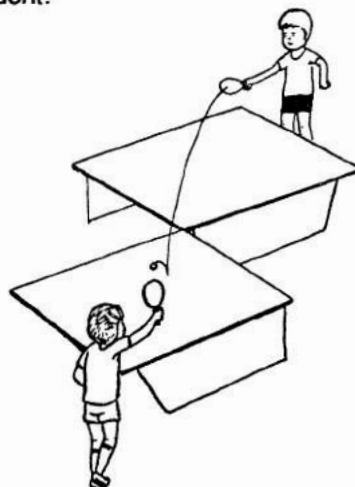
Variatiounen

- En Dubbel probéieren.
- Op engem richtege Kichendësch spillen.
- Minidëschttennis spillen an dobäi op engem Stull sëtzen.

8. Karo-Dëschttennis

Wéi gët gespilt ?

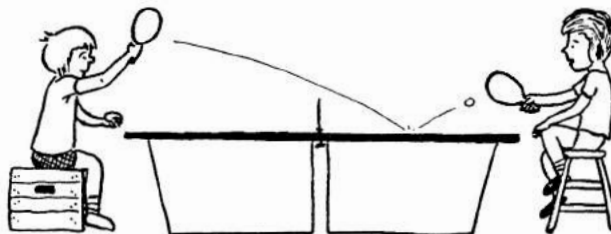
Déi 2 Dëschhalschechte gin esou opgestallt, datt se sech jhust un engem Eck beréieren. En Netz gët heibäi nët gebraucht.



Variatiounen

- Et kann een d'Karoform vun den Dëscher nach méi auserneen zéien.
- Et kann ee gutt Dubbelen oder "Chinesesch" spillen.

9. DT am Sëtzen



Organisatioun

- Fir drop ze sëtze kann een huelen:
 - a. Still oder Hockeren;
 - b. Bänken oder Deler vu Këschten;
- Während dem Spill däerf kee Spiller opstoen.
- All Spiller soll eng Këscht mat Ball bei sech hun.

Variatiounen

- Et gët nëmme mat Réckhand oder nëmme mat Virhand gespilt.
- Emol e Sëtzdubbel probéieren.

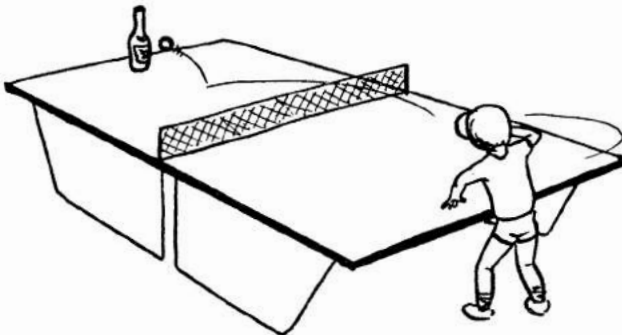
10. Schéissbudendëschtennis

D'Iddi vum Spill

Duerch Opstelle vu verschiddene Saachen um Dësch soll d'Treffsicherheit trainéiert gin.

Organisatioun

Et kann ee schéissen op: Fläschen, Béierdeckelen, DT-Raketten, Handdicher, Kreesser, déi mat Kräid opgemoolt sin asw.



Variatiounen

- Probéieren, d'Zieler ëmzeschéissen, nodeem een de Ball vun engem Spiller geworf krut.
- Den Dësch variéieren : z.B. Gruef, Karo-DT asw.

Klengt Dëschtennis 1x1

Et däerft jo och nët oninteressant sin, déi wichtegst Regeln aus dem Dëschtennis hei nach eng Kéier opzezielen.

Material

a. Den Dësch

Längt	:	2.740m
Breet	:	1.525m
Héicht	:	0.760m

Faarf: donkel a matt mat enger 2 cm breder Linn ronderëm an enger dënner Linn duerch d'Mëtt fir den Dubbel.

b. D'Netz

Längt	:	1.83m
Héicht	:	0.1525m

c. De Ball

En as ronn, mattwäiss an huet e Gewicht vun 2,5g.

d. D'Rakett

D'Faarf vun den 2 Säite vun der Rakett muss an 2 verschiddenen, donkelen Téin sin. Si däerf e Belag hun aus Noppegummi (bis 2mm déck) oder aus Schaumgummi mat Noppegummi (bis 4mm déck).

Beim Spillen zielt déi Hand, an där mer d'Rakett hun, zur Rakett. Wa mer also de Ball mam Réck vun där Hand zrückschloen, sou zielt dat, ewéi wa mer de Ball mat der Rakett selwer geroden hätten.

e. D'Uniform

D'Hiem, den Trikot, d'Box oder d'Jupe dāerfen nēt wāiss sin; am beschten as eng unis donkel Faarf. Reklammen oder Ofzeechen dāerfen och nēt ze hell sin an eng bestēmt Gréisst nēt dépasséieren.

E puer wichteg Saachen aus de Regeln

Wéi gēt gezielt?

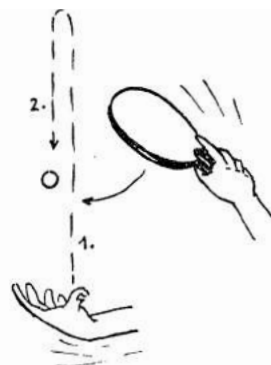
E Saz as vun deem Spiller gewonn, deen als éischten 21 Punkten erreecht. Bei 20:20 gēt esoulang weidergespillt, bis ee Spiller 2 Punkte méi huet wéi deen aneren, z.B. 26:24.

Normalerweis gewēnt de Spiller de Match, deen als 1. zwéi Sätz gewonn huet. Dacks gēt awer och op 3 gewonne Sätz gespillt.

Service

Den Service gēt ëmmer virun engem Match verloust. Beim richtigen Service gēt de Ball an den Handteller vun der fräier Hand geluegt. Dēs Hand muss hanner der Grondlinn an iwwer der Dēschhéicht sin. De Ball gēt ouni Effet a méiglechst senkrecht an d'Luucht geworf an dāerf eréischt mat der Rakett beréiert gin, wann en eroffällt.

Den Service gēt am Saz no all 5 Punkte gewiesselt an ander Verlängerung, d.h. no 20:20, no all Punkt, genau wéi beim Zäitspill.



Punkten

E Punkt kritt een, wann de Géigner:

- e falschen Service mécht;
- de Ball nēt richtig erēmget, z.B. iwwer den Dēsch;
- den Dēsch bewegt;
- d'Netz oder seng Befestigung beréiert;
- de Ball op senger Säit beréiert, iër en do opgesprongen as; dat nennt een da Flugball;
- d'Spillfläch vum Dēsch mat senger fräier Hand beréiert.

Widderhuelung vun engem Ballwiessel

- Wann de Ball beim Service d'Netz beréiert a richtig beim Géigner opkënnt;
- wann de Géigner nach nēt prett war fir ze spillen;
- wann den Arbiter de Saz ënnerbrécht, z.B. well de Ball futti as, well en anere Ball gerullt kënnt asw.;
- wa beim Service déi richtig Reienfolleg nēt agehale gouf.

Wichtig : Den eenzegen, deen d'Spill dāerf ënnerbriechen, as den Arbiter. Kee Spiller huet d'Recht, de Ball einfach unzehalen; en dāerf den Arbiter jhust duerch eng Hand, déi en an d'Luucht hält, op eng Onregelméissegkeet hiweisen.

Zäitspill

Wann e Saz no 15 Minuten nach nët eriwwer as, dann trëtt d'Zäitregel a Kraaft:

- no all Punkt gët den Service gewiesselt;
- de Spiller, deen den Service huet, muss versichen, an 13 Bällwiessel (d.h. wou de Ball 13x hin an hir gespilt gouf) de Punkt ze maachen, soss kritt de Géigner en automatesch.

Dubbelspill

Beim Dubbel as ze bëuechten, datt den Service an der Diagonal vum Dësch muss gespilt gin, d.h. den Op-

schléier muss de Ball iwwer d'Netz op déi aner Säit vum dënne Stréch an der Mëtt spillen.

Duerno gëllen d'Regele wéi am Eenzel, blouss dass de Ball ofwiesselnd vun dem engen a vun dem anere Spiller gespilt muss gin.

Et as kloer, datt an dëse puer Reien nët all Regeln an allen Detailler opgefouert sin. Wann dir eppes gär méi genee wësst, kritt dir am Sekretariat vum Dëschtensverband (FLTT), Telefon 47 31 55, ganz gär weider Informatiounen.



Foussball

Op den éischte Bléck schéngt et onnatiirlech, de Foussball, eng Sportaart, déi am Fräie gespilt gët, an eng Hal ze verbannen, wou d'Spiffeld no alle Säiten an och an der Héicht begrenzt as. Trotzdeem, a virun allem fir Kanner, bitt d'Hal als Übungsplaz eng ganz Rei vu Virdeler, déi een nët ausser Uecht losse soll. Knubbeleg Terrainen, staarke Wand, schlecht Wieder, a.s.w. beaflossen dach ganz dacks negativ den Training am Fräien. Nodeler an der Hal si ganz gewëss dat reduzéiert Spiffeld, déi doraus bedéngt méi kleng Zuel vu Kanner, déi an enger Grupp zesumme spille kënnen, oder och déi gréisser Gefor, sech duerch den haarde Buedem, d'Säitemauern oder d'Turngeschir ze blesséieren.

Fir eng flott an intressant Sportstonn am Foussball ze maachen, bidde sech niewent dem individuellen Training fir d'Verbessere vu Ballgefill, techneschen an taktische Fäegkeeten, virun allem kleng Spiller un, déi de Kanner erlabe sollen, hirem Bewegungsdrang fräie Laf ze loossen an trotzdeem dobäi d'Foussballspillen ze léieren.

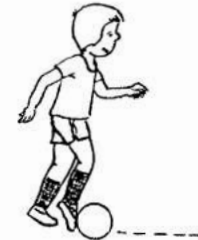
Den Inhalt vun engem geziilten Training sollen d'Ballféieren, d'Passen, d'Ballunhalen, d'Schéissen, d'Fräilafen, d'Ofdecken an d'Kappballspill sin.

1. Ballféieren

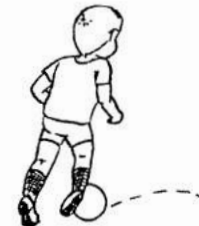
- All Kand huet säi Ball. Mir féieren de Ball kurz um Fouss iwwer eng gewëss Streck:
mat der banneschter Säit vum rechten a lénke Fouss;



mat dem Span vum rechten a lénke Fouss;



mat der Baussesäit vum rechten a lénke Fouss;



Déi selwecht Übunge maache mir als Slalom. D'Halschent vun der Grupp bleift stoen, déi aner Kanner féieren de Ball ronderëm.

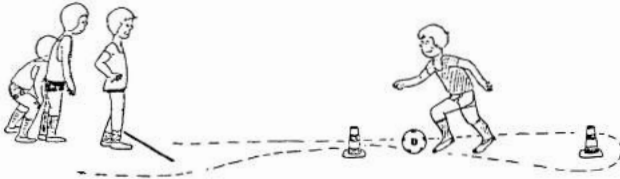
- Fräit Ballféieren vun der ganzer Grupp, z.B. am Volleyballfeld. Mir respektéieren d'Stroosseverkéiersregelen a knuppen nët an.



- Ballféieren z.B. am Handballfeld. Ee Kand ouni Ball hëlt denen anere Kanner de Ball of a spillt en aus dem Feld eraus. Dëst Kand scheet dann aus. Dat lescht Kand mat Ball as gewonnen.

- Staffelen:

Mir féieren de Ball ronderëm den Hittchen, iwwergin deem nächsten de Ball a stellen eis hannen un.



Mir féieren de Ball am Slalom erop, kommen direkt zrëck, iwwergin de Ball a stellen eis hannen un.

- Sechsideegrennen

Mir grenzen d'Bunn mat Hittercher of. Spilldauer zwou Minutten. Zwéi Spiller sin an enger Equipe, ee mat Ball, deem aneren am banneschten Deel. No enger Minutt wiesselen. Wat fir eng Equipe mécht déi meescht Ronnen?

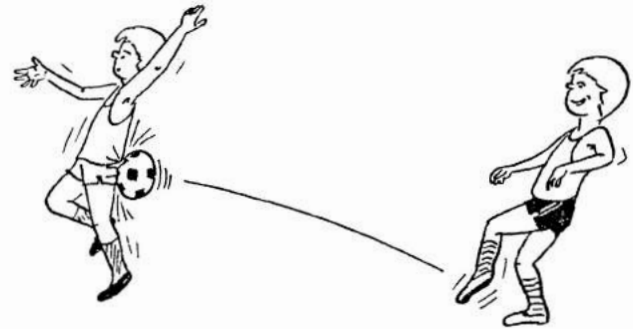


- Schwaarze Mann

Zwee bis véier schwaarz Männer ouni Ball an de Rescht vun der Grupp stin sech op de Grondlinne géintiwwer. D'Spiller mat Ball versichen, déi aner Grondlinn ze erreechen. Déi schwaarz Männer sollen hinnen d'Bäll ofhuelen. De leschte mat Ball as gewonnen.

- Huesejuegd

Sechs Huesen ouni Ball gi vu sechs Jeër mat Ball gejot a geschoss. Sin d'Huesen all getraff, wiessele se d'Rollen. Wat fir eng Grupp huet déi mannsten Zäit gebraucht?

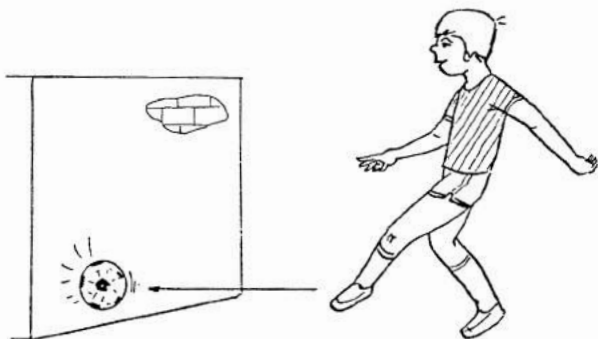


- Ballhalen

All Kand huet säi Matspiller. Ee vun denen zwéin féiert de Ball, deem anere versicht him de Ball ofzehuelen. Op e Pëff hi kritt deem e Punkt, deem an deem Moment Ballbesëtzer as.

2. Passen a Ballunhalen

- All Kand huet säi Ball an übt bei der Mauer. Op kuerzer Distanz solle genee flaach Passe gemaach gin. Ball unhalen a weiderspillen.



- Zweek Kanner. Ee Ball. Mir stin eis op zéng Meter géintiwier a maachen eis flaach Passen. Ball unhalen an zréckspillen.

- Genee Passen duerch en Hënnernes. Mir stellen zwéin Hittercher e Meter auserneen. D'Kand probéiert, säi Ball duerch dat Hënnernes sengem Matspiller zouzespillen.

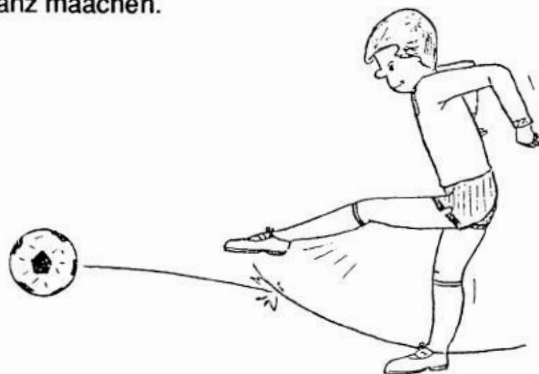


- Mir passen eis de Ball am Dräieck oder am Véiereck.

- Staffel:

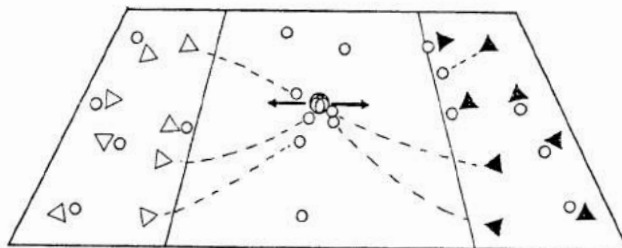
Mir passen de Ball a stellen eis op der anerer Säit hannen un. Déi Equipe, déi als éischt hir Ausgangsposition a geholl huet, as gewonnen.

Hallefhéich Passen gi virun allem mat dem Span gemaach. Déi selwecht Übungen, wéi bei de flaache Passen, lossen sech och hei gutt awer aus gréisserer Distanz maachen.



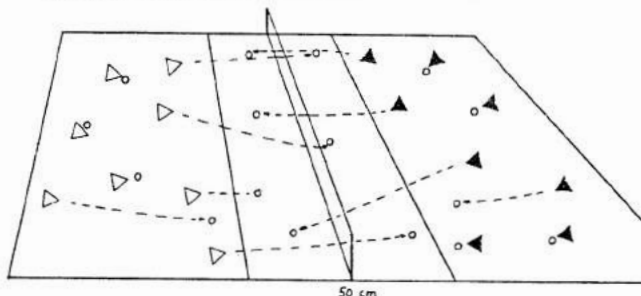
- De Ball dreiwien

All Kand huet säi Ball. D'Kanner probéieren duerch genee Passen e Medezinball ze geroden an esou an dat anert Feld ze dreiwien. Iwwerschrëtt de Medezinball eng gewielt Linn, kritt déi aner Equipe e Punkt.



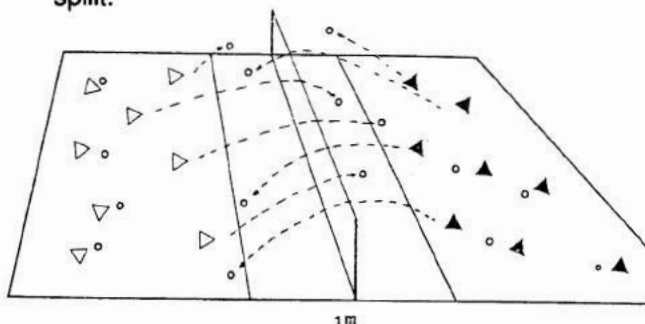
- Ball ënner der Schnouer erduerch

Zwou Equipen. Volleyballfeld. D'Spillfeld gët duerch eng 50cm héich gespaant Schnouer an zwee gedeelt. De Ball soll ënner der Schnouer erduerch gespilt gin. De Ball gët mat den Hänn ugehalen a mam Fouss zrëckgespillt. E Punkt gët et, wann de Ball déi hënnesch Linn passéiert.



- Ball iwwer d'Schnouer

Zwou Equipen. Volleyballfeld. Mir spanen eis Schnouer e Meter héich. De Ball muss ëmmer iwwer d'Schnouer gespilt gin. Och muss de Ball am géignerresche Feld optuppen. E Punkt fir déi aner Equipe gët et, wann de Ball ënner der Schnouer erduerch oder widder d'Schnouer geet oder wann de Ball ausgeschoss gët. De Ball gët mat den Hänn ugehalen a mam Fouss, Kapp oder Knéi zrëckgespillt.



Bei scho gudde Spiller gët de Ball mat Fouss, Knéi oder Broscht ugehalen an dann zrëckgespillt.

- Zwou Equipen. Ee Ball. Mir versichen eis de Ball zousespillen, ouni datt déi aner Equipe un de Ball kënnt. Geléngt dat eis 5 (10) Mol hannerteneen, kritt d'Equipe e Punkt. No engem gewonnenen Punkt kritt déi géignerresche Equipe de Ball.

- Kelespill

Op der Mëtt vum Feld stelle mir op zwou Bänken eng ongerued Zuel vu Kelen op. Aus zéng Meter Distanz probéieren d'Kanner d'Kelen erfzeschéissen. Gewonn as déi Equipe, déi déi mannste Kelen an hirer Halschent leien huet.

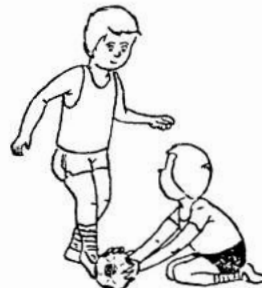
- Haalt är Sait propper

All Kand huet säi Ball. Op e Pëff hi geet et drëm, all Bäll, déi an der egener Halschent leien, der géignerrescher Equipe zrëckzespillen. Spieldauer 1 bis 2 Minuten. Nom Opëff kucken, wat fir eng Equipe déi mannste Bäll an hirer Halschent huet. Si as gewonn.

3. Schéissen

De Spanschoss gët gemaach beim Zouspill aus gréisseren Distanzen, beim Flanken a beim Goalschoss. Als Virübung soll de Kanner de Spanschoss gewise gin.

- Zweekanner. Ee Ball. Während dat eent Kand de Ball mat den Hänn festhält, probéiert dat anert déi richteg Stellung vum Fouss duerch luest Beréiere vum Ball erauszefannen.



- All Kand huet säi Ball. Aus Kapphéicht loosse mer de Ball falen a spillen hie mat dem Span an d'Luucht. Mir fänken de Ball erëm op.



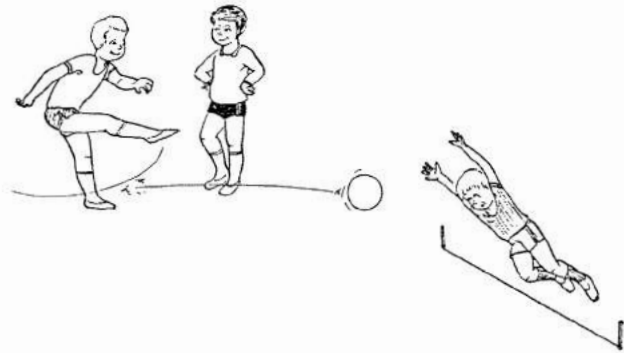
- Zweekanner. Ee Ball. Aus zéng Meter Distanz léisst deen ee Spiller de Ball falen a spillt de Ball aus der Luucht mat dem Span sengem Matspiller zou. Dëse fänkt de Ball op a spillt en d'selwecht zréck.



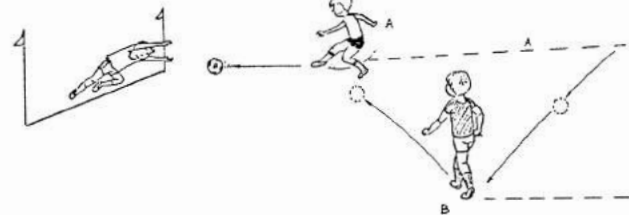
- Zweek Spiller. Ee Ball. Aus enger Distanz vun zéng bis fofzéng Meter schéisst den A dem B de Ball mam Span zou. De Spiller B hält de Ball mat der Hand oder mam Fouss un, leet e roueg hin a spillt en zréck.
- Zweek Spiller. Ee Ball. De Spiller A rullt dem Spiller B de Ball mat der Hand flaach iwwe de Buedem zou. De Spiller B schéisst de Ball ouni en unzehalen mat dem Span zréck. No 6 bis 10 Schëss wiessele mer.

- Mir leën eis Ball op de Krees vum Handballgoalraum a probéieren, de Ball mat dem Span an den eidele Goal ze schéissen.

- Zweek Feldspiller. Ee Goalkeeper. Aus enger Distanz vun zéng Meter versicht de Feldspiller, de rouende Ball an de Goal ze schéissen. Duerno probéiert deen zweete Feldspiller dat selwecht. No zwou bis dräi Minutte wiessele mer d'Plazen.

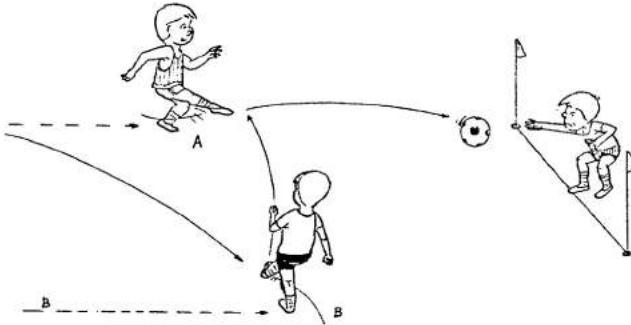


- Mir üben zu zwee an zwee mat Goalkeeper. Mir passen eis de Ball am Lafen hin an hier a schéissen op de Goal.



- De Spiller A leeft mam Ball bis op de Cornereck a passt de Ball op de Spiller B zréck. Dëse schéisst direkt op de Goal.

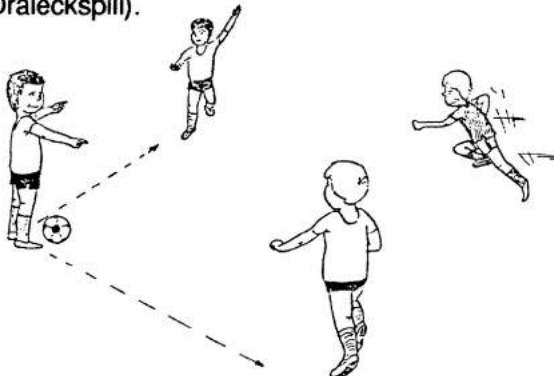
- De Spiller A spillt de Ball an de Laf vum Spiller B. De Spiller B erleeft sech de Ball a spillt flaach zrëck op de Spiller A, deen direkt op de Goal schéisst.



4. Fräilafen an Ofdecken

Fräilafen bedeit fir e Spiller de fräie Raum opsichen, dat heescht dohinner ze lafen, wou kee Géigner steet, deen hie beim Ballunhuele hënnere kënnt.

- De Spiller, deen de Ball féiert, ka mat ausgestreckten Ärem sénge Matspiller de fräie Raum weisen (Dräieckspill).



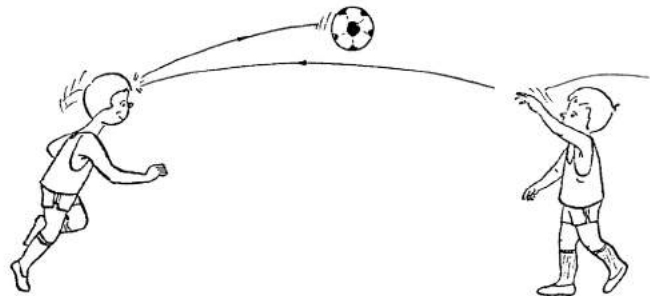
- D'Fräilafen an d'Ofdecke loosse sech gutt a Spiller "dräi géint een" üben. D'Spiller A, B an C spillen sech de Ball zou. De Spiller D muss versichen, de Ball ze kréien. Geléngt him dat, dann hält hien d'Plaz vun deem Spiller an, deen déi lescht Pass gemaach huet. Dëse muss elo séngersäits versichen, de Ball ze kréien.



5. Kappballspill

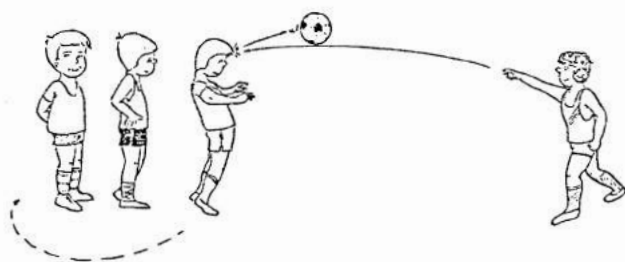
De Ball muss mat der Stirsäit gestouss gin.

- Zweekanner. Ee Ball. Dat éischt Kand geheit deem aneren de Ball zou. No 8 bis 10 Kappballversich wiessele mer d'Roll. Dës Übunge sollen am Stoen, mat Ulaaf, am Sprangen, vun den Hippercher eraus oder hannert engem Spiller ausgefouert gin. Déi selwecht Übunge gi beim säitleche Kappstouss widderholl. Hei werft de Spiller A dem Spiller B de Ball vu rechts a vu lénks zou.



- **Rekord**
Zwee Spiller. Ee Ball. Déi zwee Spiller kappe sech de Ball géigesäiteg zou. Wat fir e Puer bréngt déi meescht Kappstéiss fäerdeg?

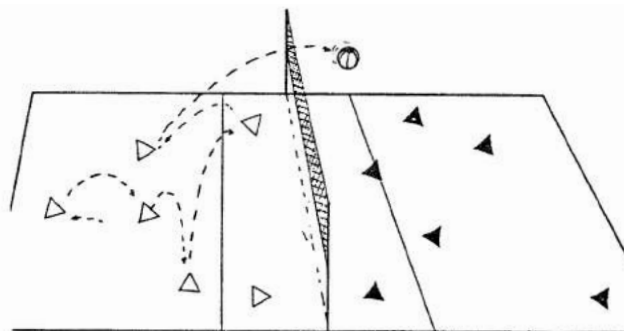
- **Staffel**
All Equipe huet e Werfer, deen 3 bis 5 Meter vun der Grupp ewech steet. Op e Pëff hi geheit dëse Werfer deem éischten aus der Rei de Ball zou. Dëse kápt zréck a stellt sech duerno hannen un. Gewonn as déi Equipe, déi als éischt erëm hir Ausgangsposition geholl huet.



- **Ball iwwer d'Netz**
Erlaabt as nëmmen, de Ball mam Kapp iwwer d'Netz zréckzespillen. De Ball gët entweder mat den Hänn opgefaangen, zougehäit an zréckgekápt oder direkt zréckgekápt. De Ball soll nët optuppen, nët an d'Netz goen oder ausgeschoss gin (Volleyballregelen).

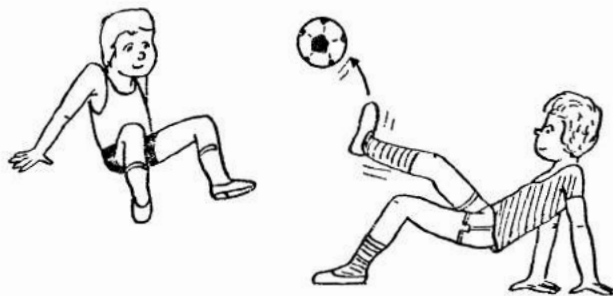
Kleng Foussballspiller

1. **Foussball mam Plageball**
Volleyballfeld. Eng Equipe besteet aus 6 bis 8 Spiller. Déi bekannt Egeschafte vum Plageball erlaben e flott technesch Spill. Mir spillen no de Volleyballregelen, erlaben awer eng onbegrenzt Zuel vu Passen a maachen den Service vun der Dräimeterlinn.



2. Buedemfoussball

Eng Equipe besteet aus Feldspiller an aus Goalkeeper. All zwou Minutte wiessele mer d'Rollen. D'Feldspiller duerfe sech nëmmen op Hänn a Féiss weiderbewegen. Et kann esouguer mat zwéi Bäll gespillt gin. E Goal as et, wann de Ball widder déi géigneresch Mauer kënnt.



3. Eishockeyfoussball

Mir stellen zwéin ee Meter breet Goaler op. Et gët mat de véier Säitewänn gespillt. Goaler zielen nëmmen, wann de Ball vu vir erageschoss gët. Mir spillen ouni Goalkeeper.

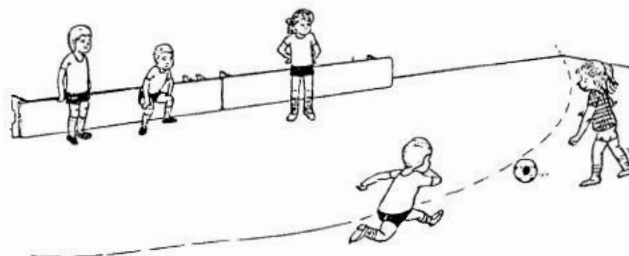
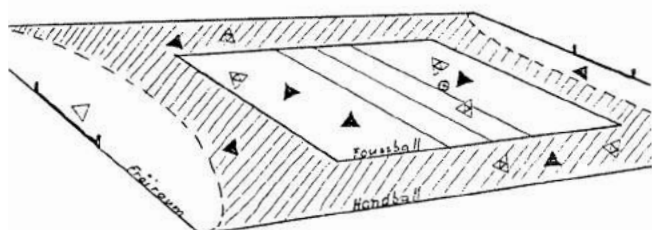
4. Grondlinnefoussball

D'Grondlinne vum Handballspillfeld gëllen als Goaler. E Goal zielt, wann e Spiller vun der géigene

rescher Equipe de Ball op oder kuerz hannert der Grondlinn kann unhalen.

5. Fouss- an Handball

Zwou Equipe spillen op Handballgoaler. Am Volleyballfeld gët Foussball gespilt. Am Rescht vum Handballfeld spille mer Handball. De Sechsmeter- raum betrieden d'Feldspiller nët. E Goal duerf nëmme vu Foussballspiller geschoss gin.



6. Foussball op Bänken

Mir spillen am Handballspilfeld. Eng Equipe besteet aus dräi Goalkeeper an aus dräi Feldspiller. De Goal besteet aus zwou Turnbänken, déi mir mat de Sätzflächen no vir op der Goallinn opstellen. Wann d'Spill leeft, verloossen d'Goalkeeper de Raum vrum Goal nët. D'Feldspiller betrieden dese Raum nie.

E Goal zielt, wann de Ball d'Sätzfläch vun der Bänk beréiert.

No engem Goal wiesselen d'Spiller vun denen zwou Equipen hir Roll; d'Goalkeeper gi Feldspiller an ëmgekéiert.

Geet de Ball hannert de Goal, gët e vun engem Goalkeeper mat der Hand erëm an d'Spill bruecht. An Halen, wou et méiglech as, gët mat de Säitewänn gespilt.

Déi wichtegst Regele vum Foussball an der Hal

- Eng Equipe besteet aus 11 Spiller, vun denen e Goalkeeper a véier Feldspiller gläichzäiteg um Terrain sin.
- Den Halfoussball gët um Handballterrain gespilt. De Strofraum entsprécht dem Sechsmeterraum. De Stroofstousspunkt entsprécht dem Siwemeterpunkt.
- Abseits gët et nët.
- Den direkte Fräistouss besteet nët.
- Bei indirektem Fräistouss muss de géignerische Spiller dräi Meter vum Ball ewech sin.
- E Goal zielt nëmme, wann de Ball an der Halschent, wou de Goal geschoss gouf, vun engem Spiller beréiert gouf.
- Geet de Ball iwwer d'Säitewänn an den Aus, geet d'Spill mat engem indirektem Fräistouss virun.
- E Corner gët et nëmme, wann e Feldspiller de Ball beréiert huet, éier en iwwer seng Goallinn an den Aus geet. An all anere Fäll geet d'Spill mat Handaworf vum Goalkeeper virun.
- Bausse dem Sechsmeterraum zielt de Goalkeeper als Feldspiller.
- Beréiert de Ball de Plafong, gët et indirektem Fräistouss fir de Géigner vun där Plaz aus, wou de Ball gespilt gouf.

H andball

Sech un de Ball gewinnen

E Kand soll sou fréi wéi méiglech mat engem Ball a Beréirung kommen. Dat soll an der Spillschoul ufänken an am 1. an 2. Schouljoer weidergoen. D'Virbereedung op d'technesch Grondfäerdegkeeten - wéi Werfen a Fänken, Ballféierung oder Dribbelen, op de Goal werfen, Fräilafen, Ofwieren a Blocke vu Wërf, Kierpertäuschungen - an d'Léieren dovun, soll am 3. Schouljoer ufänken.

Am Ufank kann een allerlee Bäll gebrauchen. An der Spillschoul soll een e Schaumgummissball, deen 38 cm Emfank an e Gewicht vun 80 g huet, gebrauchen. Fir sech un de Ball ze gewinnen, soll ee spéider e Schaumgummissball vun 58 cm Emfank an 250 g Gewicht gebrauchen.

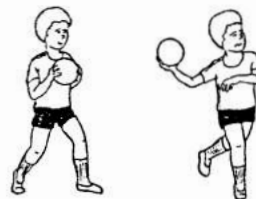
Duerno soll de Mini-Handball mat engem Emfank vun 48-50 cm an engem Gewicht vun 275-325 g un d'Rei kommen.

Schaumgummissball solle besonnesch bei Hetzball-spiller gebraucht gin, well d'Kanner da bei engem Worf op hie Kierper de Ball bal nët spiren.

Übungen a Spiller fir den Ufank stin am Kapitel "Mir übe mam Ball".

Virbereedung op d'technesch Grondfäerdegkeeten Werfen

Wéi sollen d'Kanner **aus dem Stoe** werfen?



d'Ulafbewegung



d'Worfbewegung

den Ofwurf

1. De Ball gët a Schëllerhéicht zrëck geholl. Dobäi gët den Arem bal gestreckt, awer nët ganz duerchgedréckt.
2. De Ball gët labber an der Hand gehalen an nët mat de Fangere "gekralt".
3. Beim Werfe soll de Ball ongetéier a Kapphéicht gehale gin.
4. Beim Worf soll de Rietshänner dee lénke Fouss an de Lénkshänner dee rietse Fouss vir stoen hun. Dëse Fouss muss dobäi an d'Worfrichtung weisen. Dat dem Worfaarm opposéiert Been huet och nach eng Stemmwiirkung.
5. Beim Ofwurf soll de Kierper iwwe dem Stemmbeen no vir bruecht gin.

Feler vum Worfaarm oder vum Stemmbee müssen gläich korrijhéiert gin.

Een anere Worf, dee méi spéit geléiert soll gin, as de **Sprangwurf**.

D'Kanner kënnen de Sprangwurf gebrauchen, fir esou dem Ugrëff vum Ofwierspiller aus dem Wee ze goen. Si sprangen a werfen iwwer d'Ofwierspiller op de Goal. Si gebrauchen de Sprangwurf nach, wann se vun der 6 m-Linn an de Raum virum Goal sprangen.

Bei dem Sprangwurf müssen de Laf, de Sprong an de Worf openeen ofgestëmmt gin.

De Rietshänner leeft am 3er Rhythmus (mat 3 Schrëtt) -lénks,riets, lénks- un a spréngt mam lénke Fouss of. Beim Lénkshänner as et de Géigendeel. Den ieweschten Deel vum Kierper riicht sech no dem Ofspronk op. D'Sprangbee gët gestreckt, d'Schwonkbee gët säitlech ofgewénkelt.

D'Schëller vum Worfaarm an de Worfaarm selwer gin elo no hanne geféiert. Um héichste Punkt vum Sprong gët de Worfaarm an enger schneller Bewegung, déi engem Schlag gläich kënn, no vir geféiert. D'Kand, dat geworf huet, kënt erëm um Sprangbeen op de Buedem op.

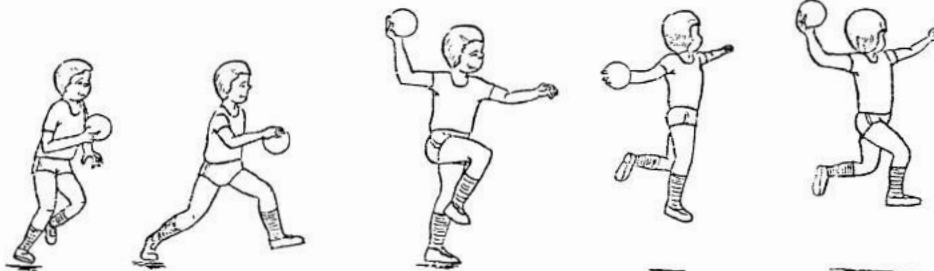
Nët nëmme beim Schlagwurf, mä och beim Sprangwurf muss op den 3er-Rhythmus opgepasst gin.

Bei dem Rietshänner as den 3er-Rhythmus lénks-riets-lénks;

d'Ofsprange geschitt mat dem lénkse Been.

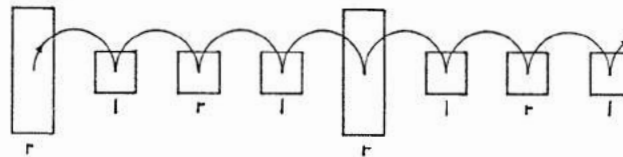
Bei dem Lénkshänner as den 3er-Rhythmus riets-lénks-riets;

d'Ofsprange geschitt mat dem rietse Been.



Den 3er-Rhythmus kann duerch rhythmescht Lafen a Sprange mat Hëllef vun Turngeschir geléiert a geübt gin. Turngeschir kënnen Këschtchen, den ieweschten Deel vun enger Këscht, Bänken, Matten, Zauberschnéier a Refer sin.

Als Turngeschir gi bei dëser Übung den ieweschten Deel vu Këschtchen a kleng Këschte geholl. D'Zeechnung as fir e Rietshänner.

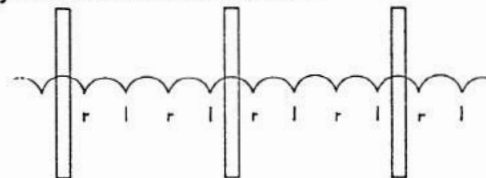


Den Ufanksschrëtt geschitt op dem ieweschten Deel vun enger Këscht, an de Bewegungsoflaf as op dem nächsten ieweschten Deel vun enger Këscht op en Enn. Dertëschent läit den 3er-Rhythmus.

Déi selwécht Übung kann och mat Hëllef vu Matten oder Refer gemaach gin.

As dës Übungsform erschafft, ka mam Lafen iwwer d'Bänken ugefaange gin.

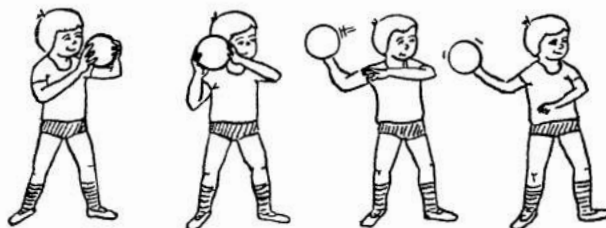
D'Bänken hëllef dem Kand, fir op en Neis mam 3er-Rhythmus ufänken ze kënnen:



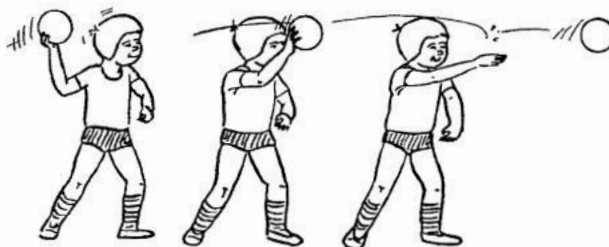
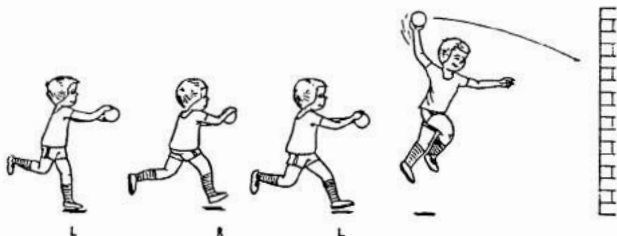
Elo kann den Trainer mat der nächster Übung ufänken. Den Ofstand zur Bänk as 3-4m. Esou kann d'Kand den 3er-Rhythmus liicht erausfannen.

Opgepasst:

- a. D'Ofsprangen iwwer d'Bänk an d'Landung geschitt bei de Rietshänner um lénke Been, beim Lénkshänner um rietse Been.
- b. D'Schwonkbeen (beim Rietshänner as et dat rietst Been, beim Lénkshänner dat lénkst Been) gët beim Sprong säitlech ugewénkelt.



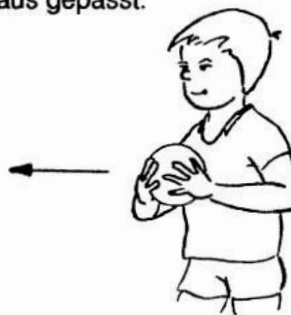
Meeschtert d'Kand den 3er-Rhythmus, geet den Trainer zur nächster Übung iwwer. D'Kand mécht Worfübungen am Sprongwurf widder eng Këscht oder eng Mauer, verbonne mam 3er-Rhythmus.



2. De Ball gët vun der Héft aus dem Matspiller gepasst.



3. Wéi beim Basket gët de Ball mat zwou Hänn vun der Broscht héicht gepasst.



Dës Übung kann och bei der 9m- oder 6m- Linn mat Worf op de Goal gemaach gin.

Passen

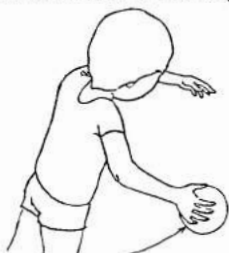
Verschidden Zorte vu Passen

1. De Ball gët an der Héicht vum Kapp gehalen an dann dem Matspiller, wéi bei engem Worf op de Goal, gepasst.
De Ball soll dem Matspiller ëmmer a Kapp- oder Broschthéicht gepasst gin.

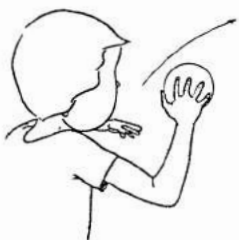
D'Passe vum Ball kann och mat engem Opsetzer verbonne gin. Beim Opsetzer beréiert de Ball eemol de Buedem, ir e beim Matspiller ukënnt.

D'Haltung vun der Hand

Beim Passe vum Ball as d'Hand ëmmer hannert dem Ball. Duerzou gët de Ball ëmmer mat de Fangere gepaakt, an nët nëmmen an d'Hand geluegt.



Richtig Haltung vun der Hand bei enger Pass, déi an der Héicht vum Kapp gemaach gët.

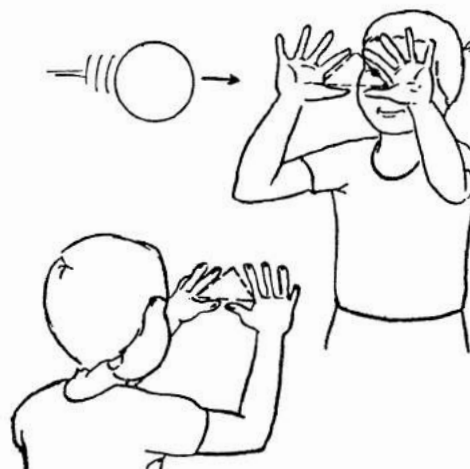


Richtig Haltung vun der Hand bei enger Pass vun der Héft aus.

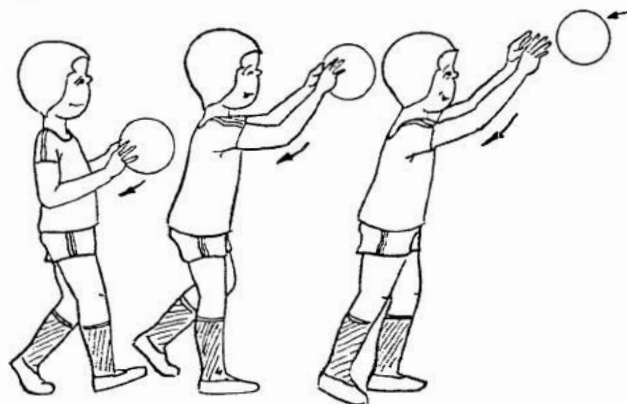
Fänken

D'Technik vum Fänke passt sech der Héicht vum Ball un.

a. Bäll, déi an der Héicht vun der Broscht, vum Kapp oder iwver dem Kapp gefaange gin.
D'Hänn, déi eng Zort Trichter maachen, gin dem Ball entgéint. Daumen a Féngerleken maachen en Dräieck.



D'Force vum Ball gët ofgeschwächt, wann d'Ärem zum Kierper hin zeréckgefouert gin. De Ball gët ewéi "ugesuckelt".



b. Bei Bäll, déi méi déif wéi d'Häfte geworf gin, ännert sech d'Technik vum Fänken.
D'Hänn formen zwou "Schëppen". Déi bannescht Säite vun den Hänn an d'Fangere weisen no ënnen, déi kleng Fangere weisen zoueneen.

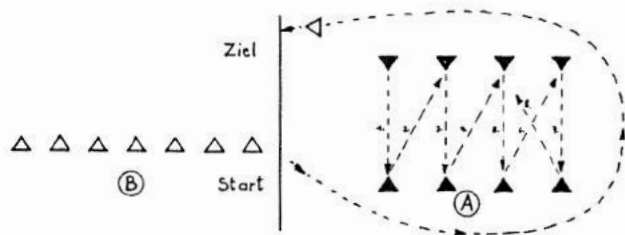


Übungen a Spiller

1. Kombiniert Pass-Laf-Spill

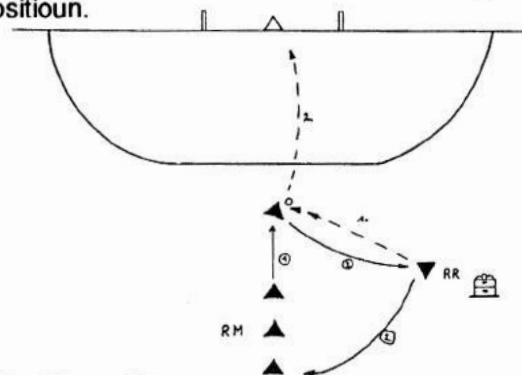
2 Equipe mat der selwéchter Zuel vu Spiller. D'Spiller vun der Equipe A sätze sech vis-à-vis an hun een Handball, d'Equipe B steet hanner der Startlinn. Op en Zeeche fänkt d'Equipe A un, sech Passen ze maachen an den éischte Lefer vun der Equipe B leeft esou séier ewéi méiglech ëm d'Equipe A. Soubal deen éischte Spiller vu B iwver d'Zillinn gelaf as, fänkt deen zweeten un ze lafen, an esou virun. D'Spiller vun A mussen sech de Ball esou séier wéi méiglech passen. Den Trainer zielt d'Passen esou laang, bis de leschte Lefer vu B iwver d'Zillinn gelaf as.

Duerno wiesselen déi 2 Equipen hir Plazen. D'Equipe B, déi sech elo de Ball passt, versicht, méi eng grouss Zuel vu Passen ze errechen wéi d'Equipe A virdrun. D'Equipe A leeft elo.



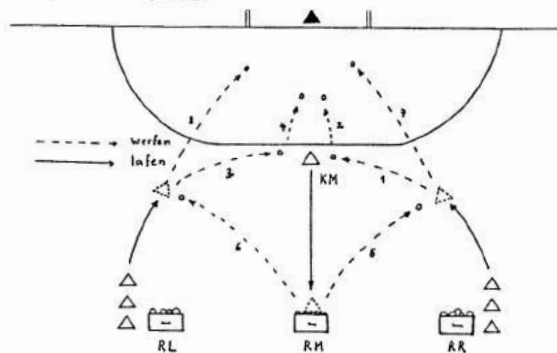
2. RR = Réckraum-Riets
 RM = Réckraum-Mëtt
 - - - -> = Pass, Wee vum Ball
 ———> = Lafwee

De Spiller RM werft no engem Uspill vum Spiller RR mat engem Schlagwurf oder Sprongwurf op de Goal. Den Uspiller leeft dono hanner der Werfer-Grupp, an de Werfer iwverhëlt d'Uspiller-Positioun.

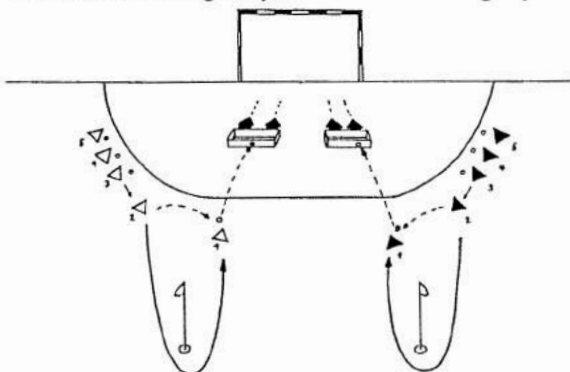


3. KM = Krees-Mëtt

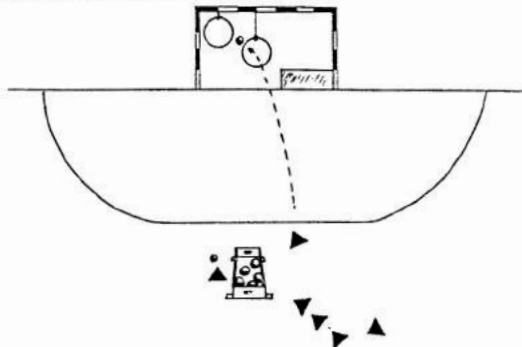
Èe Kreesspiller steet op der 7m-Linn; déi aner Kanner verdelen sech op d'Positiounen RL an RR. RR an RL spillen noeneen KM un, deen noeneen 2 Wërf op de Goal maache muss. Dono leeft KM bei d'Këscht mat Bäll, déi op RM-Positioun steet, spillt fir d'éischt RR, dann RL un. RR an RL werfen noenaner op de Goal. Dono récken d'Kanner alleguer eng Positioun weider: RL no KM, KM no RR an RR no RL.



4. Dat éischt Kand vum Grupp A leeft ëm d'Fuendelstaang, gët vum zweete Kand vun A ugespillt a versicht, vun der 6m-Linn aus den Zwëschtendeel vun enger Këscht esou ze geroden, datt de Këschtendeel a Richtung Goallinn rëtscht. No dem Worf start dat zweet Kand vun A, gët vum drëtten Kand ugespillt, an sou virun. Dat selwécht mécht de Grupp B zur selwéchter Zäit op der anerer Säit. Watfir eng Equipe dreift hire Këschtendeel fir d'éischt iwwer d'Goallinn? No jiddfer Duerchgang wiesselen d'Gruppen hir Positiounen. Et gët op 3 oder 5 Punkte gespillt.



5. 2 Refer; 1 Këschtendeel mat der Liederfläch no bausse gedréit; ee Grupp Kanner. Jidder Kand muss je e Worf op déi 3 Ziler maachen. Virdu muss et awer usoen, watfir en Zil et gerode wëllt. Gespillt gin 3 Duerchgäng. Watfir e Kand kritt déi meeschten Treffer?



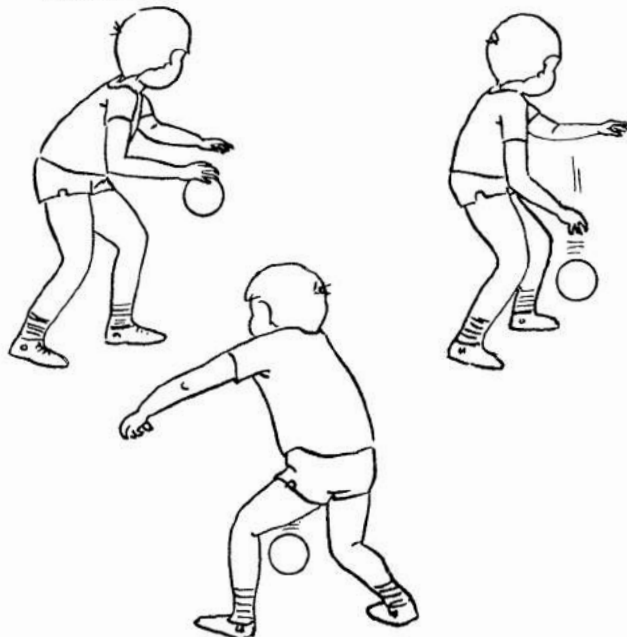
Dribbelen

D'Dribbele gehéiert wéi d'Passen an d'Fänken zur individueller Grondtechnik vum Handballspill. Am Spill selwer gët d'Dribbelen aus taktische Grënn beim Konterugrëff a géint eng Mann géint Mann-Ofwier ugewant. Beim Konterugrëff leeft z.B. ee Spiller eleng op der anerer Equipe hire Goal zou an dribbelt dobäi de Ball.

Bei der Mann géint Mann-Ofwier versicht den Ugräifer sech duerch Dribbele géint dës Form vun Ofwier duerchzusetzen.

Wéi dribbelt ee richtig?

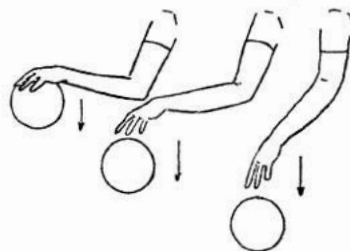
- a. De Ball gët ongeféier an Héfthéicht säitlech niewent dem Kierper gedribbelt, woubäi den egene Kierper (Been, Schëller an Arem vun där Kierpersäit, déi nët dribbelt) de Ball ëmmer géint de Géigespiller ofschiermt.



- b. D'Hand as op, d'Fangere si liicht auserneen.
- c. De Ball gët mat de Fangerspëtze gefouert. Hie gët weder mat dem Handteller geschloen nach mat de Fangere gekrallt.



- d. D'Dribbele vum Ball geschitt mat engem suppelen Handgelenk.
- e. De Ball gët vum Hand- an lelebougelenk no ënnen oder je no Laftempo schrëi no vir gedréckt.

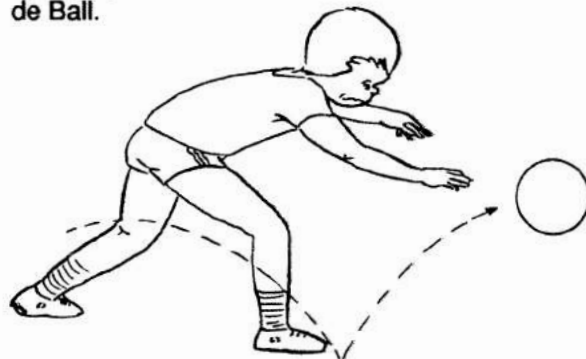


Mat der selwechter, awer entgéintgesater Bewegung hëlt de Spiller de Ball, dee vum Buedem zrückspréngt, mat dem Handgelenk nees op.

Opgepasst:

- Beim Dribbele soll de Spiller versichen, nët nëmmen op de Ball ze kucken.
- Wann de Spiller de Ball no dem Dribbele mat zwou Hänn hëlt, duerf hien nët méi wéi 3 Schrëtt maachen. Duerno muss hien op de Goal werfen oder eng Pass maachen.

- Nët esou dribbelen!
De Spiller as ze vill gebéckt. De Ball gët nët fest genuch gedribbelt. Um Enn entwuscht dem Spiller de Ball.



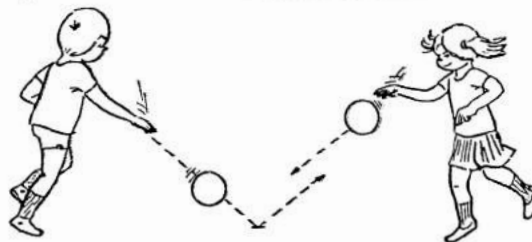
Am Ufank sollen d'Kanner op der Plaz dribbelen:

lues an nët haart dribbelen; séier dribbelen; am Sätzen, am Stoen, an den Huppen, op de Knéien, am Leien dribbelen; a Knéihéicht, Hëfthéicht, Schëllerhéicht, Kapphéicht dribbelen; mat der lénker an der rietser Hand dribbelen; sech beim Dribbelen no lénks a riets dréien; asw.

Wann d'Kanner d'Dribbelen op der Plaz gutt meeschteren, geet den Trainer zum Dribbelen an der Bewegung iwwer: op Linnen, Schlaangelinnen dribbelen, am Goen, am Lafen dribbelen, asw.

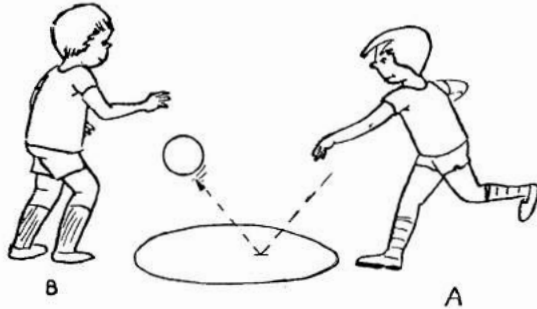
Übungen a Spiller

1. Dribbelen zu zwee
D'Spiller A a B dribbele sech de Ball mat der oppener Hand zou. Ofstand ca. 3m.



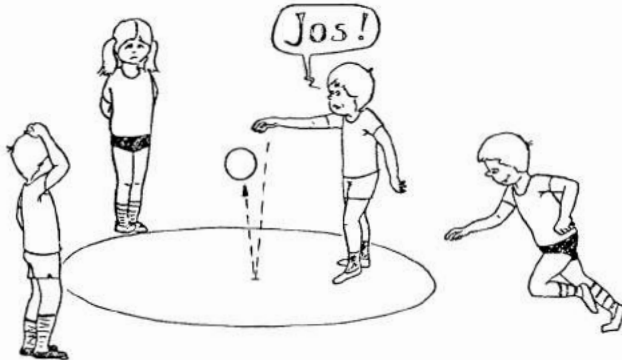
2. Dribbeltennis

Spiller A dribbelt de Ball an de Krees, Spiller B hëtt de Ball un an dribbelt e gläich zréck. Wéivill mol an 1 Minutt?



3. Kreesdribbelen

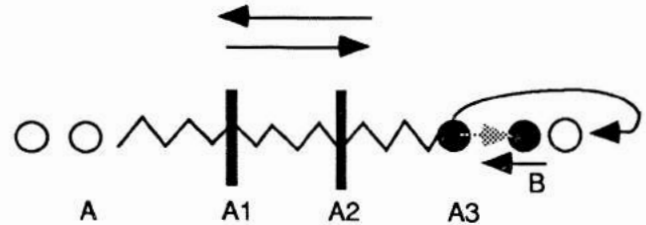
E Krees mat 4-6 Spiller. 1 Spiller as an der Mëtt vum Krees. Hie rifft de Virnumm vun engem Matspiller an dribbelt de Ball ganz héich. De Spiller, deem säin Numm geruff gin as, leeft an d'Mëtt vum Krees a fänkt de Ball. De Ball soll senkrecht gedribbelt gin.



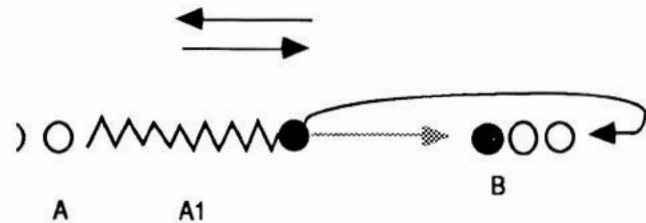
4. Lafdribbelen

D'Spiller stin am Krees. Jiddfer Spiller huet e Ball. De Ball gëtt esou gedribbelt, datt e senkrecht héich flitt. An dësem Ament wiesselen d'Spiller alleguer eng Plaz no riets (lénks) a fänken de Ball vun hirem Virgänger.

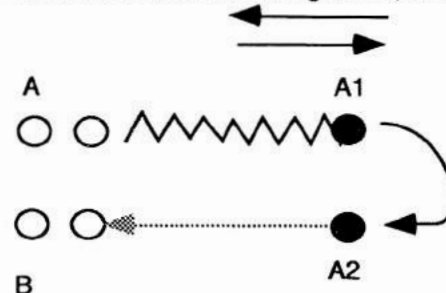
5. Spiller A a B sti vis-à-vis. A leeft lues an dribbelt de Ball héich. Wa B den Arm hieft, bleift A stoen a fänkt de Ball mat 2 Hänn (A1). Dono dribbelt A erëm weider. Bei A2 geschitt dat selwécht wéi bei A1, asw. Bei A3 passt A dem B de Ball. B mécht déi selwécht Übung wéi A, asw.



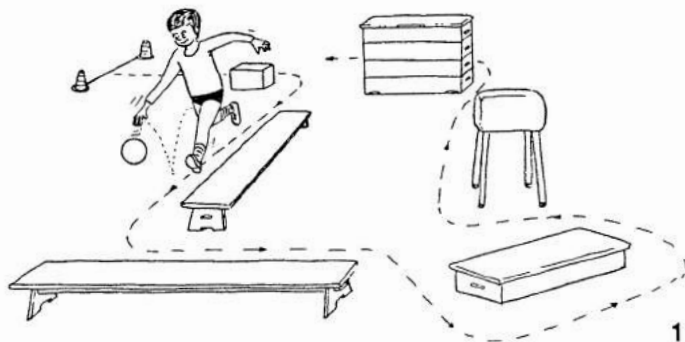
6. Spiller A a B sti vis-à-vis. Bis zu A1 as d'Übung déi selwécht wéi d'Übung Nr.5. Bei A1 passt A elo dem B de Ball amplaz weider ze dribbelen. B mécht déi selwécht Übung wéi A, asw.



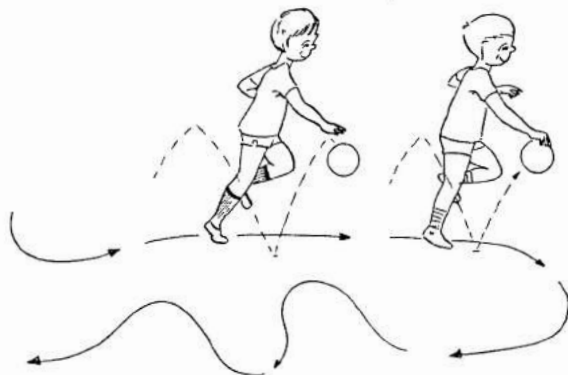
7. Spiller A dribbelt héich. Den Trainer steet virun de Spiller A a B. Op en Zeeche vum Trainer bleift A stoen, fänkt de Ball mat 2 Hänn (A1), dréit sech ëm (A2) a passt dem B de Ball. B mécht déi selwécht Übung wéi A, asw.



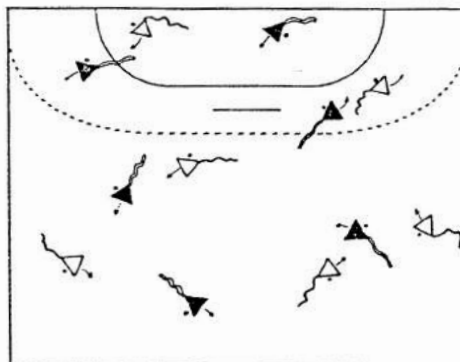
8. Hännernesdribbelen
D'Kanner dribbelen ëm Matten, Bänken, Këschtchen a Këschtendeler.



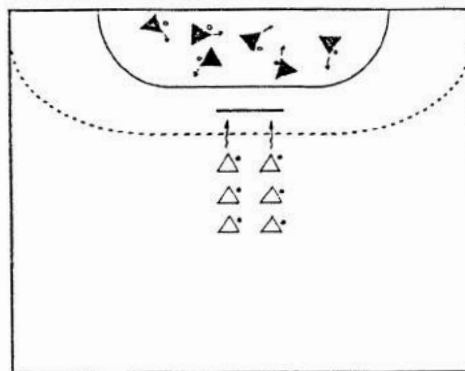
9. Tandemdribbelen
Spiller A a B hu je e Ball. A fänkt un ze dribbelen, B leeft hannendrun an dribbelt sou wéi A. Opgepasst op Schrëttfehler an op Dribbelfeler.



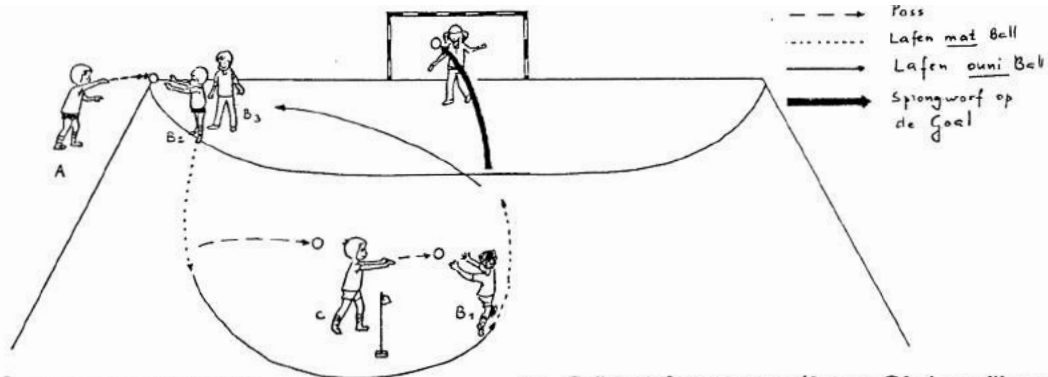
10. Bänner klauen
D'Spiller vun den Equipen A a B hu jiddereen e faarwege Band aus der Box hänken; z.B. Equipe A huet rout Bänner, Equipe B giel Bänner. Déi zwou Equipen dribbelen an engem Stéck an enger Halschent vum Terrain a versichen dobäi, der anerer Equipe d'Bänner ze klauen.
Wat fir eng Equipe huet no enger bestëmmter Zäit, déi den Trainer festgeluegt huet, déi meescht Bänner?



11. Dribbelen an ofschloen
D'Equipe A dribbelt am 6m-Raum. Jiddfer Koppel vun der Equipe B huet 10 (15) Sekonnen Zäit, fir am Dribbelen sou vill wéi méiglech Spiller vun A ofzeschloen. No 2 Duerchgäng gët gewieselt. Watfir eng Equipe huet no 2 Duerchgäng déi meeschte Géigespiller ofgeschloen?



12. Passen, Fänken, Dribbelen, Werfen
1 Goalkipp, 2 Uspiller A an C, Ugräifer B1, B2, B3, asw, 1 Fuendelstaang.
Uspiller A passt B1 de Ball. B1 dribbelt, spillt no der 9m-Linn un den Uspiller C an ëmleeft d'Fuendelstaang, kritt de Ball vun C erëm, dribbelt a werft am Sprongwurf vun der 9m-Linn aus op de Goal. Dono leeft B1 erëm hannert seng Grupp. D'Uspiller A an C gin no 2 Duerchgäng gewieselt.



13. Dribbel-Concours mat Werfen

2 Gruppen A a B. 12 Hittercher. Jiddfer Kand huet e Ball. 1 Goalkipp.

A1 a B1, A2 a B2, asw. huelen ëmmer am selwéchten Ament den Départ. Si dribbelen ëm den Hitterchersparcours bis bei d'9m-Linn, déi vis-à-vis vun der Startplaz as. Wién als éischten do ukënnt, werft op de Goal. Deen anere Spiller dribbelt fir d'éischt ëm d'Hittercher 5 a 6 a werft da vun der 9m-Linn op de Goal.

Wien als éischten d'9m-Linn erreecht huet, kritt ee Punkt.

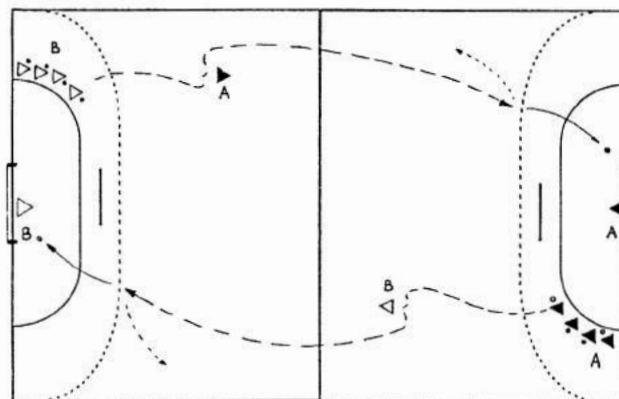
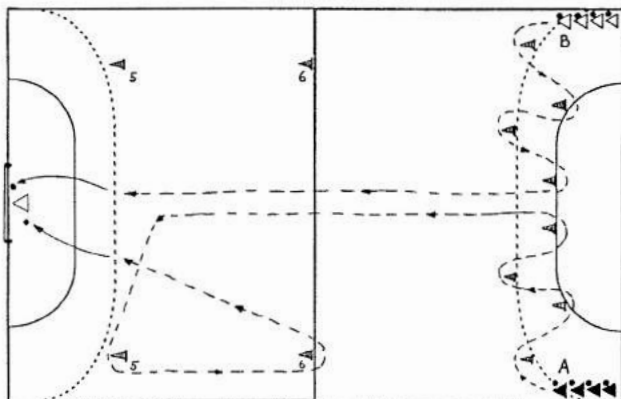
Wien e Goal geworf huet, kritt och ee Punkt. Wat fir eng Equipe huet um Enn déi meeschte Punkten?

14. Dribbel-Concours géint en Ofwierspiller mat Werfen

2 Equipen A a B un der 6m-Linn. Jiddfer Kand huet e Ball. 2 Ofwierspiller, ee vun A an ee vu B. 2 Goalkipper.

Déi 2 Equipe spille géinteneen. Am éischten Duerchgang spillen d'Kanner vun der Equipe A noeneen géint en Ofwierspiller vun der Equipe B. D'Equipe B spillt an der anerer Halschent vum Terrain géint en Ofwierspiller vun der Equipe A. No jiddfer Duerchgang gët een anert Kand Ofwierspiller. Hun d'Kanner sech géint hiren Ofwierspiller duerchgesat, dribbelen se op d'6m-Linn zou a werfe vun do op de Goal. Dono lafen se zrëck hannert hir Rei.

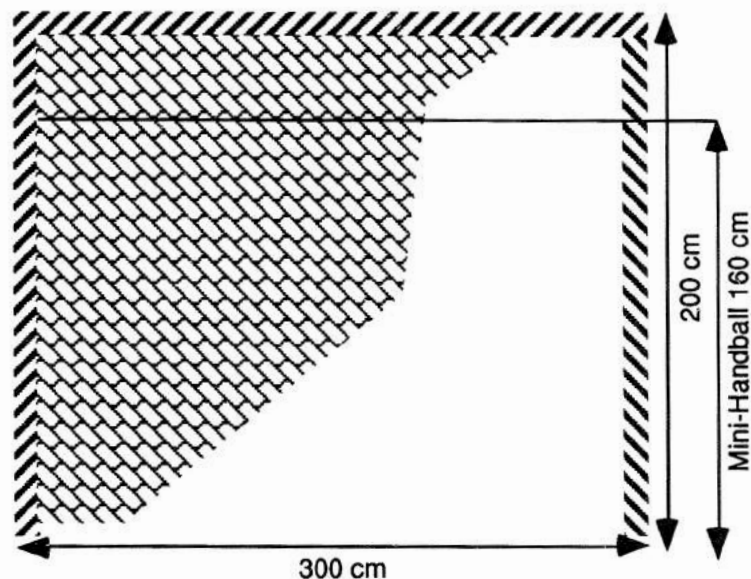
Gewonn huet déi Equipe, déi no 4 (5) Duerchgang déi meeschte Goaler geworf huet.



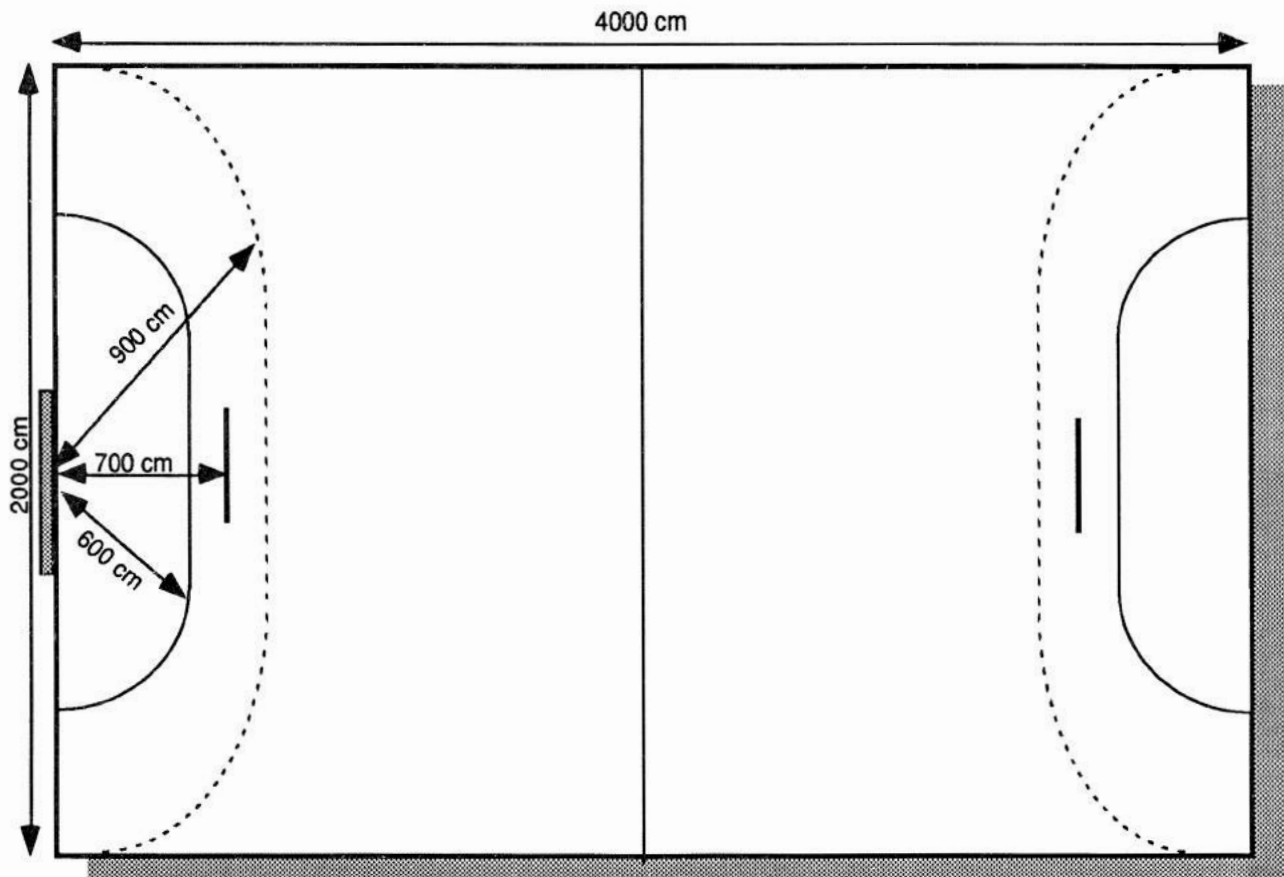
Déi wichtegst Handball-Regelen

- Eng Equipe besteet aus 12 Spiller, 7 um Terrain a 5 op der Bänk.
- De Ball duerf mat alle Kierperdeler gespilt gin, ausser mat den Ennerschenkelen an de Féiss.
- De Ball duerf geworf, gefaang, gestoppt, gestouss, geschloen a gefauscht gin.
- De Ball duerf och am Knéien, am Sätzen an am Leie weidergespilt gin.
- De Ball duerf héchstens 3 Sekonne festgehale gin.
- De Spiller duerf mat dem Ball héchstens 3 Schrëtt maachen.
- De Ball duerf esou oft wéi ee wëllt mat enger Hand gedribbelt gin.
- Huet e Spiller de Ball nom Dribbele mat 2 Hänn geholl, muss hien en no héchstens 3 Schrëtt oder no 3 Sekonne weiderspillen.
- Den Handballspiller bleift ëmmer fair; hie versicht als Ugräifer oder Ofwierspiller ëmmer nëmme de Ball ze spillen; hie behënnert dobäi aner Spiller nët durch Festhalen, Schloen, Stoussen, Klameren, Arennen, Usprangen, asw.
- De Spiller duerf dem Géigespiller de Ball nët enträissen oder entschloen.
- De Feldspiller duerf de Goalraum nët betrieden. Hien duerf awer an de Goalraum erasprangen, wann en de Ball geworf huet.
- De Goalkipp duerf de Ball am Goalraum mat alle Kierperdeler ofwieren.

De Goal



Den Terrain



Lichtathletik

D'Lichtathletik mat hiren dräi Haaptrichtongen: Lafen, Sprangen, Werfen as de "Sport de Base" schlechthin. Ouni dës dräi Grondbewegungen as keng aner Sportart ze denken. Dofir soll och a jidder Sportausbildung d'Lichtathletik net felen.

Lafen

D'Lafen as niert dem Goe wuel déi natierlechste Bewegung iwwerhaapt. Bei Ennersichonge gouf festgestallt, datt d'Kanner och ouni e spezielle Laftraining e groussen Deel vun hirem normale Bewegungspensum am Lafen absolvéieren. De Sportunterricht soll also dës natierlech Veranlagong weiderausnotzen a fortféieren. Duerch e méi geziilt Training sollen d'Laffähgkete vun de Kanner verbessert gin an zgläich d'Freed um Lafen erhale bleiwen.

Kanner lafe léiwer méi laang

Laang Zäit as ugeholl gin, datt d'Kanner net am Stand wieren, "laang" Strecken, d.h. méi wéi 800m ze lafen. Sou sin dann och fir déi ennescht Altersklassen ëmmer nëmme kurz Strecken op dem Programm gewiescht. Wat an der Competitioun de Fall war, as och am Training gemaach gin. Eréischt an de 60er Joeren as no an no de Gedanken opkomm, datt d'Kanner egentlech Ausdauersportler a keng Sprinter sin. Am

allgemeine bréngen d'Kanner all Viraussetzung fir Ausdauersport mat sech. Si hun, fir mat engem techneschen Ausdrock ze schwätzen, e ganz gutt "Leeschtonngsgewicht", d.h. hire kardio-vaskuläre System (Häerz, Longen) as vis-à-vis vun deem vun engem Erwuessenen am Vergläich zum Gewicht am Virdeel. Dëst gouf duerch Resultater, déi Kanner bei Volleksleef (déi sou Métt der 70er Joeren ëmmer méi opkoumen) bewisen. Kanner waren zou Leeschtongen amstand, déi virdru kaum ee fir méiglech gehal hat. Aus dësen Erfarongen eraus sin dann och méi laang Lafstrecke fir Kanner agefouert gin an et huet sech erweisen, datt d'Kanner no sou méi laange Strecken an enger besserer Verfaassung ware wéi no de Sprintstrecken, op denen se regelrecht erstécken an iwwersaieren.

Fänkchesspiller

Fänkches a senge ville Formen egent sech ganz gutt, fir de Laftraining méi interessant an ofwieslongsräich ze maachen. Et hält dem Laftraining dee, wéi dacks gesot, laangweiligen, oninteressanten, monotonen an "haarde" Charakter.

Einfach Fänkches

Duerch Ofziele gët festgeluegt, wien ufänkt. Soubal de Fänkert e Komerod uklappt, muss dëse fänken, asw.

Fänkches op Zäit

De Fänkert probéiert an enger festgeluegter Zäit, z.B. 2 Minutten, sou vill Komeroden ewéi méiglech ofzeklappen. Keen duerf zweemol hannerenee geklappt gin. Et gët gezielt, wéivill en der gefaang huet. Dee Lefer, deen als lescht geklappt gouf, gët Fänkert.

Fänkches mat anerer Fortbewegung

Et gët gespillt wéi beim einfache Fänken, matt deem Ennerscheid, datt de Fänkert bestëmme kann, wéi jidderee sech bewege muss, z.B. op Hänn a Féiss, op engem Bee sprangen, op 2 Bee sprangen, op den Hippercher goen, asw.

Nuesschnappecher sammelen

Jidderee stécht e Nuesschnappech oder e faarwegt Band hannen a seng Box. Lo gët probéiert, de Komeroden hiirt Band ewech ze huelen, ouni datt ee säint geholl kritt. Wie klaut déi meescht Dicher? Wie konnt säint bis zum Schluss behalen?

Erléisen

Jee no der Gréisst vum Grupp fänken 2, 3 oder nach méi Matspiller. Wann ee vun de fräie Lefer geklappt gët, muss hie sech op de Buedem setzen oder stoe bleiwen a seng Äerm ausstrecken. E kann duerch d'Uklappe vun engem fräie Lefer erëm befreit gin an duerf weiderspillen.

Et kann een d'Spill och mat enger Variant spillen. Wie geklappt gët, muss aus dem Spill eraus oder Fänkert gin aplaz vun deem, deen e geklappt huet. Et kann ee sech retten, wann ee sech op de Buedem setzt a waart, bis een erléist gët, a weiderspillen duerf.

Laang Schlaang

E Spiller fänkt un ze fänken. Déi gefaange Matspiller huele sech mat der Hand a maachen eng laang Schlaang. Nëmme déi zwéi baussegst Spiller duerfe fänken an d'Schlaang muss ganz sin.

Kuerz Schlaangen

Wéi virdrun, mee all Kéier, wann d'Schlaang 4 Leit

huet, spléckt se sech an 2 klenger op.

Bei dese Schlaangespiller oppassen, datt déi hënescht Spiller nët ze vill geschleiert gin a falen. Léiwer virdu lass loossen.

Aus dem Krees fänken

Wann et ze vill Kanner sin, muss een dëst Spill an 2 oder méi Gruppe spillen. Bis zu 6 Kanner huele sech mat den Hänn a maachen e Krees.

De Fänkert ríft e Kand aus dem Krees op a probéiert et ofzeklappen, woubäi e ronderëm de Krees leeft. De Krees probéiert duerch Dréien a Richtongswisselen dat ze verhënnere. Et as verbueden, duerch de Krees ze fänken oder duerch de Krees ze lafen.

Aus dem Krees eraus fänken

Mir maachen dräi Gruppen. Déi éischt Grupp hëlt sech mat den Hänn a mécht e klenge Krees. Déi zwou aner maachen e grouse Krees ronderëm dee klenge bannenzege Krees. D'Kreesser dréie ronderëm, mee géinteneen. Wa gepaff oder an d'Hänn geklappt gët, probéieren déi aus dem bannenzege Krees déi vum baussegste Krees ze fänken, éier déi sech hannert eng bestëmmt Grenz gerett hun. Et gët gezielt, wéivill Lefer gefaange goufen. Elo kënn den zweete Grupp an d'Mëtt, duerno den drëtten asw. Gewonn huet dee Grupp, deen no enger festgeluegter Zuel vun Duerchgäng déi meescht Lefer gefaang huet.

Duerchscheiden (Schneiderches)

Duerch Ofziele gët bestëmmt, wien als éischte fänke muss. E ríft haart den Numm vun deem Komerod, deen e fänke wëllt. Iwwert dem Fänke probéieren déi aner Lefer, tëschent dem Fänkert an dem verfollegte Lefer duerchzelaufen (duerchscheiden). De Fänkert muss elo probéieren, deen, deen duerchgelaf as, ze fänken. Wie gefaang gët, muss Fänkert spillen.

Wäitspronk

Beim Wäitspronktraining kënt et nët esou drop un, eng vun de Wäitspronktechnike perfekt ze kënnen, mee d'Kanner solle mat einfache Mëttele fréi genuch un de Wäitspronk erugeféiert gin. Bei klenge Kanner as de Wäitspronk weider näischt wéi e verlängerte Schrëtt mat Landung a Schrëttstellong. Duerno entwéckele se no an no en Hockspronk, bei deem se d'Been unzéien a mat no vir gestreckte Bee landen. Op dëse Spronkstil soll een am Ufank zréckgräifen an d'Haaptgewiicht op eng Verbesserung vum Ulaf a vum Ofspronk leën.

Wichtig as, dass all Kand säi Sprangbee kennt. Well mat deem Fouss muss jo d'Briet getraff gin. Fir d'Kraaft vum Ofspronk ze verbessern, kann ee Staffele sprange loossen, als Schlossspréng (mat gläiche Féiss) oder um Sprongbeen. Dës Staffele sollen nët ze laang sin (héchstens 10m), besser as no kuerze Pausen e puer Widderhuelongen ze maachen.

Ganz gutt sin och Hopslerleef iwwert d'Längt vum Terrain. Dobäi soll de Knéi vum Schwongbee méiglechst héich zur Broscht erop gerass gin, an d'Äerm solle kräfteg mat agesat gin.

Wann een d'Méiglechkeet huet, kann ee mat Sprangkëschten eng Trap bauen. D'Këschten nët ze wäit ausernee setzen. Vun der leschter Këscht héich a wäit op eng déck Matt sprangen; vun der mëttelster Këscht iwwert déi drëtt ewech sprangen; sech iwwert dem Sprangen an der Luucht dréinen.



Fir d'Briet richtig ze geroden as et néideg, dass ee säin Ulaf kennt. Am Ufank soll en Ulaf vun 9 Schrëtt egentlech duergoen. D'Kand geet vum Briet 9 Schrëtt op der Ulafbunn zréck a markéiert déi Plaz. Lo leeft et vun do aus fort - ëmmer mam Sprongbeen ufänken - a spréngt of. Den Dirigeant kontrolléiert den Ofspronk, an deemno wéi ofgespronge gouf, gët den Ulaf e bësse méi laang oder méi kuerz gemaach. Wichtig as et, dass den Ulaf e Steigerongslaf bis zum Ofspronk as. De Kierper soll souvill wéi méiglech riicht bleiwen; léiwer e bëssen no hanne sin, mee op kee Fall no vir.

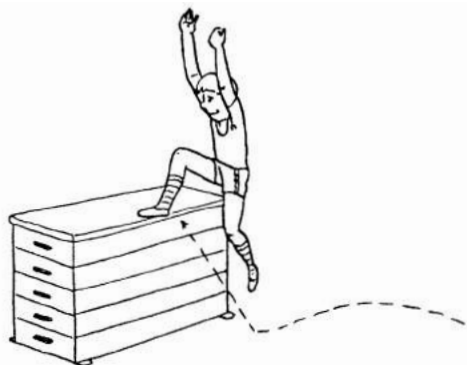
Héichspronk

Am Héichspronk huet sech haut bal iwwerall de Fosbury-Flop duerchgesat. E soll och Endzil vun dem Héichspronkunterrecht sin. Et as awer nët iwwerall méiglech, de Flop ze trainéieren, well et un der néideger Ausrüstong feelt. Fir de Flop muss een onbedéngt eng Héichspronkanlag hun oder op d'mannst 3 décker Matten. Wann een an enger Sporthal deer verstellbarer Podiumselementer huet, kann een déi als Ennerlag fir eng déck Matt benotzen.

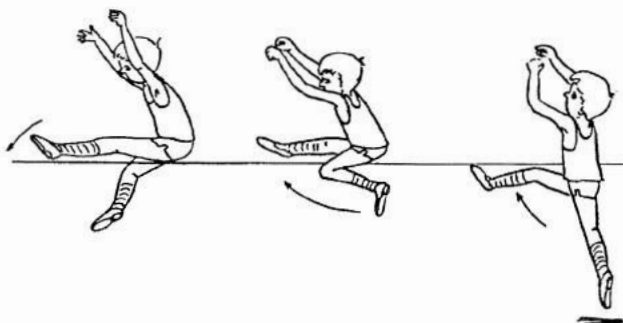
Wann op de "Brevet scolaire" hintrainéiert gët, geet och den einfache Schéierspronk duer. De Schéierspronk as souwisou deen, deen am liichsten ze léieren as. En huet mam Flop dat zesummen, dass vun der selwéchter Säit ugelaft gët, wann och de Wénkel zur Héichspronklat en aneren as.

Beim Schéierspronk as et wichtig, dass d'Schwongbeen héich an d'Luucht bruecht gët. Dëst kann een doduerch üben, dass een d'Kanner schif op d'Längssäit vun enger Sprangkëscht zoulafe léisst. Se sprangen héich, lande mam Schwongbeen op der Këscht an zéien d'Sprangbeen no. Nët ze héich ufänken!

Bei den éischte richtege Spréng soll ee léiwer eng Zauberschnouer huele wéi eng Lat. Besonnesch déi méi kleng oder manner geschéckt Kanner fäerten d'Lat am Ufank.



- Den Ulaf fir e Lénkssprénger, an dat sin déi meescht vun eise Kanner, kënnst vu riets. D'Sprangbeen duerf nët bei der Lat sin.
- Wichtig as, datt den Ulafwénkel 40 bis 45 Grad as. Et soll riicht, an nët am Bou op d'Lat zougelaf gin. Am Ufank kann een den Ulafcouloir op de Buedem zeechnen oder mat Strossenhittercher (Plastikfläschen) markéieren.
- Den Ofspronk soll eng Aarmlängt vun der Lat ewech geschéien, an d'Äerm solle mat no uewe goen, fir de Spronk ze ënnerstëtzen.
- Den Ofspronk sou festleën, datt et nët zu enger Landung nieft der Matt komme kann.
- Den Ulaf soll 7 bis 9 Schrëtt laang sin, an et gët ëmmer mam Sprongbeen ugelaf.



Ballwerfen

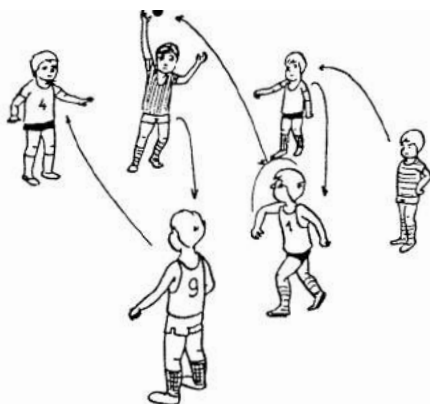
Fir déi drëtt grouss Disziplin vun der Liichtathletik, d'Werfen, kënnst fir d'Kanner an der Primärschoul wuel nëmmen d'Ballwerfen a Fro. Déi aner Worfarte verlaangen Ariichtongen a Geräter, déi nët an all Schoul ze fanne sin. Dësweidere verlaange si eng gréisser Mooss u Kraaft an Technik, eppes zou deem déi meescht Kanner dann nach nët amstand sin. Hire ganze Bewegungsapparat, deen nach voll an der Entwécklung stécht, as och esou Belaaschtongen nach nët gewuess, an et soll ee keng Verletzongen an lwwerbelaaschtonge riskéieren.

E korrekt Duerchféiere vum Ballwerfen as fir dat spéidert Léiere vun anere Worfdiszipline wichtig. Apaart d'Werfe mat "gestrecktem Arm" soll geübt gin. De Ball soll vun hannert dem Kapp hir geworf gin, an nët vun ënnen erop, wéi een dat dacks gesäit bei de Medercher, mee an eiser bewegungsarmer Zäit och bei ëmmer méi Jongen. Soll dat doru leien, datt et keng Téléfonisolatore méi gët, op déi d'Kanner fréier mat Steng geschoss hu, fir ze gesinn, wien am beschte schéisse kënnst?

Schéissen an Opfänken

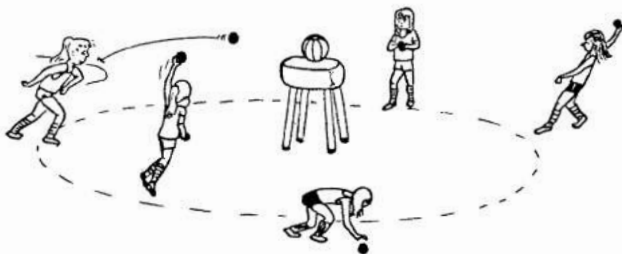
An 2 Reie 5m wäit vun eneen opstellen. E Worfball (80g) am Zickzack vun engem zum anere werfen. Wéi laang dauert et, bis de Ball um Enn vun der Rei as? No an no stelle mer eis méi wäit vun eneen. Lo muss ee scho méi genee a méi fest werfen. Och d'Opfänke gët méi schwéier.

Dat selwécht kann een als Match téschent zwou Equipe spillen: Bei all Rei kritt den éischten e Ball, deen en dem 2. vun der anerer Rei zouwerft, dee werft de Ball dem 3. vun der Rei vis-à-vis zou asw. Bei wat fir enger Equipe as de Ball fir d'éischt erëm um Ufank ukomm?



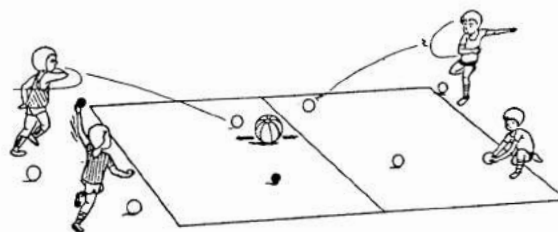
Erof mam Medezinball!

An d'Mëtt vun engem Krees vu 5-6m Duerchmesser stelle mir e Sprangbock a leën e Medezinball uewen drop. D'Gruppen, déi aus 4-6 Spiller bestoe kënnen, stelle sech ëm de Krees a probéiere mat Worbäll de Medezinball vum Bock ze Schéissen. All Kéier, wou de Ball fällt, kritt d'Equipe e Punkt. Wat fir eng Equipe mécht als éischt eng bestëmmt Zuel vu Punkten?



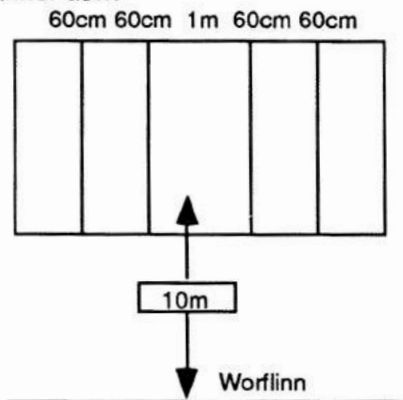
D'Sau driiwen

An d'Mëtt vum Terrain (10m breet an 12-20m laang) leë mer e Medezinball. Déi zwou Equipen op der Säit vum Terrain probéieren elo mat festen a gediichte Schëss de Medezinball an dem Géigner säi Feld ze driiwen. All Equipe soll esou vill wéi méiglech Bäll hun, an dofir kënnen Bäll vun allen Zorte gebraucht gin.

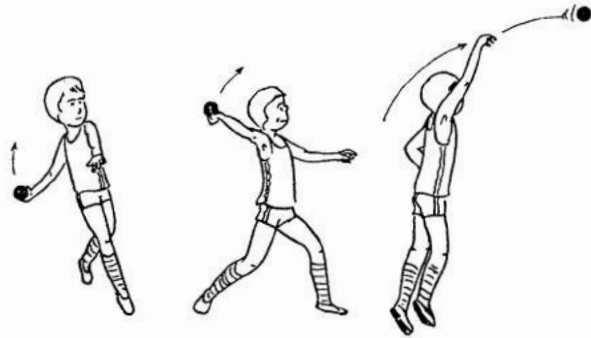
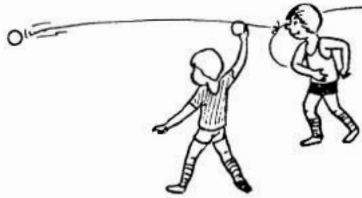
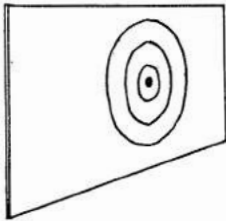


Op Ziler werfen

10 m vun der Worflinn ewech zeechne mer Zilsträife vun 1m breet op de Buedem. Darnieft zeechne mer da riets a lénks dervun een oder méi Säitesträifen, déi méi schmuel kënnen sin. All Grupp werft op hiirt Feld. All Treffer op den Hauptsträif zielt 2, 3, 4 Punkten, je nodeem wéivill Säitesträifen ee gemaach huet. Den éischte Säitesträif 1 Punkt manner, den zweeten 2 Punkte manner asw.



Grad esou kann een op eng Mauer werfen, op déi ee konzentresch Kreesser gezeecht huet.



No an no kann een d'Ziler méi wäit vun der Worflinn ewech zeechnen.

E Kand sëtzt hannert der Sprongkëscht an hält e Gymnastikreef héich an zittt en och erëm hannert d'Këscht. Seng Komeroden, déi 10m wäit ewech stin, probéieren de Ball duerch de Reef ze werfen. Jidder- een huet 5 Wërf zegutt. Wien trefft am dacksten?

Wie werft am wäitsten?

Op der Wis oder am Schoulhaff gët gemooss, wéi wäit jidderee werfe kann. Dobäi soll d'Ofworflinn nët iwwerschratt gin. Et kann een och eng Aart Worfdräikampf organiséieren: Dobäi zielt een e Worf aus dem Stand, ee mat 3 Schrëtt Ulaf an ee mat vollem Ulaf zesummen.

Wichtig bei all dese Wërf as, datt de Ball:

1. richtig, d.h. tëschent Mëttelfanger, Zeigefanger an Daum gehal gët;
2. de Ball vun déif ënnen hannert dem Kierper an hannert dem Kapp hir no vir geworf gët;
3. beim Ofwurf de ganze Kierper gestreckt gët, fir méiglechst vill Kraft an de Worf ze leën.

De Cooper-Test

Am Joer 1970 stong den amerikaneschen Astronautendokter Kenneth COOPER virun der Fro, wéi hien op eng einfache Manéier d'Leeschtongsfähigkeit vum den Astronautekandidaten kontrolléiere kënnt. Déi gewéinlech Method mat alle méigleche komplizéierte Maschinnen an Apparate war him ze opwenne an huet ze vill Zäit eweggeholl. Den Test sollt einfach a vu jidderengem ouni grouss Hëllefsmëttel duerchzeféiere sin.

No munche Versucher an Tester huet en erausfond, datt en einfache Laftest iwwert 12 Minutte senge Virstellungen am meeschten entsprach huet.

Bei dësem Test geet et drëm, op enger genee ofgemoosster Streck 12 Minutte laang ze lafen, an déi gelafe Streck ze miessen.

De Cooper huet eng ganz genee Tabell opgestallt, wou en de Fitnessgrad a Relatioun mat der gelafener Streck bréngt.

Wann och dësen Test fir Erwuessener erfond gouf, egent en sech nawell ganz gutt fir d'Leeschtongsfähigkeit vum eise Schoulkanner festzustellen. Vum 3. Schouljoer u kann ee roueg den 12-Minutten-test duerchféieren. Am 1. an am 2. Schouljoer sollt een op en 8 Minutten-test zrëckgräifen, fir deen et och eng Auswäertongstabell gët.

Fir den Test duerchzeféieren, brauch een nëmmen eng ganz genee ofgemoosste Streck am Schoulhaff, op engem Terrain oder souguer an der Sporthal, an e Chronometer. D'Kanner selwer hëllef gär mat bei der Duerchféierong. Et deelt een d'Klass an 2 oder 3 Gruppen, je nodeem wéivill Kanner an der Klass sin oder wéi d'Streck as. Wann elo den 1. Grupp leeft, notéieren d'Kanner vum anere Grupp, wéivill Ronnen hir Komerode maachen. Jidder Kand schreift d'Ronne vun engem Komerod op. No 12 Minutte gët da gepaff a jidderee bleibt do stoen, wou e grad ukomm as. Lo brauch een nëmmen nach d'Ronnenzuel mat der Längt ze multiplizéieren an et huet een d'Resultat.

Selbstverständlech kann een dësen Test nët duerchféieren ouni d'Kanner virdrun un en engegermoosse gläichméisseg Lafe gewinnt ze hun. Och muss een am Ufank, wou d'Kanner d'Tendenz hun ze séier ze lafen, well se sech nët aschätze kënnen, den Tempo bremsen. Et as och erlaabt, wann een ze vill midd gët, ze goen, well et jo nëmmen op déi zrëckgeluegt Streck ukënnt. Wéi, dat as egal. Et as awer manner ustrengegend, e bëssche méi lues, awer stänneg, ze lafen, wéi e Stéck séier ze lafen, e Stéck ze goen, erëm séier ze lafen, asw. Meeschtens as och d'Resultat vill besser.

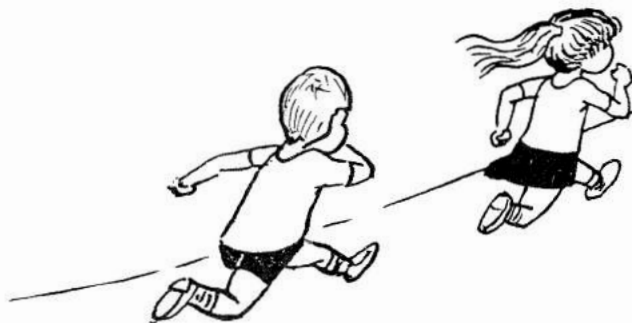
Cooper-Test 8 Minutten

Konditioun	1. Schouljoer		2. Schouljoer	
	Jongen	Medercher	Jongen	Medercher
ganz gutt	>1650	>1600	>1700	>1650
gutt	1450-1640	1400-1590	1500-1690	1450-1640
mëttelméisseg	1250-1440	1200-1390	1300-1490	1250-1440
schwaach	1050-1240	1000-1190	1100-1290	1050-1240
ganz schwaach	<1050	<1000	<1100	<1050

Cooper-Test 12 Minuten

Konditioun	3. Schouljoer	4. Schouljoer	5. Schouljoer	6. Schouljoer
ganz gutt	>2650	>2700	>2750	>2800
gutt	2450-2640	2500-2690	2550-2740	2600-2790
mëttelméisseg	2050-2440	2100-2490	2150-2540	2200-2590
schwaach	1650-2040	1700-2090	1750-2140	1800-2190
ganz schwaach	<1640	<1690	<1740	<1790

Dës Tabell gëlt fir d'Jongen. Fir d'Medercher sollt een 150 m manner asetzen. Verschidden Auteure gin esouguer 200 m un. De Cooper selwer huet bei de Fraen 170 m manner agesat.

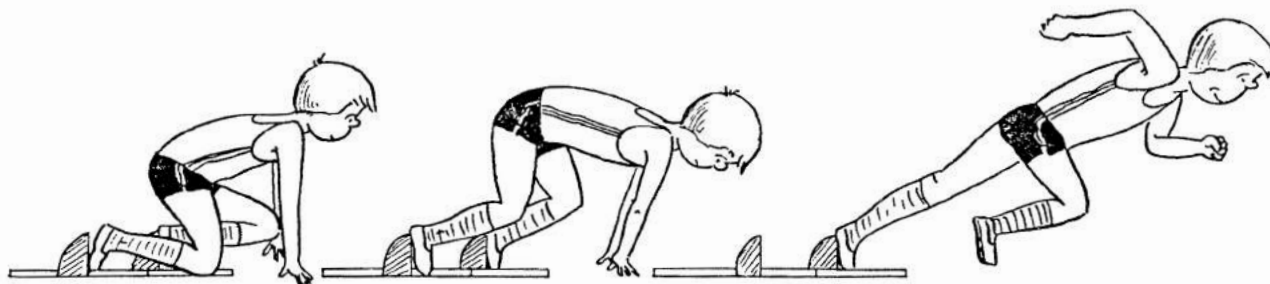


F

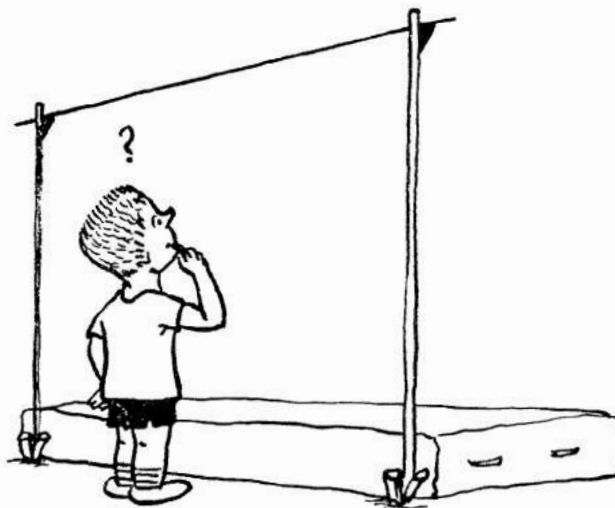
ënnefkampf an der Schoul (Pentathlon)

An eise Sportstonne suerge mir meeschtens dofir, dass jidder Kand emol un den Tour kënnt fir ze wannen. Domat erreche mir, dass déi méi schwaach "Athleten" weider bei der Staang bleiwen a mat vill Begeeschterung matmaachen. Mä et soll och emol vun Zäit zu Zäit eng Stonn vun der Wourécht ageluegt gin; esou zum Beispill beim Fënnefkampf, wou echt sportlech Leeschtung gefrot as. Am Fréijoer oder Summer kënnt een esou eng Mini-Olympiad starten. Méi flott gët et natiirlech nach, wann e puer Klasse matmaachen. Zum Schluss gët dann e separat Klassement opgestallt fir Jongen a Medercher. Jiddereen as gespaant, wie Gold, Sëlwer oder Bronze kritt. Déi verschidde Leeschtunge gin a Punkten ëmgerechent. Iër et awer lassgeet, muss fir d'éischt e bëssen trainéiert gin.

a. 50 Meter



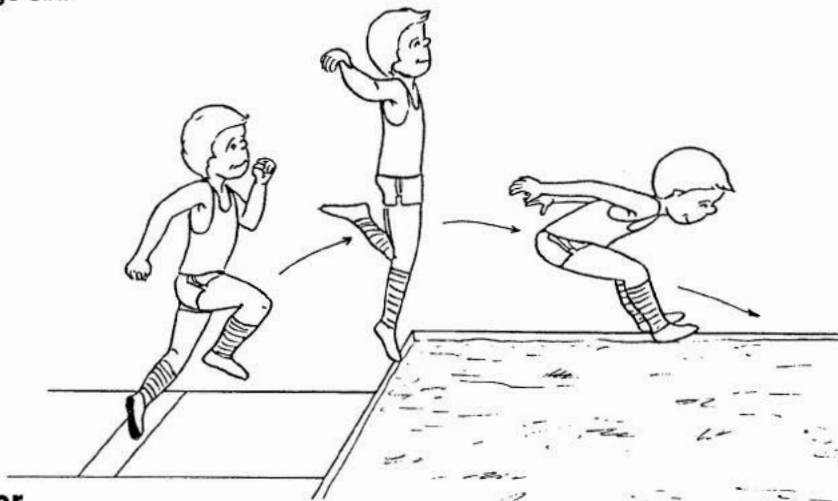
b. Héichspronk



Oppassen op Bëlsen a Blessen. Eng Schnouer deet nët esou wéi, wéi eng Héichspronklat. Keng onméiglech Héichte probéieren.

c. Wäitspronk

Den Ofspronk muss virdrun e bëssen trainéiert gin. Bei dene méi Klenge kann een och vun do moossen, wou se ofgespronge sin.



d. Ballwerfen

Bei dësem Deel hun dacks eis Medercher e bësse Schwiregketen. Trainéiere wiirkt hei Wonner!

e. 600 Meter

Hei fällt et dacks schwéier, seng Kraaft richtig anzedeelen. Et muss een de Kanner bäibréngen, dass se d'Course nët ze séier ugoe sollen. Fir eenzeler as et ewell eng Leeschtung, wa si et fäerdeg bréngen, déi ganz Streck duerchezlafen, ouni ënnerwee ze goen oder stoen ze bliwen.



**Punktentabelle fir de
Fënnefkampf
Jongen**

Punkten	Lafen		Sprangen		Ball 80 g
	50 m	600 m	wäit	héich	
1	12,6	3.30,8	1,43	0,43	4,49
25	12,4	3.24,8	1,49	0,45	5,15
50	12,2	3.18,9	1,56	0,47	5,88
75	11,9	3.13,3	1,63	0,49	6,66
100	11,7	3.08,1	1,71	0,51	7,49
125	11,5	3.03,1	1,78	0,53	8,36
150	11,4	2.58,4	1,85	0,55	9,29
175	11,2	2.53,9	1,93	0,57	10,26
200	11,0	2.49,6	2,01	0,59	11,29
225	10,8	2.45,5	2,09	0,61	12,36
250	10,6	2.41,6	2,17	0,63	13,48
275	10,5	2.37,9	2,26	0,65	14,65
300	10,3	2.34,4	2,34	0,67	15,86
325	10,2	2.31,0	2,43	0,69	17,13
350	10,0	2.27,8	2,51	0,72	18,45
375	9,9	2.24,7	2,60	0,74	19,81
400	9,7	2.21,7	2,69	0,76	21,22
425	9,6	2.18,9	2,79	0,78	22,68
450	9,5	2.16,1	2,88	0,81	24,19
475	9,3	2.13,5	2,98	0,83	25,75
500	9,2	2.11,0	3,07	0,86	27,35
525	9,1	2.08,5	3,17	0,88	29,01
550	9,0	2.06,2	3,27	0,91	30,71
575	8,8	2.03,9	3,38	0,93	32,47
600	8,7	2.01,7	3,48	0,96	34,27
625	8,6	1.59,6	3,58	0,99	36,12
650	8,5	1.57,6	3,69	1,01	38,01
675	8,4	1.55,6	3,80	1,04	39,96
700	8,3	1.53,7	3,91	1,07	41,96
725	8,2	1.51,9	4,02	1,09	44,00
750	8,1	1.50,1	4,13	1,12	46,09
775	8,0	1.48,4	4,25	1,15	48,23
800	7,9	1.46,7	4,36	1,18	50,42
825	7,8	1.45,1	4,48	1,21	52,66
850	---	1.43,5	4,60	1,24	54,95
875	7,7	1.42,0	4,72	1,27	57,28
900	7,6	1.40,5	4,84	1,30	59,67
925	7,5	1.39,0	4,97	1,33	62,13
950	7,4	1.37,6	5,09	1,36	64,58
975	7,3	1.36,3	5,22	1,39	67,11
1000	---	1.34,9	5,35	1,42	69,69

**Punktentabelle fir de
Fënnefkampf
Medercher**

Punkten	Lafen		Sprangen		Ball 80 g
	50 m	600 m	wäit	héich	
1	12,6	4.10,3	1,27	0,41	2,89
25	12,4	4.02,8	1,32	0,42	3,25
50	12,2	3.55,5	1,37	0,43	3,65
75	12,0	3.48,6	1,43	0,45	4,06
100	11,8	3.42,1	1,49	0,47	4,50
125	11,7	3.36,0	1,54	0,48	4,96
150	11,5	3.30,2	1,60	0,50	5,45
175	11,3	3.24,7	1,66	0,52	5,96
200	11,2	3.19,5	1,72	0,53	6,49
225	11,0	3.14,5	1,78	0,55	7,04
250	10,9	3.09,8	1,85	0,57	7,61
275	10,7	3.05,3	1,91	0,58	8,21
300	10,6	3.01,0	1,97	0,60	8,83
325	10,4	2.56,9	2,04	0,62	9,47
350	10,3	2.53,0	2,11	0,64	10,14
375	10,2	2.49,3	2,18	0,66	10,83
400	10,0	2.45,7	2,24	0,68	11,54
425	9,9	2.42,3	2,32	0,70	12,27
450	9,8	2.39,0	2,39	0,72	13,03
475	9,7	2.35,8	2,46	0,74	13,81
500	9,6	2.32,8	2,53	0,76	14,61
525	9,4	2.29,8	2,61	0,78	15,43
550	9,3	2.27,0	2,68	0,80	16,28
575	9,2	2.24,3	2,76	0,82	17,15
600	9,1	2.21,7	2,84	0,84	18,04
625	9,0	2.19,2	2,92	0,86	18,95
650	8,9	2.16,8	3,00	0,89	19,89
675	8,8	2.14,4	3,08	0,91	20,85
700	8,7	2.12,1	3,16	0,93	21,83
725	8,6	2.09,9	3,24	0,95	22,83
750	8,5	2.07,8	3,33	0,98	23,86
775	---	2.05,8	3,41	1,00	24,91
800	8,4	2.03,8	3,50	1,02	25,98
825	8,3	2.01,8	3,59	1,05	27,08
850	8,2	2.00,0	3,68	1,07	28,20
875	8,1	1.58,2	3,77	1,10	29,34
900	8,0	1.56,4	3,86	1,12	30,50
925	---	1.54,7	3,95	1,14	31,68
950	7,9	1.53,0	4,04	1,17	32,89
975	7,8	1.51,4	4,14	1,20	34,12
1000	7,7	1.49,9	4,23	1,22	35,37

Sportsbrevet an der Primärschoul

Wéi kréien ech de "Brevet sportif scolaire"?

Zoustänneg fir de Brevet as am "Ministère de l'Education Physique et des Sports" (MEPS) den Henri Bressler, BP 180 L-2011 Lëtzebuerg, Tëlefon 431014. Do kritt een déi néideg Formulieren.

All Enseignant aus der Primärschoul as berechtigt (Règlement grand-ducal du 10 juin 1980), déi néideg Epreuve mat senge Kanner ze maachen. Si däerfen nët méi laangwéi 3 hallef Deg daueren (déi mussen nët onbedéngt hannertenee leien) an 2 Leit mussen d'Re-

sultater kontrolléieren an ënnerschreiwen.

D'Kanner mussen, hirem Alter no, 5 Epreuve packen. Beim Lafen (1), Sprangen (2) a Werfen (3) gët et 2 Méiglechketen. Et geet duer, wann 1 dovugepackt gët. Beim Schwammen (4) a bei der Ausdauer (5) hu se nëmmen eng Méiglechkeet.

All Kand, dat déi 5 Epreuve bestanen huet, kritt vum Ministère als Belounung en Diplom an eng Spéngel.

Brevet scolaire 1er degré (10-12 ans)

Epreuves et performances minima

Groupes	Garçons	Filles
1. COURSE	course 50 m : 8.8 sec course 600 m : 2'25"	course 50 m : 9.2 sec course 600 m : 2' 50"
2. SAUT	hauteur : 1 m longueur : 3.30 m	hauteur : 0.90 m longueur : 2.90 m
3. LANCER	poids 3 kg : 5.60 m balle 80 g : 25 m	poids 3 kg : 4.50 m balle 80 g : 17 m
4. NATATION	100 m nage libre : 3'30"	100 m nage libre : 3'30"
5. ENDURANCE	course 3000 m : 18'	course 2000 m : 12'30"

Brevet scolaire 2e degré (13-15 ans)

Epreuves et performances minima

Groupes	Garçons	Filles
1. COURSE	course 60 m : 9.5 sec course 1000 m : 4'30"	course 60 m : 10 sec course 600 m : 2' 45"
2. SAUT	hauteur : 1.10 m longueur : 3.70 m	hauteur : 1.00 m longueur : 3.20 m
3. LANCER	poids 4 kg : 6.50 m balle 80 g : 35 m	poids 3 kg : 5.50 m balle 80 g : 23 m
4. NATATION	300 m nage libre : 10'	300 m nage libre : 10'
5. ENDURANCE	course 4000 m : 24'	course 3000 m : 20'



Schwammen

Opgepasst beim Schwammen

An der Schwemm

1. Dem Schwammeeschter ëmmer follegen.
2. Emmer ënnert d'Dusch a mat Seef wäschen.
3. Nët lafen an der Schwemm.
4. Nët mam Kapp vir an de klenge Baséng sprangen.

Am Floss, am Séi oder am Mier

1. Nët a fléissendem Waasser schwammen, wann een nët kënneg as.
2. Nët mam Kapp vir a "wëllt" Waasser sprangen, wann een nët weess, wéi déif et as.
3. Nët an d'Mier schwamme goen, wann d'Waasser zréck geet.

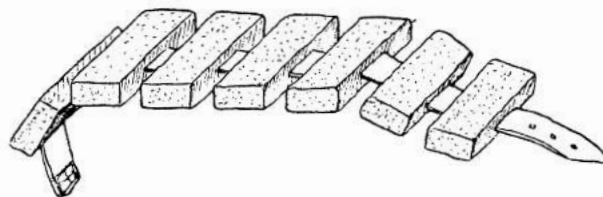
An der Schwemm oder soss enzwousch

1. Nët mat vollem Mo an d'Waasser goen, awer och nët mat eidelem.
2. Nët schweesswarem an d'Waasser goen.
3. Emmer kal ofduschen oder lues a lues ofkillen.
4. Keen an d'Waasser stoussen.

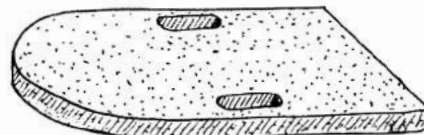
5. Oppasse, wa mer drasprangen, datt keen ënnert eis am Waasser as.
6. D'Waasser propper halen, mir wëlle jo dra schwammen.
7. Sech nimols zevill zouginn an ëmmer virsichtig sin, well d'Waasser as dacks méi stark ewéi mir.

Wat mer beim Schwamme kënnen brauchen

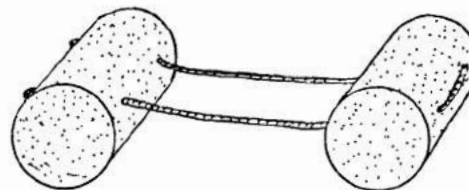
1. Rimm mat Kork- oder Styroporstécker.



2. Briet aus Schaumgummi.

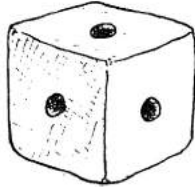


3. Pull-buoy: 2 Zylinderen aus Styropor, déi mat enger Ficelle zesummegestréckt sin.



4. Plastiksstaangen.

5. Wiirfelen aus Schaumgummi. An de Wiirfele si Lächer, an déi een d'Plastiksstaange stieche kann.



6. Refer aus Plastik, un déi een, wann et muss sin, mat enger Ficelle Gewiichter stréckt.

7. Zillen.

8. Réng aus Gummi.

9. Bäll.

Wann de Rimm mam Kork zesummegefaalt gët, kann en och ewéi e Schwammbriet oder e Pull-buoy gebraucht gin.

Wéi a wou déi eenzel Saache gebraucht gin, steet an den eenzele Kapitelen.

Un d'Waasser gewinnen

Dat éischt, dat e Kand léiere muss, as sech un d'Waasser ze gewinnen. D'Kand muss d'Angscht virum Waasser verléieren an dach soll et deen néidege Respekt behalen. D'Kand soll sech am Waasser bewege kënnen. Et soll awer och wëssen, datt d'Waasser nët dat natiirlecht Element as, an dem de Mënsch leeft: d'Waasser as a bleift geféierlech.

Déi Übungen, déi elo kommen, müssen nët der Rei no gemaach gin, ma 't soll een sech fir all Stonn hei an do, dës an déi erauspécken. Mir si fir déi Zäit, wou mer eis un d'Waasser gewinne sollen, ëmmer am klenge Baséng.

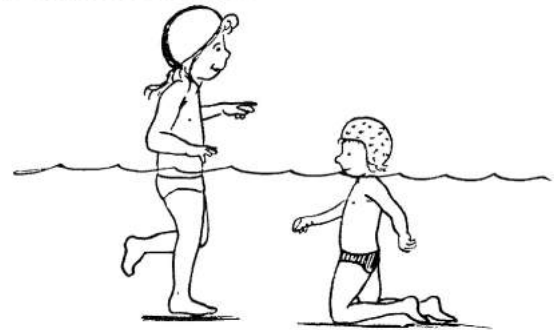
1. Goen, lafen, sprangen

Mir gin, lafen oder sprangen op engem Been am klenge Baséng vijhenzeg, hannerzeg an op d'Säit, mat den Hänn am Waasser oder an der Luucht iwwer dem Kapp.

Mir gin an d'Knéien, esouguer vläicht op d'Hippercher, bis mer mam Hals, Kënn oder Mond un d'Waasser kommen a bewegen eis nees ewéi virun.

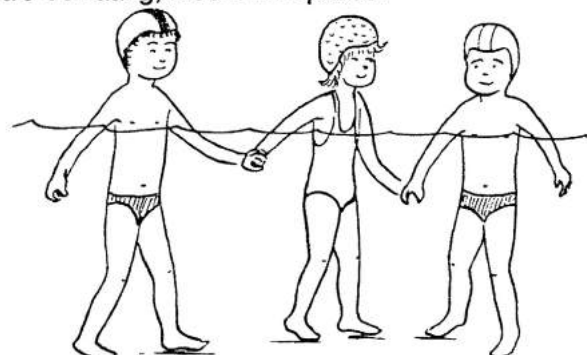
Dës Übunge mache mer am Ufank zesummen an huelen eis mat der Hand oder paken eis un deem, dee virun eis geet, un. Spéider gin d'Übungen zu zwéin an zwéi gemat an herno eleng.

Mir gi laanscht de Bord, quiersch durech de Baséng oder maachen e Krees.



Mir kënnen och Figure maachen: e Schleek, eng Schlaang, asw.

Eng Course, jiddferree fir sech oder e puer zesummen als Schlaang, mécht vill Spaass.

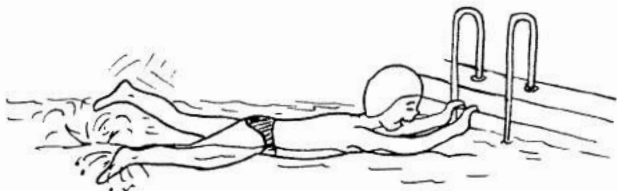


Hei as och d'Spill vun der Kluck an hire Schippelcher flott. Den Héngerdéif muss dat lescht Schippelchen an der Schlaang fänken.

Aner beléifte Spiller: Raiber a Jhandarem
Wie fährt de schwarze Mann?
Dag an Nuecht
Fänkes.

2. Mat de Been an den Hänn plätschen

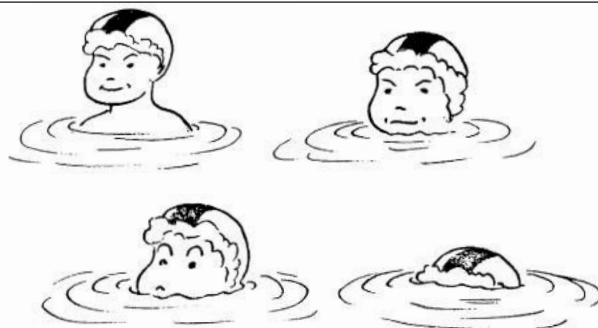
Mir leën eis mam Réck oder mam Bauch op d'Waasser a struwele mat de Been. Mir paken eis dobei mat den Hänn um Bord un oder maachen e Krees, wou een iwwer den anere mat de Bee plätscht. Mir kënnen dat och zu zwéin an zwéi maachen, wann een deen aneren durch d'Waasser zéit an un de Schëlleren oder um Kapp upaakt.



Mat den Hänn klappe mer fest op d'Waasser.
Mir geheien d'Waasser an d'Luucht, iwwer de Kapp.
Mir sprëtzen een deen aneren.

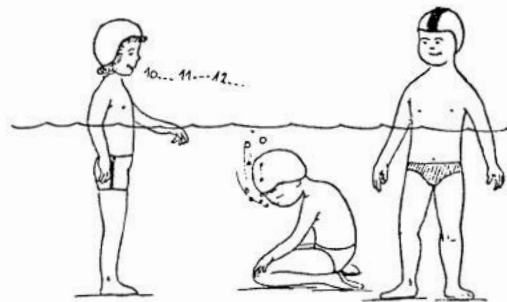
3. Dauchen

Mir paken eis um Bord un an dauche bis un den Hals, de Mond, d'Aen an zum Schluss mam ganze Kapp ënner. Mir probéieren dat selwecht, ouni eis unzepaken. Mir kënnen och e Komerod mat den Hänn huelen an ofwiesselnd dauchen.

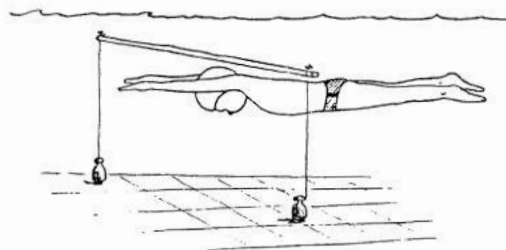


E klengt Spill

Wie bleift am längsten ënner Waasser? E Kand daucht, dat anert zielt.



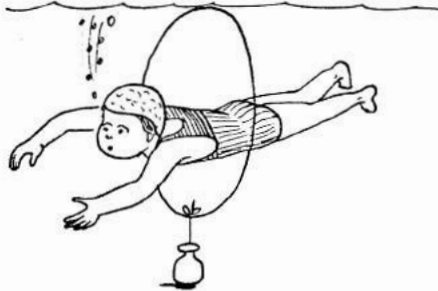
Mir dauchen ënner engem Staang erdurech. D'Staang ka lues a lues méi déif gehale gin. Aplaz d'Staang kann och een aneren de gestreckten Arem an d'Waasser halen. Et kënnen lues a lues méi Staangen hantertenee gehale gin, sou datt mer méi wäit a méi laang dauche müssen.



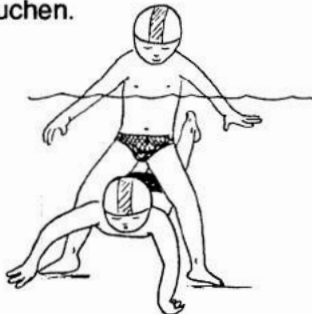
Mir dauche laanscht eng Staang erof, déi riicht an d'Waasser gehale gët.



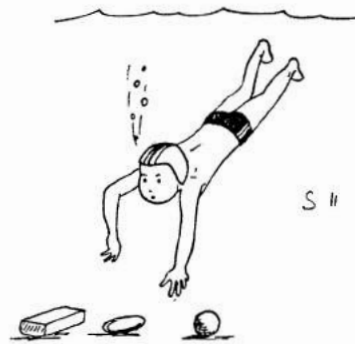
Mir dauchen durch e Reef oder e puer Refer, déi an d'Waasser gehale gin. Wann een e Gewicht un de Reef stréckt, bléift e vum selwen am Waasser stoen.



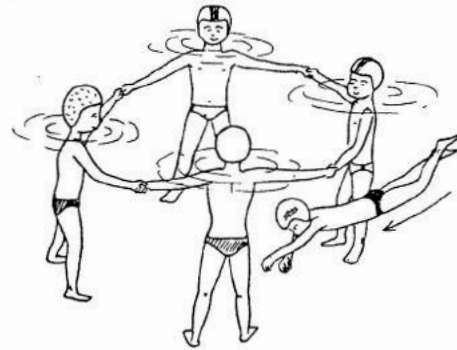
Mir kënnen och tëschent de Bee vun de Komeroden erdurech dauchen.



Mir siche Saachen ënner dem Waasser, déi drageworf goufen. Wie fënt se all am séiersten erëm?

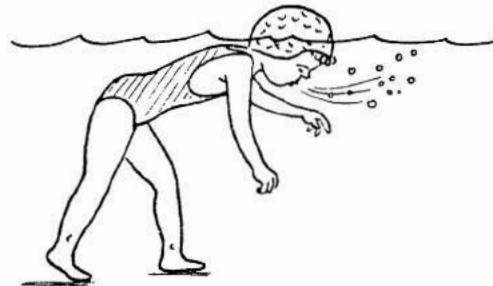


Mir spille Kaz a Maus am Krees. Wien eraus oder era wëllt, muss ënner denen aneren hiren Hänn an Ärem erdurech dauchen.

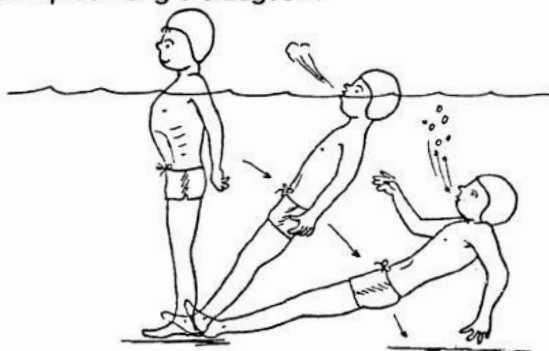


Mir paken eis zesummen un engem Reef un a blösen an d'Waasser. Mir maache Spruddelen. Wie mécht déi déckst Blösen a wie spruddelt am längsten?

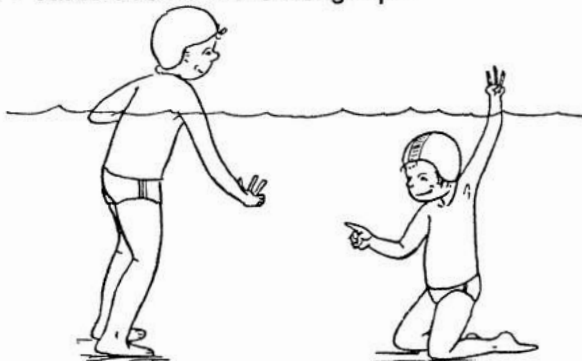
Mir ootmen iwwer dem Goen an d'Waasser aus.



Mir leën eis hannerzeg oder op de Bauch an otme lues aus. Mir gin automatesch ënner. Wie bréngt et fäerdeg, bis op de Fong erfzegen?



Ganz wichtig beim Dauchen as, datt mer d'Aen ënner Waasser ophalen. Fir dat ze üben as hei e klenge Spill.



E Kand weist mat de Fangeren ënner Waasser eng Zuel. En anert Kand, dat ënner d'Waasser gedaucht as, muss d'Zuel erkennen a se mat senge Fangeren iwwer Waasser weisen.

4. Sprangen

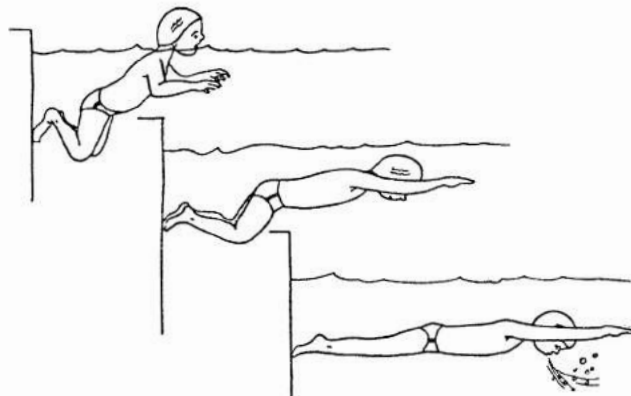
Mir sprange vum Bord an d'Waasser, am Sätzen, op de Hippercher, am Stoen.

Wie spréngt am wäitsten?

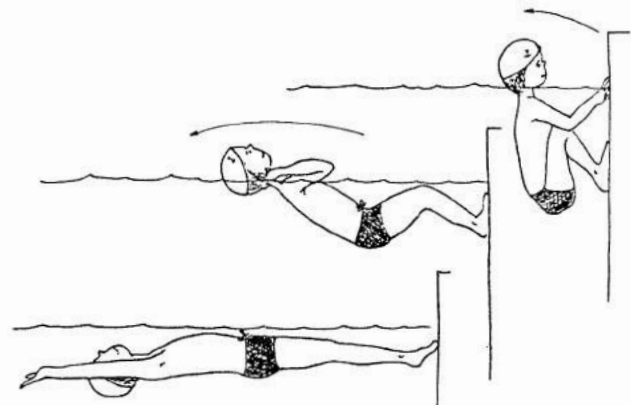
Mir sprangen dran a sichen e Rénk, deen um Buedem läit.

5. Am Waasser dreiwien

Mir leën eis no vir an d'Waasser, stäipen d'Féiss widder d'Mauer, waarde bis mer ënnerginn a stoussen eis mat de Féiss of.



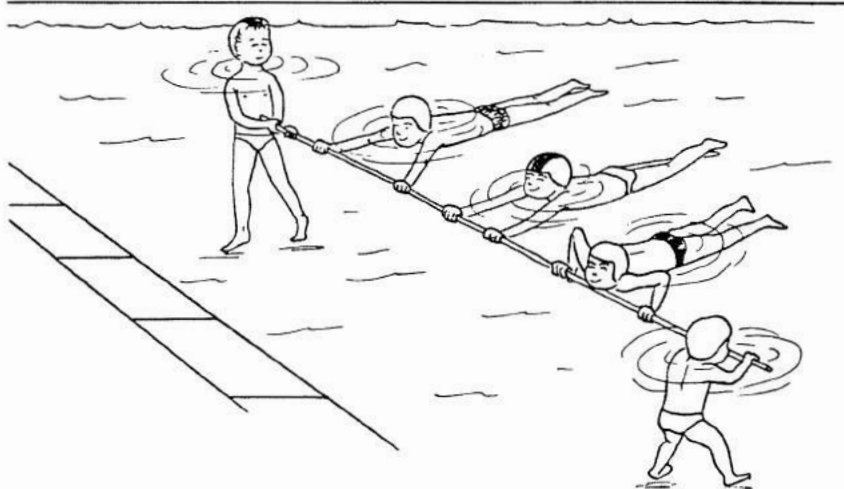
Mir leën eis hannerzeg an d'Waasser, stäipen d'Féiss widder d'Mauer, waarde bis mer ënnerginn a stoussen eis mat de Féiss of.



Wien dreift am wäitsten ouni weider Bewegung?

Mir kënnen eis och vun engem Komerod um Bauch oder um Réck durech d'Waasser zéien oder drécke loossen.

Mir kënnen eis och zu e puer un eng Staang hänken,
déi zwéin aner virunzéien.



Et soll och nët vergiess gin, Spiller anzeflécken ewéi:

Ofschéisses

Ball iwwert d'Schnouer

Staffelen, asw.

- b. Mir maachen déi selwecht Übung a paken eis elo mat gestreckten Ärem un engem Schwambriet un. Mir kontrolléieren, wéi gutt eis Bewegung as, well mir mierken elo, wéi gutt mer virukommen.
- c. Mir kënnen och ermol ouni Schwambriet probéieren. Mir komme besser virun, well d'Briet nët bremst.

Bei all dësen Übungen hale mer de Kapp an d'Waasser, ootmen an d'Waasser aus an hiewe kuerz de Kapp fir anzeootmen.

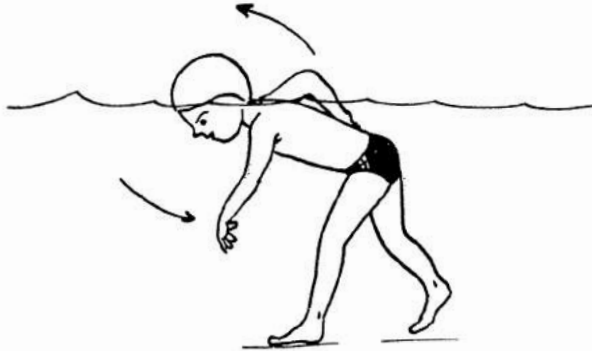
Crawl

1. Bewegung vun de Bee léieren

- a. Mir paken eis mat den Hänn um Bord vum Baséng un, d'Gesicht an d'Waasser, strecken eis a bewegen d'Bee gläichméisseg op an of. D'Been nët ganz steif halen, mä an der Héft an am Knéi lücht aknécken an nees strecken. D'Féiss strecke mer och no hannen an dréien se lücht no bannen.

2. Bewegung vun den Ärem léieren

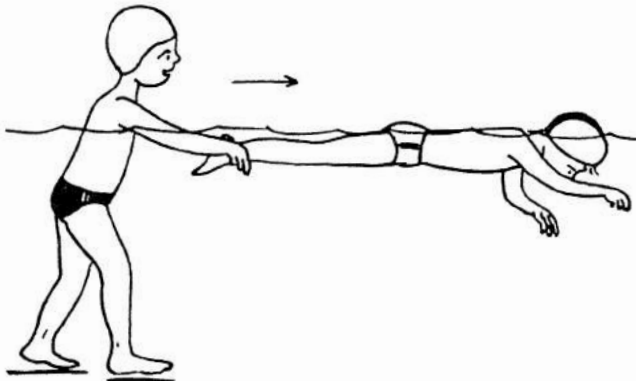
- a. Mir gin an de klénge Baséng, bécken eis no vir mat dem Bauch op d'Waasser. Iwwer dem Goen dauche mer eng Hand no där aner an d'Waasser. Am Waasser schreiwe mer mat der lénker Hand e grouse Buschtaf S, an mat der rietser Hand en ëmgedréite Buschtaf S. Mir müssen mat der Hand bis erof un d'Déckt vum Bee fueren, iër mer d'Hand nees aus dem Waasser hiewen. Den Arem nët steif halen, mä am lelebou béien.



- b. Mir maachen dat selwecht, mä mir huelen e Schwambriet oder e Pull-buoy tëschent d'Been, fir datt mer riicht am Waasser leien.



- c. Aplaz e Schwambriet ze huelen, kann och e Korerod eis mat de Been upaken a virundrécken.



Bei all dësen Übungen hale mer de Kapp an d'Waasser an halen d'Loft an. Wa mer ootme mussen, hale mer an der Übung op, ootmen, a fuere mat der Übung weider.

3. Ärem a Bee mateneen

Elo probéiere mer, d'Ärem a d'Bee mateneen ze bewegen. Mir halen och elo de Kapp an d'Waasser an halen d'Loft an. Fir ze ootmen hale mer mat der Übung op.

4. Ootme beim Crawl

- a. Mir gin nees durech d'Waasser, no vir gebéckt, a maachen d'Bewegung mat den Ärem. D'Gesicht läit am Waasser a mir ootme lues an d'Wasser aus. Fir anzeootmen dréie mer de Kapp eng Grimmel op d'Säit, no lénks oder no riets. Dréie mer de Kapp no lénks, dann huele mer an deem Ament, wou de lénksen lelebou jhust iwwert eisem Kapp as, séier Loft. Dréie mer de Kapp awer no riets, dann huele mer Loft, wann de rietsen lelebou niewent dem Kapp as.

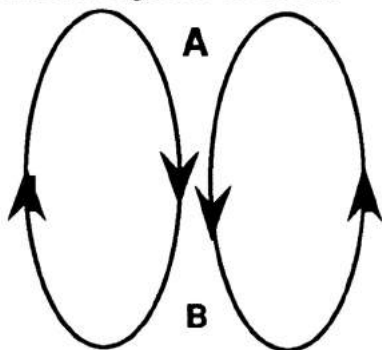
Am Ufank siche mer eis eng Säit eraus an ootmen all Kéier, wa mer den Ärem op der Säit aus dem Waasser hun. Spéider kënne mer probéieren, nët all Kéier, mä eng Kéier iwwert déi aner Loft ze huelen. Vill méi spéit kënne mer vläicht de richtege Rhythmus léieren: riets an ootmen, lénks, riets, lénks an ootmen, riets, lénks, riets an ootmen, asw.. Nët vergiessen, datt mer ëmmer lues an d'Waasser ausootmen.

- b. Déi selwecht Übung maache mer mat engem Schwambriet oder engem Pull-buoy tëschent de Been.

Brasse

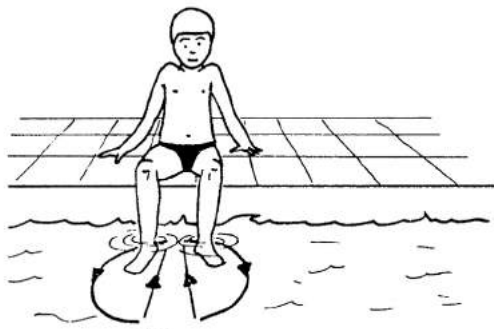
1. Bewegung vun de Bee léieren

- a. Mir léiere fir d'éischt baussen op engem Stull. Op e grouse Pobeier zeechne mer d'Bewegung vun eise Féiss beim Brasse-schwammen. Duerchmiesser ongeféier 40-50 cm.



Mir leën d'Zeechnong virun eise Stull op de Buedem, setzen eis vir op de Stull, strecken d'Been an halen d'Fieschten op de Punkt A. Mir zéien elo d'Bee mateneen un. Beim Punkt B drécke mer d'Féiss an d'Luucht (platte Fouss), maache mat jiddfer Fouss en halwe Krees no vir a strecken d'Been. Bei dëser Übung hale mer d'Knéien esou no beieneen ewéi méiglech.

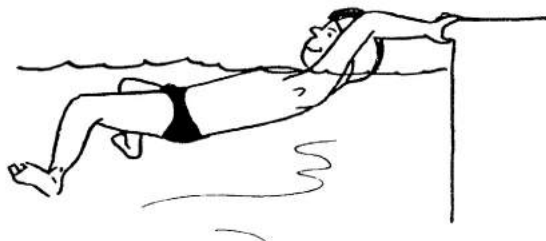
- b. Dat selwecht probéiere mer elo, wa mer um Bord vum Baséng sëtzen, d'Féiss am Waasser.



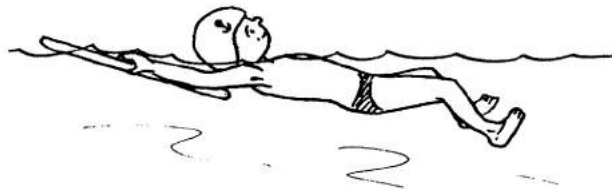
- c. All Übunge fir d'Been, déi elo kommen, gin am Waasser gemaach; déi eng um Réck, déi aner um Bauch.

Um Réck:

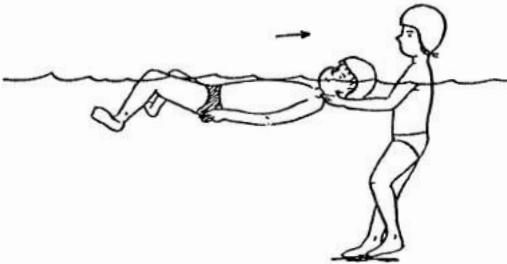
mat den Hänn hannert dem Kapp um Bord upaken;



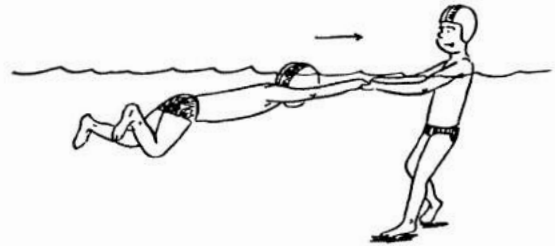
mat engem Schwamm briet hannert dem Kapp oder um Bauch;



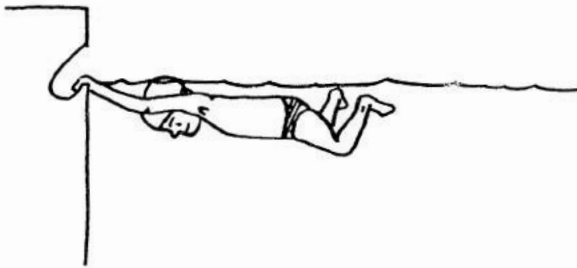
mat engem Komerod, deen eis virunzëit.



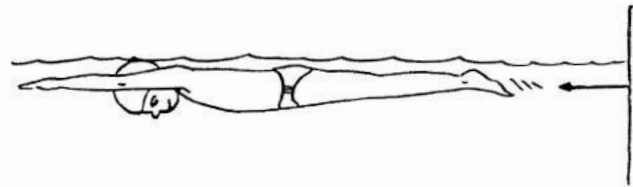
mat engem Komerod, deen eis virunzëit;



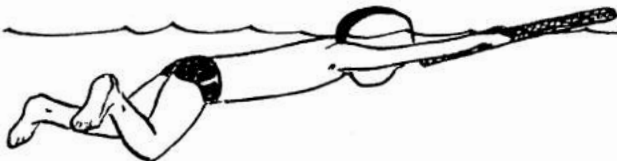
Um Bauch:
mat den Hänn um Bord, d'Gesicht am Waasser;



durech Ofstousse vum Bord loosse mer eis
dreiwien.



mat engem Schwammbriet, d'Ärem gestreckt;



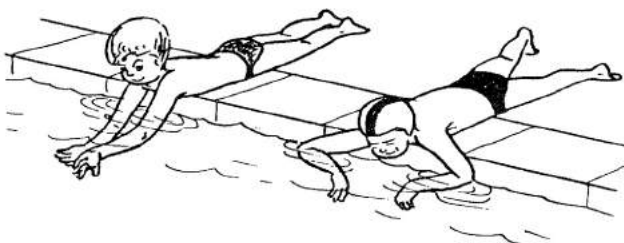
Ganz wichteg bei all dësen Übungen, sief et um Réck,
sief et um Bauch, as d'Hale vum Kapp.

Um Bauch ëmmer d'Gesicht an d'Waasser, um Réck
ëmmer de Kapp no hannen an d'Waasser halen. Well
sou bal mer de Kapp aus dem Waasser hiewen, fällt
den Hënner mat de Been no ënnen a mir leien nët méi
richteg um Waasser. Duerfir ëmmer op déi richteg
Haltong vum Kapp oppassen.

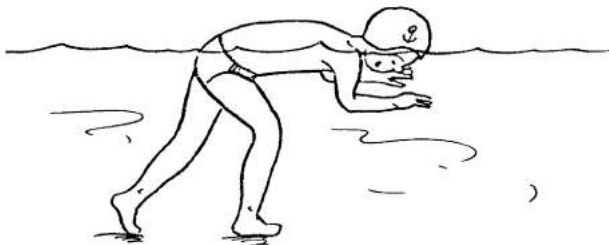
Wichtig as et och, datt mir d'Bee beim Strecke fest
zesummeschloen, well mir dodurech virugedriwwe
gin.

2. Bewegung vun den Ärem léieren

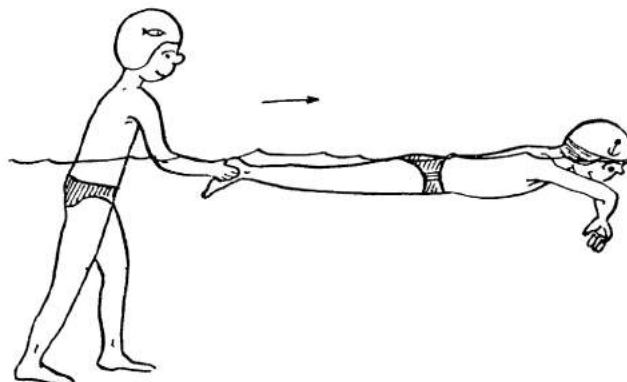
- a. Mir leën eis mam Bauch op de Bord vum Baséng, d'Ärem am Waasser. D'Ärem gi gestreckt, d'Hänn beieneen. Mir dréien d'Hänn no baussen an zéien d'Ärem an d'Hänn zrëck. Mir zéie nëmme bis an d'Héicht vun der Schëller zrëck, nët bis ënnert d'Broscht. Dat as hei jo och onméiglech, well de Bord eis hënnert.



- b. Mir trainéiere weider am Goen. Mir bécken eis no vir op d'Waasser a maachen d'Bewegung mat den Ärem.



- c. E Komerod hält eis mat de Been an dréckt eis virun. Mir leien um Bauch a schaffe mat den Ärem.



- d. Mir stoussen eis vum Bord oder vum Buedem of, strecken eis a maache mat den Ärem eis Bewegung.
e. Mir huelen e Schwammbrët oder e Pull-buoy fest tëschent d'Been.

3. Ärem a Bee mateneen

Mir stoussen eis vum Bord of, strecken eis, zéien d'Ärem an d'Been un (d'Ärem zéien eis virun) a strecken eis nees (d'Been drécken eis virun) asw. Bei all dësen Übunge gouf nët vum Ootme geschwat, dat heescht, datt mer bei denen Übungen, wou mer d'Gesicht am Waasser hun, den Otem unhalen an d'Übung ënnerbriechen, wa mer keng Loft méi hun.

4. Ootme beim Brasse

Am Goe bécke mer eis nees no vir (dat muss emol nët am Waasser sin) an ootmen aus, wa mer d'Ärem no vir strecken. Zéie mer d'Ärem un, dann hiewe mer de Kapp an huele Loft. Och am Schwamme loosse mer am Ufank d'Bewe-

gong vun de Been ewech an huelen e Schwambriet oder e Pull-buoy tëschent d'Knéien. Esou kënnen mer eis méi op d'Ärem a besonnesch op d'Ootme konzentrieren. Spéider, wa mer d'Ärem an d'Bee matenee bewegen, mierke mer eis: ausootme beim Strecken an anootme wa mer d'Ärem an d'Been unzéien. Fir Loft ze huelen hiewe mer dann een Ament de Kapp aus dem Waasser.

Réck

1. Bewegung vun de Been

Si bleift déi selwecht wéi beim Crawl. Fir ze trainéiere kënnen mer e Schwambriet hannert de Kapp halen. Besser awer as et, wa mer de Kapp hannerzeg an d'Waasser leën an d'Briet mat gestreckten Ärem no hannen ewech halen.



2. Bewegung vun den Ärem

Och hei hale mer eis un de Crawl a mir schreiw mat den Hänn de Buschtaf S, dee beim Décke vum Been ophält. Mir kënnen am Ufank d'Beebewegung ewech loossen an duerfir e Schwambriet tëschent d'Been huelen.

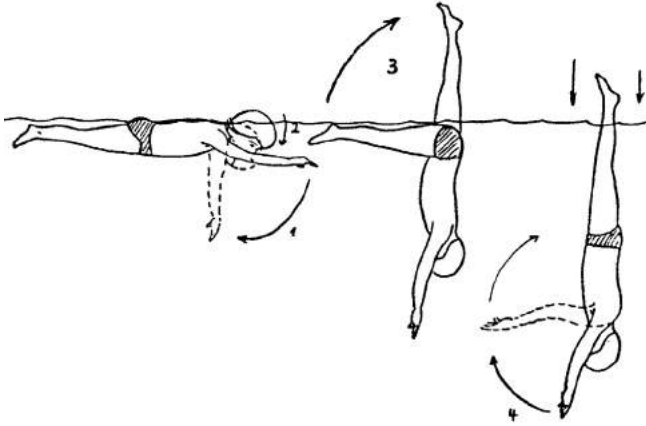


Wichtig beim Réck as, datt mer de Kapp no hannerzeg an d'Waasser halen, well dodurech automatesch eise Kierper, wa mer e strecken, no uewe gehuewe gët a mir eng gutt Lag um Waasser hun.

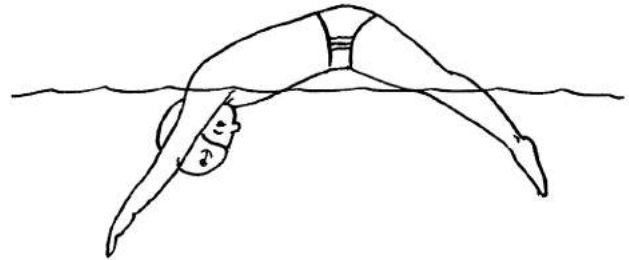
Dauchen

- a. Beim Dauchen as et wichtig ze wëssen, datt ee mam Kapp a mat den Hänn no ënnen oder no uewe renkele kann. Hale mer d'Hänn an de Kapp no ënnen, geet et erof. Hale mer d'Hänn an de Kapp no uewen, geet et erop.
- b. Fir iwwert dem Schwammen ze dauchen, strecke mer d'Ärem no ënnen (1), drécken de Kënn op d'Broscht (2) an hiewen, wann de Kierper no ënnen kuckt (3), d'Been an d'Luucht (4). Wa mer gäre méi déif dauchen, mache mer eng Aarmbewegung vum Brasse (5).

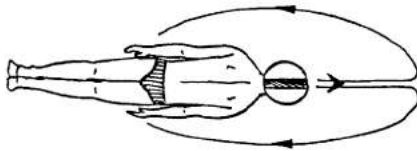
Sprangen



- a. Fir unzufänken trainéiere mer am klenge Baséng a probéiere, wéi en Delphin ze sprangen. Mir stoussen eis vum Buedem of, maachen e Bockel an dauche mat gestreckten Ärem no vir an d'Waasser. Nët vergiessen, de Kënn op d'Broscht ze halen.



- c. Fir elo ënner Waasser virun ze kommen, schwamme mer Brasse. D'Bewegung vun de Bee bleift déi selwecht. Mat den Hänn awer zéien mer bis un d'Déckt vum Been, loossen eis virundreiwen a strecke vum Bauch ënnert der Broscht erduerch eis Hänn nees no vir.



Beim Dauche solle mer ëmmer virsichteg sin, an um Bord vum Baséng soll ëmmer ee stoen, deen eis am A huet, wa mer ënner Waasser schwammen.

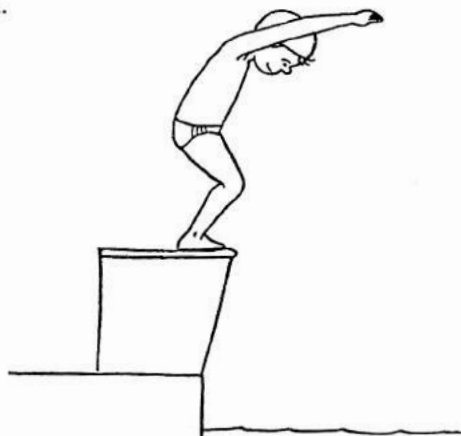
Mir kënnen och tëschent den Ärem vun zwéi Kome-
roden durch sprangen.



- b. Mir setzen eis op de Bord, d'Féiss an d'Waaser a stäipen eis mat de Foussuele widder d'Mauer. De Kënn hale mer op d'Broscht an d'Ärem gestreckt iwwer de Kapp. Mir loossen eis no vir falen an drécken eis mat de Féiss vun der Mauer ewech. De Kierper gët ganz gestreckt. Eréischt wa mer ënnert dem Waasser sin, hiewe mer de Kapp an d'Luucht.



- c. Mir huppen eis vir op de Bord. Mat den Zéiwe krämpen mer eis vir um Bord fest, datt mer nët hannerzeg ausrëtschen. Kapp an Ärem hale mer ërem wéi vir drun. Mir bëcken eis no vir a stoussen eis vum Bord of. Nët vergiessen, de ganze Kierper ze strecken.
- d. Dat selwecht probéiere mer elo um Bord am Stoen. Fir méi Schwonk ze kréien, gi mer liicht an d'Knéien. Eng weider Hëllef as, wa mer un de Spronk vum Delphin oder un de Koplabunz denken, iër mer sprangen; dann hale mer vläicht Kapp an Ärem wéi et misst sin.
- e. Wa mer wësse wéi et geet, sprange mer och vum Bock.



Nodeems mer elo schwamme geléiert hun, sief nach vläicht e lescht Wuert gesot.

Fir d'Kanner ze begeeschteren, an hiren Eiergäiz e bësschen ze stëppelen, as et flott, wann een no all Etape beim Schwammeléieren e klengen Test mécht, wou d'Kanner weisen, wat se schons geléiert hun a wat se kënnen.

Hei e puer Idiën fir en Test:

1.

Mat de Féiss vir an d'Waasser sprangen.
Ennert enger Staang erdurechdauchen.
10 Sekonnen ënner Waasser bleiwen.
Vum Bord ofstoussen an um Bauch dreiwe loosser.

2.

Dauche mat den Aen op.
Eppes ënner dem Waasser ëremsichen.
Vum Bord ofstoussen an um Réck dreiwe loosser.

3.

Un e Schwammbrät upaken an d'Beebewegung beim Crawl oder Brasse um Bauch oder um Réck maachen.
Wie packt et 5m, dann 10m, asw.?

4.

D'Bewegung vun den Ärem beim Crawl oder Brasse.
Wie packt et 5m, 10m, asw.?

5.

Crawl schwammen 5m, 10m, asw.
Brasse schwammen 5m, 10m, asw.
Enner Waasser schwammen 2m, 3m, asw.

6.

Coursen am Crawl, Brasse oder Réck.

An um Enn fräischwammen, d.h. 15 Minutte schwammen, wa méiglech dovun 10 Minutte Brasse a 5 Minutte Réck. E Kappsprung soll och derbäi sin.

Spiller am Waasser

Staffelen

Bei de Staffele schwamme mer nëmmen d'uech d'Breet vum Baséng, well mer da méi Equipe niewent-enee stelle kënnen, d'Streck fir ze schwammen nët esou wäit as an och déi, déi nach nët esou gutt schwamme kënnen, am klengen Baséng matspille kënnen.

1. E Ball virundreiwen



Mir dreiw mam Kapp e Ball iwwer d'Waasser virun, ouni e mat den Hänn oder Ärem ze beréieren.

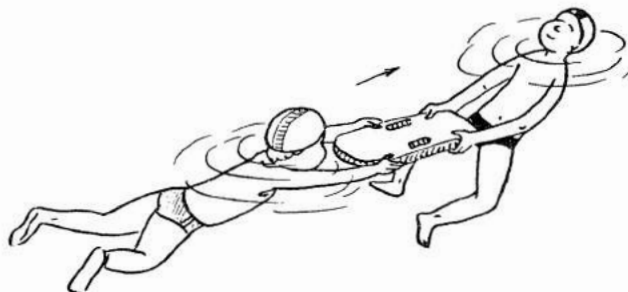
2. Aus- an undoen

Deen éischte Schwëmmer huet irgend eppes un, e Rimm, en Hiem, e Pyjama, asw., dat hie beim Wiessel am Waasser muss ausdoen, an dat den nächste Schwëmmer muss undoen, ier en an d'Waasser spréngt.

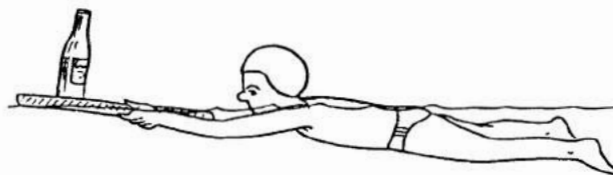
3. Schléfen

Zwéi Schwëmmer hun zesammen e Schwammbriet.

Ee pakt sech mat gestreckten Ärem um Briet un an den anere schleeft en dann op déi aner Säit. Do gët gewiesselt an 't geet zeréck. Hei waarden déi zwéin nächst schon am Waasser.



4. Transportéieren



Eng Plastikfläsch, déi hallef mat Waasser gefëllt as, gët op e Schwammbriet gestallt an um Schwammbriet op déi aner Säit transportéiert. Fällt d'Fläsch ennerwee erof, da kann een dauchen an se nees op d'Briet stellen.

Mam Ball

1. Waasser-Foussball

Zwou Equipe vu 4 bis 6 Mann probéieren, de Ball mam Fouss oder mam Kapp an de Goal ze schéissen. Als Goal huele mer e Waasserballgoal oder eng Bänk. E Goalkipp brauche mer nët onbedéngt.

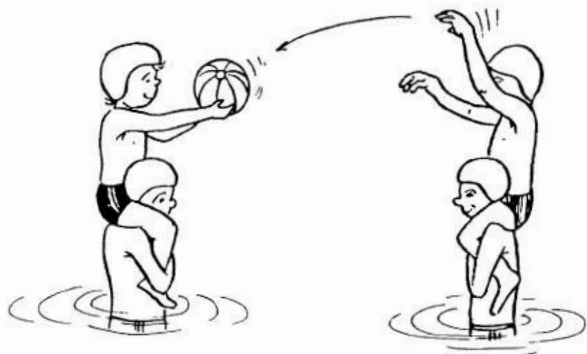
2. Eist Feld as eidel

Mat enger Schnouer deele mer de Baséng an zwee. An all Halschent kënnt eng Equipe vu 6 bis 10 Schwëmmer. Jiddereen huet e Ball. Op Kommando gin d'Bäll bei déi aner iwwer d'Seel geworf. Wie bréngt et fäerdeg, fir een Ament kee Ball a sengem Feld ze hun?

3. Waasserball um Päerd

2 Equipe vun 10 Mann spillen am klenge Baséng. Een hält deen aneren op den Halzebockel oder besser op d'Schëlleren. Deen ënneschten as d'Päerd, deen aneren de Reider. D'Reider sollen elo probéieren, e Waasserball an de Goal ze schéissen. Mir brauche kee Goalkipp.

Oppassen, datt Reider a Päerd dacks ofwiesselen!



Dauchen

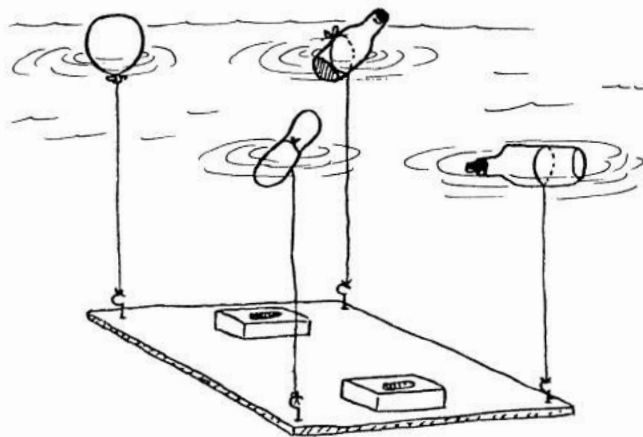
1. E Schaz sichen

Mir werfe verschidde Saachen an de Baséng, z.B. Gummiréng, Steng a Staniol agewéckelt, asw. Eng Equipe no där anerer daucht. Wie fënt de Schaz am séiersten?

2. Figure leën

Um Fong soll mat Plättercher eng Figur geluegt gin. Et dāerf ëmmer nëmme ee Schwëmmer no deem aneren dauchen. Wat fir eng Equipe huet hier Figur am séierste fäerdeg?

3. Kelespill



Un engem Briet, dat Kreep huet an dat mer mat Zillen um Fong halen, gi mat Ficelle Plastikskelen oder eidel Plastikfläschen ugekrämp.

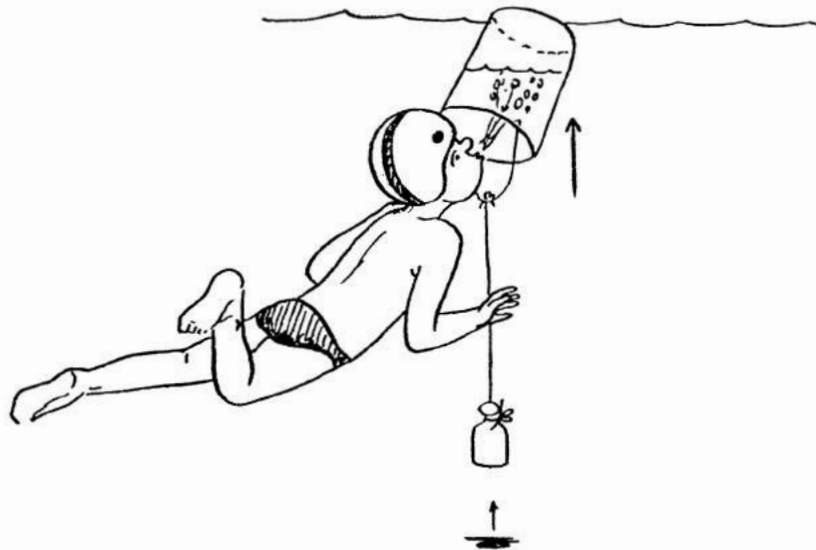
Wat fir eng Equipe huet hir Kele fir d'éischt un- oder ausgekrämp? All Schwëmmer dāerf nëmme eng Keel un- oder auskrämpen.

4. Den Emer eidel maachen

Un en Emer aus Plastik strécke mer mat enger Ficelle e Gewicht. Den Emer gët mat Waasser gefëllt an op de Fong erfogelooss, wou en d'ënnescht d'iewesch hänke bleift. Mir sprangen een no deem aneren an d'Waasser a blosen eis Loft an den Emer. Dee gët lues a lues eidel an hiewt sech mam Gewicht vum Fong fir uewen um Waasser ze schwammen.

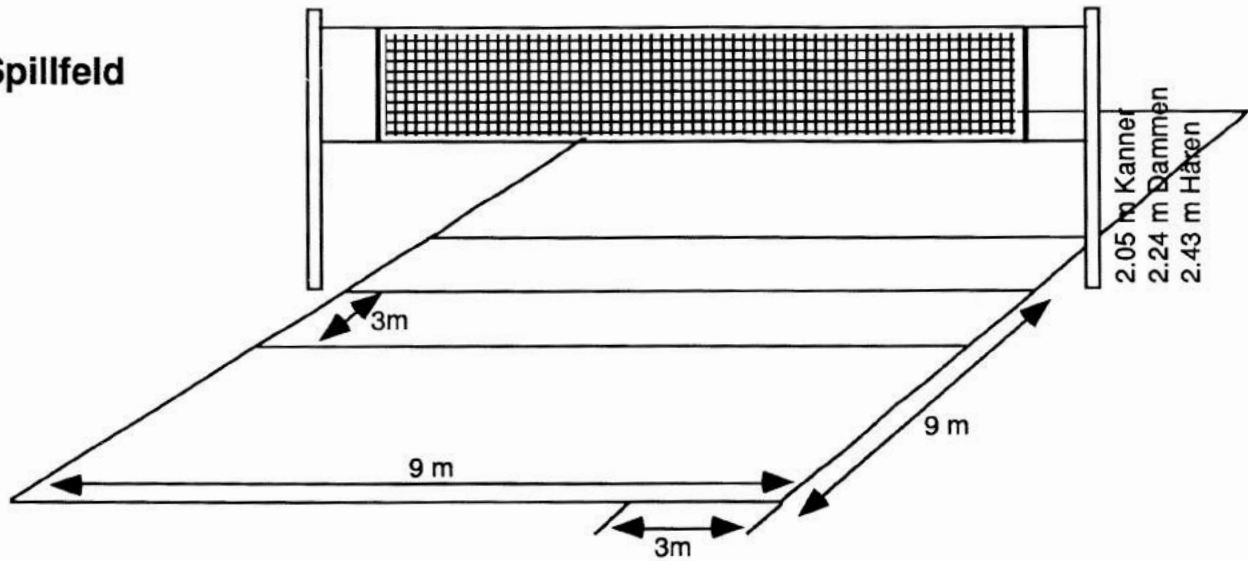
Wiem säin Emer schwëmmt am éischten uewen?

Et sief drun erënnert, datt vill Spiller, déi am Turnsall gespillt gin, och an der Schwemm gemaach kënne gin, z.B. Ball iwwert d'Seel, Turball, asw.



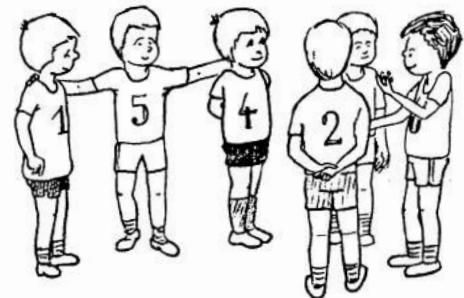
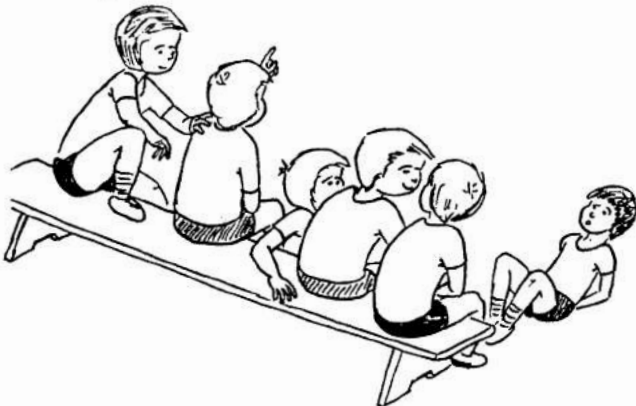
Volleyball

Spillfeld



Equipen

Jidfer Equipe besteet aus 6 Spiller a 6 Ersatzspiller.



Wourëm geet et beim Volleyball?

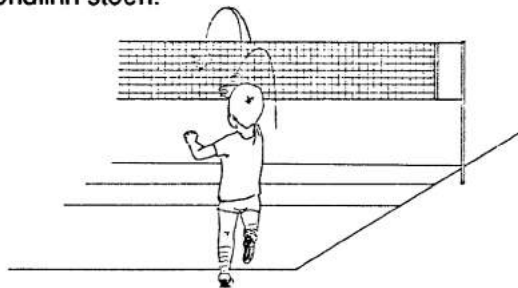
2 Equipe stin an 2 gläichgrousse Felder, déi duerch en Netz getrennt sin, vis-à-vis. Jidder Equipe spillt sech an hirem Feld de Ball esou zou, dass si en iwver d'Netz ewech op de Buedem vum Géigner sengem Feld gespillt kritt.

Gespillt gët mat engem Huelball aus mëllem Lieder vun 260-280 g a mat engem Emfank vu 65-67 cm. Kanner spille mat engem Mini-Volleyball vun 190 g an 62-64 cm Emfank.

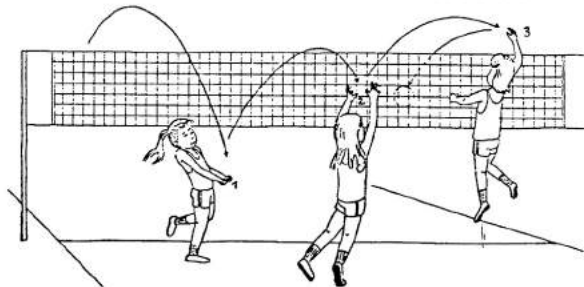
Spillregelen

De Ball gët vum rechtse Grondspiller an d'Spill bruecht. De Ball muss an direktem Fluch iwver d'Netz an dem Géigner säi Feld fléien.

De Ball däerf nët aus der Hand geschloe gin an en däerf de Filet (beim Service) nët beréieren. Beim Service muss de Spiller (dee grad servéiert) ganz hannert der Grondlinn stoen.

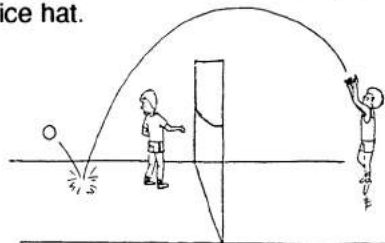


D'Géigenéquipe versicht de Ball nees an dat anert Feld ze schéissen. Si däerf de Ball 3x beréieren.



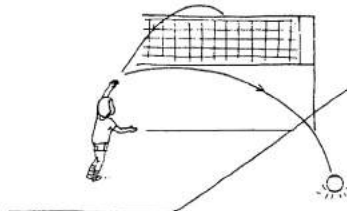
Den nämlechte Spiller däerf de Ball nët 2x noenee spillen (ausser beim Block).

Geléngt et enger Equipe, de Ball esou ze spillen, datt en am anere Feld de Buedem beréiert, kritt si entweder den Service, oder si markéiert e Punkt, am Fall wou si den Service hat.

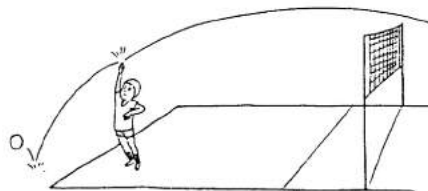


Feler sin ënner anerem:

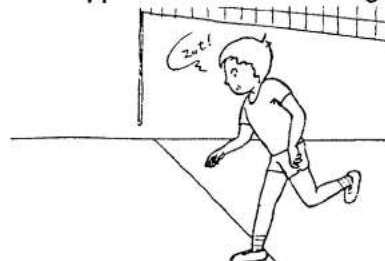
- de Ball gët vun enger Equipe ausgeschoss;



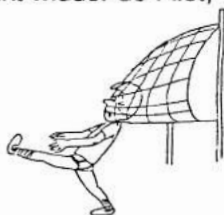
- de Ball geet aus, mee e Spiller huet e kuerz virdu beréiert;



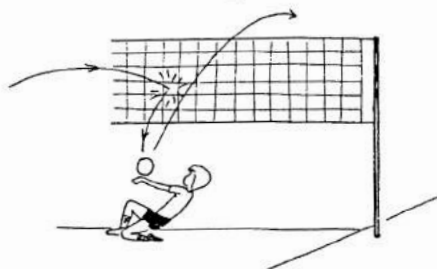
- e Spiller trëppelt bei der Mëttellinn ganz iwver;



- e Spiller kënnt widder de Filet;

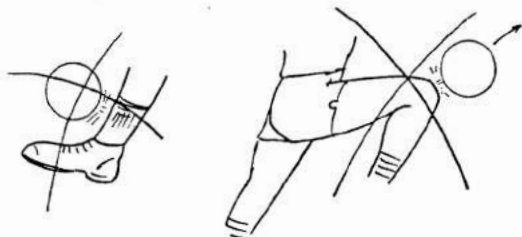


De Ball däerf de Filet während dem Spill beréieren, en däerf awer nët un de Plafong oder un d'Mauere kommen.

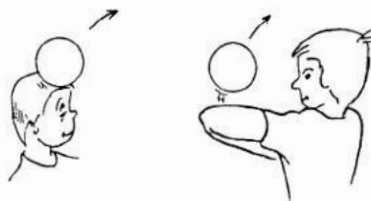


De Ball däerf nëmme ganz kuerz beréiert gin, en däerf nët gefouert gin.

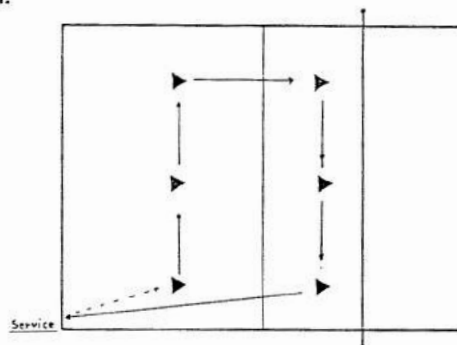
De Ball däerf nët mam Fouss, mam Knéi oder mam Bee beréiert gin.



Schléi mam Kapp, mat der Fauscht oder mam Aarm sin erlaabt.



Nëmmen déi Equipe, déi den Service huet, ka Punkte kréien. Si behält den Service esou laang, wéi si Punkte markéiert. Mécht si e Feler, kritt déi aner Equipe den Service. Dës Spiller mussen dann hir Positioun änneren.



Déi Equipe, déi fir d'éischt 15 Punkten huet, huet 1 Saz gewonnen. Et mussen awer 2 Punkten Ennerscheid sin. Bei 15:14 gët esou laang viru gespillt, bis eng Equipe 2 Punkte Virspronk huet. No all Saz gin d'Säite gewieselt. D'Spill as eriwwer, wann eng Equipe 3 Sätz gewonnen huet.

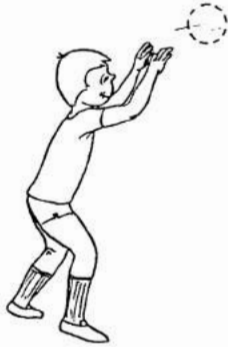
Wéi spillt een de Ball richtig?

Déi Bäll, déi héich genuch kommen, spille mer mat de Fangeren (Passe), déi Bäll, déi zimlech niddreg sin, loose mer op déi gestreckt Ärem falen a spillen se nees héich (Manchette).

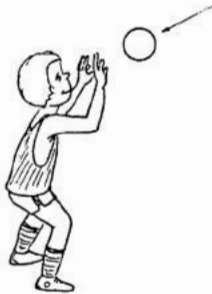
D'Passe

Grondstellung

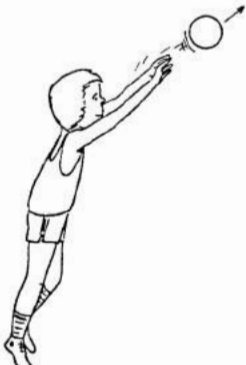
* Ee Fouss e bësschen no vir setzen, liicht an d'Knéie goen. D'Ärem weise schif no uewen, si si liicht ugewénkelt, sou dass een d'Hänn virum Kapp huet, ongeféier 25 cm virun der Stir.



- * D'Fangere sin auserneen, an den Daum an de Féngerlek vun denen zwou Hänn sollen en ëmgedréiten Draach duerstellen.
- * Hëlt een de Ball un, sou kuckt een duerch d'Fangeren op de Ball, et geet een an d'Knéien, d'Ärem gin e bëssche méi ugewéinkelt, d'Hänn sollen nët ze no bei der Stir sin.



- * De Ball gët an d'Luucht gestouss an d'Ärem an d'Bee solle gläichzäiteg gestreckt gin.



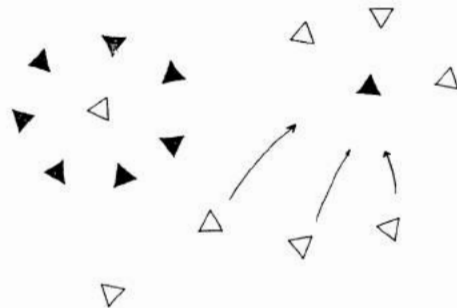
Feler, op déi ee gläich oppasse soll

- * Et soll een sech nët no hannen halen an nët nom Ball schloen. De Ball soll gestouss gin.
- * Déi zwou Hänn sollen op enger Héicht sin an nët ze wäit auserneen.
- * Et soll een nët riicht do stoen, ëmmer an d'Knéie goën, wann een eng Pass mécht.
- * D'Fangere mussen ausernee sin, nët mat der ganzer Fläch vun der Hand an de Ball schloen.

E puer Spiller ouni Ball fir eis waarm ze maachen

Amaueren

All Spiller versichen, ee vun hire Komeroden "anze-mauern". Dobäi däerfe weder d'Hänn nach d'Ärem gebraucht gin. Wie bréngt et fäerdeg, esou laang wéi méiglech am Feld ze lafen, ouni agemauert ze gin?

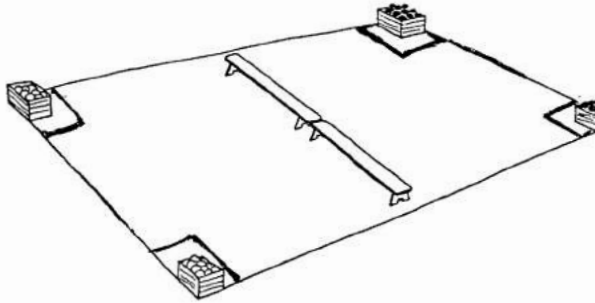


Spill op engem begrenzte Feld (Volleyballfeld) an op Zäit.

Ziel: typesch Bewegungsforme vum Volleyballspill trainéieren:

sech séier a verschidde Richtunge fortbewegen ;
Sprints iwwer kuerz Distanzen;
stënterlech stoe bleiwen, sech dréinen.

Dem Géigner séng Bäll kréien



D'Spillfeld (Basketballfeld) gët an der Mëtt gedeelt (Bänken). An dene 4 Ecker vum Spillfeld stin op Matte 4 Këschtchen mat Bäll. Di zwou Equipe versichen, dem Géigner seng Bäll ze kréien a verteidege gläichzäiteg hir ege Bäll. Gët een am Géigner sengem Feld gefaangen, da muss en iwwer d'Bänk zrëck a sã Feld. Wien op d'Matt komm as, ouni geklappt ze gin, d'äerf sech e Ball huelen an en a seng Këschtchen leën. Wien huet fir d'éischt all Bäll a senger Këschtchen?

Allgemeng Ballgeschéckerlechkeets- übungen zu 2 mat engem Ball

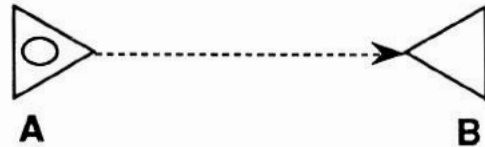
- * De Ball hin an hir spillen, direkt, indirekt;
- * de Ball hin an hir spillen an dobäi op der Plaz hopen;
- * de Ball hin an hir spillen an sech eng Kéier dréien;
- * de Ball hin an hir spillen an dertëschent de Buedem eemol beréieren;
- * de Ball hin an hir spillen an dobäi vijhenzeg an hannerzeg goen (Harmonika);
- * de Ball hin an hir spillen an 1x, 2x, 3x an d'Hänn klappen.

Übungsforme fir d'Passe ze trainéieren

Spiller mat engem Ball:

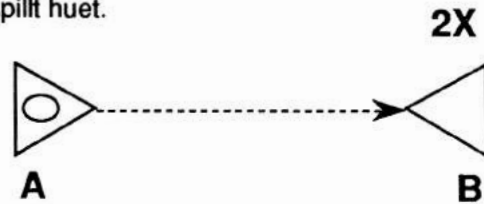


- a. A geheet de Ball mat béiden Hänn an d'Luucht, mécht dem Spiller B eng Passe.

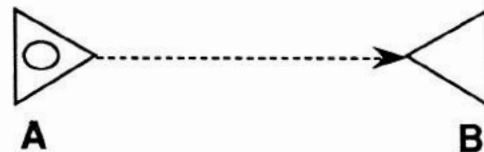


B fänkt op, geheet de Ball an d'Luucht, mécht eng Passe asw.

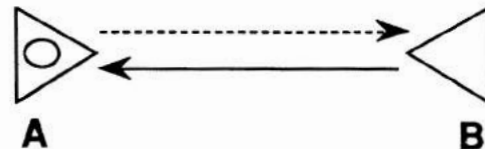
- b. Wéi a. B fänkt de Ball op, wann hien en zweemol gespilt huet.



- c. Wéi b. awer direkt Zouspill, wann de Ball zweemol héich gespilt gin as.



- d. A - B passéieren sech de Ball direkt.



- e. Wéi d. awer am Sätzen.

- f. A - B passéieren sech de Ball direkt a gi vijhenzeg an hannerzeg dobäi.

- g. Déi nämmlecht Übunge kann een och iwwer d'Netz probéieren.
- h. Och widder d'Mauer kann een trainéieren. Ongeféier 2 m héich eng Linn un d'Mauer zéien. Et soll ee versichen, de Ball sou dacks wéi méiglech iwwer des Linn ze spillen.

Wat fir eng Equipe as fir d'éischt fäerdeg?

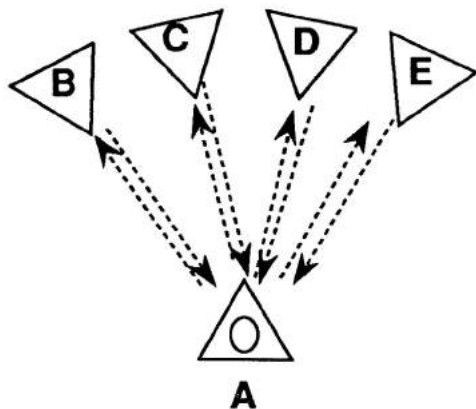
Variant

Dës Kéier stelle mer eis hannerteneen op. Ongeféier 1-2 m virdru steet dee Spiller, deen denen aneren de Ball geheet. Hie geheet dem éischte Spiller de Ball oder mécht eng Passe, dese mécht eng Passe zréck a setzt sech nidder. Sou geet de Ball hin an hir a wann all Kanner sätzen, leeft de leschte Spiller mam Ball no vir a léist den Zouspiller of, dee sech als éischte Spiller areit.

E klengt Spill

Ofléiserches

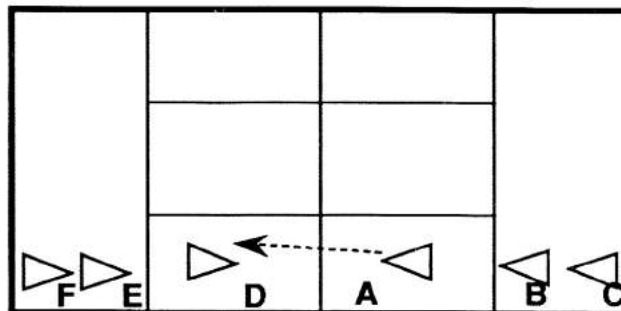
Mir stellen eis an zwou Equipen op. De Spiller A geheet dem Spiller B de Ball oder mécht eng Passe. De Spiller B fängt op, mécht eng Passe zréck op de Spiller A, da kritt de Spiller C de Ball asw. Huet de Spiller A dem leschte Spiller de Ball zougeworf, da stellt hie sech vir an d'Rei an de leschte Spiller kritt séng Plaz.



E klengen Turnéier

Punkte sammeln

D'Volleyballfeld kann a 6 gläichgrouss Felder agedeelt gin (vu je 3x4,5m).



De Spiller A bréngt säi Ball an d'Spill, de Spiller D mécht eng Passe zréck. Déi aner Spiller vun all Equipe bleiwen hannert der Grondlinn stoen. Et gët esou laang gespilt, bis e Spiller e Feler gemaach huet. De Ball däerf d'Netz an de Buedem nët beréieren; en däerf nët ausgoen. De Spiller, dee gewonnen huet, bleift am Spillfeld, deen anere Spiller stellt sech mat sengem Ball hannert seng Equipe an e neie Spiller, z.B. E bréngt säi Ball an d'Spill.

D'Manchette

Grondstellung

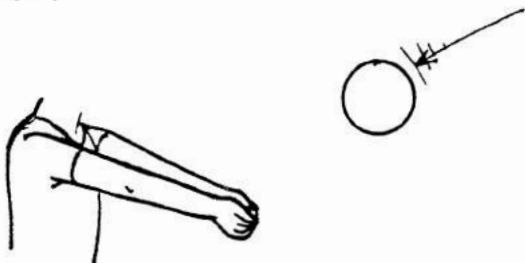
- * D'Bee liicht ausernee stellen an déif an d'Knéie goen.



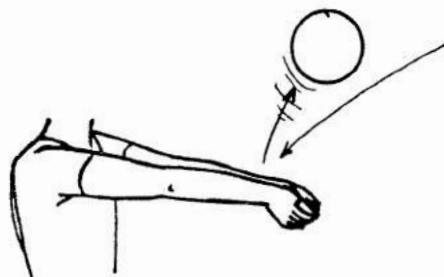
- * Déi zwéin Ärem no vir strecken an d'Fäischt anen-
anerleën.



- * Wann een de Ball unhëlt, soll een d'Ärem wäit
virstrecken an duerchgestreckt loossen bis een de
Ball gespillt huet.



- * De Ball soll nët mat de Fäischt, mä mat den
ënneschten Ärem gespillt gin.



- * Wann een de Ball spillt, soll een sech einfach aus de
Knéien bis op d'Zéiwespëtzen opriichten an d'Ärem
ëmmer gestreckt loossen.
- * De Ball nët mat den Ärem schloen.

Feler, op déi ee gläich oppasse soll

- * D'Ärem däerfe nët gebéit oder ugewénkelt, mä
duerchgestreckt gin.
- * Et muss een an d'Knéie goen, a sech nët einfach no
vir halen an d'Bee gestreckt loossen.
- * Et däerf een sech nët no hannen halen.

E puer Spiller ouni Ball fir eis waarm ze maachen.

Verzaubern

2 oder 3 Spiller versichen, déi aner ze fänken. Wee
gefaange gët, bleibt stoen, mécht d'Been auserneen a
kann erléist gin, wann e fräie Spiller duerch seng
gegrätscht Bee rutscht. Dat geet besser, wann d'Kan-
ner al Strëmp iwwer d'Hänn undin.

De Pitti seet

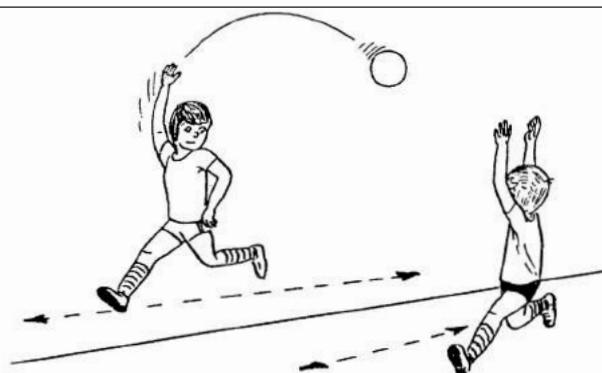
D'Kanner lafen am Volleyballfeld. Op Kommando müssen se maachen, wat vun hinne verlaangt gët, z.B.

flaach: se leën sech all op de Buedem;

Manchette: se huelen d'Grundstellung vun der Manchette un;

Block: se sprange mat gestreckten Ärem an d'Luucht. Allerdéngs gëtt de Kommando nëmmen, wann d'Léierpersoun virdu riff: "De Pitti seet."

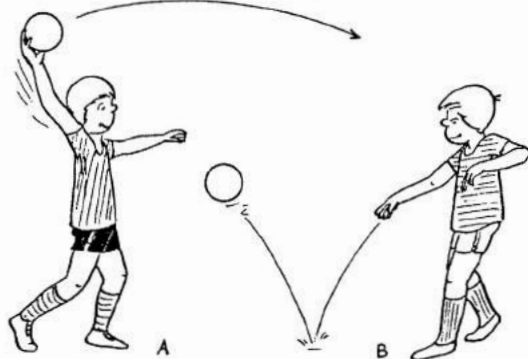
Leet een sech op de Buedem, wa geruff gët: "Flaach", amplaz: "De Pitti seet: flaach", da muss en eng Zousaufgab maachen, z.B. eng Koplabung, 5x pompele.



- * E Spiller geheet säi Ball héich vru sech an d'Luucht, fänkt dem aneren säi Ball op, geheet en zréck, a versicht och, säin egene Ball opzefänken.

Allgemeng Ballgeschéckerlechkeets- übungen zu 2 mat 2 Bäll

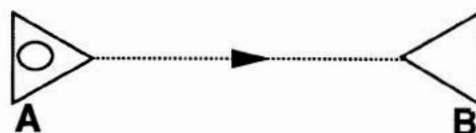
- * A geheet säi Ball direkt, B geheet indirekt.



- * Wa gepaff, gët wiesselen.
- * No all Ball wiesselen.
- * A geheet direkt, B indirekt; dobäi op der Plaz hopsen.
- * Ee Ball gët hin an hir gehäit, deen anere gët op der Plaz mam Fouss hin an hir gefouert.
- * D'Bäll gin iwwert eng Linn hin an hir gehäit; d'Spiller bewegen sech dobäi eng Kéier no rechts, eng Kéier no lénks.

Übungsforme fir d'Manchette ze trainéieren

- * De Ball op déi gestreckt Ärem leën, sech am Sall bewegen a versichen, de Ball nët ze verléieren. D'Ärem si ganz gestreckt.
- * De Ball héich an d'Luucht geheien an op déi gestreckt Ärem opkomme loossen.
- * De Ball héich an d'Luucht geheien, eemol optuppe loossen an de Ball op dene gestreckten Ärem opkomme loossen.
- * A geheet de Ball an d'Luucht, spillt de Ball mat der Manchette op de Spiller B, dee fänkt op, geheet de Ball an d'Luucht, mécht eng Manchette op de Spiller A asw.



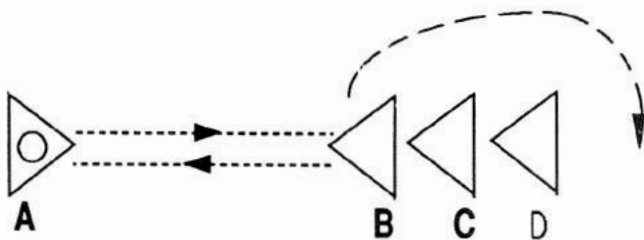
- * Manchette A op B, B op A.



- * A mécht eng Passe op B, B spillt de Ball mat der Manchette op A.



- * De Spiller A geheet dem Spiller B de Ball zimlech flaach, dëse leeft an de Ball, mécht eng Manchette op A a reit sech hannen un. A geheet dem Spiller C de Ball asw.



Och virun der Mauer kann een trainéieren

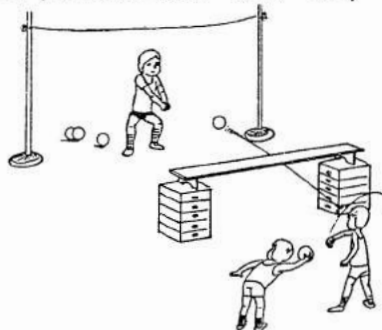
Manchette widder d'Mauer, 1x optuppe loossen, dann de Ball mat der Manchette widder d'Mauer spillen.

Wéi a, awer de Ball 2x, 3x optuppe loossen, an da mat der Manchette spillen.

Fir d'éischt de Ball mat der Manchette widder d'Mauer spillen, da senkrecht héich, eng Passe widder d'Mauer, eng Manchette, senkrecht héich asw.

E klengt Spill

Et bis zwee Spiller verteidegen e Goal (2 Sprongstänner ongeféier 2.50 m auserneen). Déi aner versichen, hir Bäll zimlech flaach an de Goal eranzegeheien. Fir datt d'Bäll nët ze héich gehäit gin, geheeten d'Spiller se ënnert enger Bänk erduerch, déi op Këschte steet. (Distanz Bänk - Goal ≈ 8m)



D'Verteideger versichen, d'Bäll mat der Manchette ofzewieren. Gespillt gët op d'Zäit, da kommen 2 aner Spiller an de Goal. Wee kann déi meeschte Bäll ofwieren?

- * Et kënne méi Verteideger am Goal stoen.
- * Et kann een de Goal méi grouss oder méi kleng maachen.
- * Et kann een d'Distanz zum Goal vergréisseren.

Wichtig as, datt d'Bäll flaach gespillt gin, fir datt d'Kanner déi richtig Grondstellung fir d'Manchette huelen.

Wee kritt déi meescht Bäll?

Dräi Spiller vun der 1. Equipe stin hannert der 3m-Linn am Volleyballfeld. Am géignerische Feld steet den Trainer a geheit Bäll eriwwer.

- D'Bäll gin opgefaang an dem véierte Spiller, dee beim Filet steet, zougehät.
- Spéider gin d'Bäll dem véierte Spiller mat enger Manchette zougespillt.

Dëse fänkt op a geheit d'Bäll an eng Këscht. Nëmme déi Bäll, déi opgefaange goufen oder spéider korrekt mat der Manchette zrëckgespillt goufen, dærfen an d'Këscht gehät gin.

No 3 Minute kënnst déi 2. Equipe un d'Rei. Wat fir eng Equipe huet déi meescht Bäll an hirer Këscht?

Den Service

Grondstellung

Am Ufank as et méi einfach, den Service vun ënnen ze trainéieren. Et muss ee ganz hannert der Grondlinn stoen. Den Aarm, mat deem ee schléit, gët no hanne gestreckt an dat entgéintgesat Bee gët e bësschen no vir gestallt, z.B. rechtsen Aarm, lénkst Been.



De Ball gët op déi aner Hand geluegt. Den ausgestreckten Aarm bewégt sech parallel zum Kierper no vir, e bleift gestreckt, schléit de Ball mat der Fauscht a bleift an dëser Richtung gestreckt. Bei dëser Bewegung soll een sech no vir leën.

Feler, op déi ee gläich oppasse soll

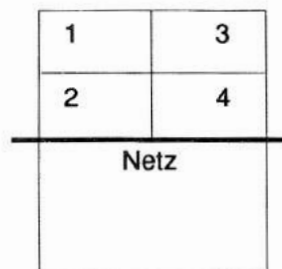
Et stellt een dat falscht Been no vir.

Et trëppelt een op d'Linn.

Den Aarm gët gebéit oder am Bou zum Ball gefouert.

Wéi kann een den Service vun ënnen trainéieren?

D'Zilfeld gët a 4 Zonen agedeelt. Fir d'éischt gët probéiert, vun der 3m-Linn an déi verschidden Zonen ze schéissen. Spéider réckelt de Spiller ëmmer méi zeréck bis hannert d'Grondlinn.



Wéi gët Mini-Volleyball gespillt?

D'Feld as 12m laang a 6m breet. An der Mëtt as en Netz, dat op 2m Héicht gespaant gët.

Et hëlt een am beschten dee richtege Mini-Volleyball. Sāi Gewiicht a sāin Emfank sin de Kannerfangeren ugepasst.

Mat 4 Kanner op all Sāit geet et am beschten, 3 géint 3 geet och nach.

Den Service gët aus der Mëtt vun der hëneschter Linn gemaach. Et muss ee ganz hannert der Linn stoen.

De Service muss gläich iwwe d'Netz goen an duert et nēt beréieren.

De Ball däerf nëmmen dräimol beréiert gin, awer nët zweemol hannertenee vun engem Spiller.
De Ball gët mat de Fangeren oder mat der Fauscht gespillt. Wann een eng Manchette mécht, hëlt een de Ball op denen zwéi gestreckten Ärem jhust hannert dem Handgelenk.

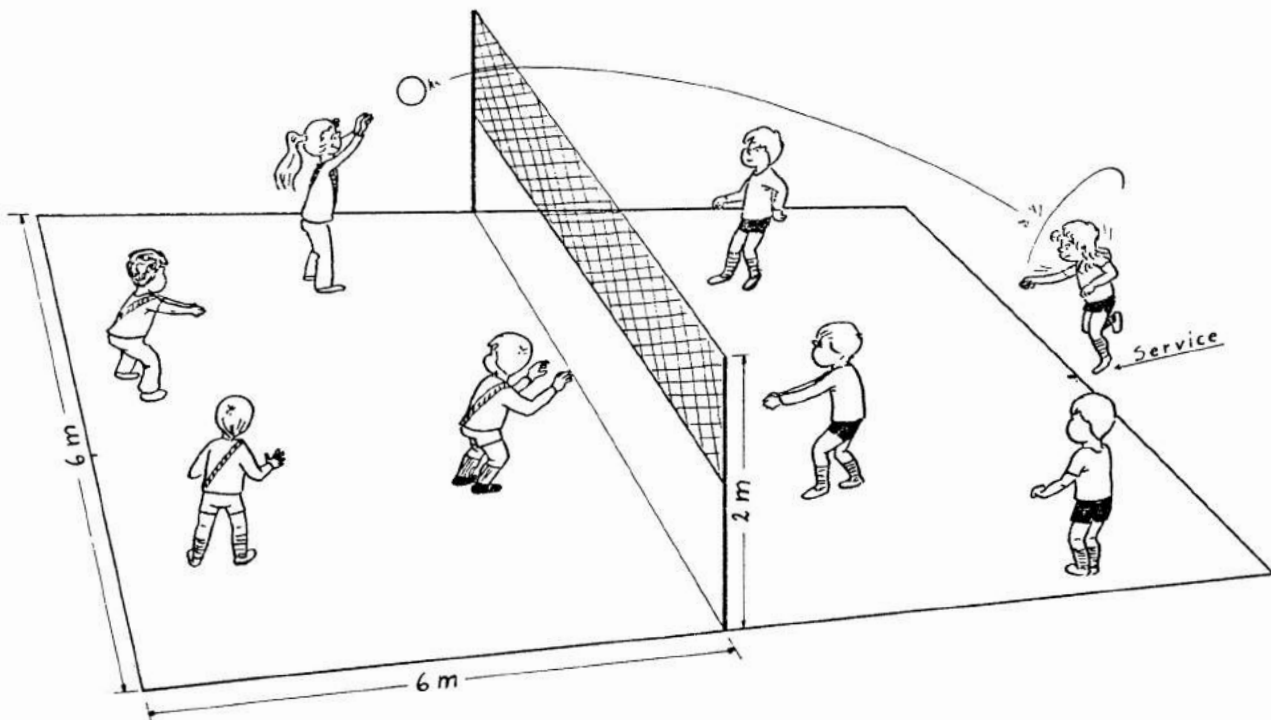
Feler:

De Ball fällt op de Buedem;
de Ball geet aus;

de Ball gët opgefaangen;
de Ball gët méi wéi dräimol beréiert;
de Ball gët mam Fouss oder mam Bee beréiert;
de Ball gët gefouert.

Wann eng Equipe den Service erëm gewënnt, da geet jidferen eng Plaz weider, an den 2 kënt den Service maachen

Nëmmen déi Equipe, déi den Service huet, ka Punkte kréien.



Vum Spill

Kleng Spiller	9
Staffelspiller	12
Eng Sportstonn	17
Mir übe mam Ball	19
Mir übe mam Reef	30
Mir spille mam Handdunch a mam Seel	32
Elo gët geklotert	36
Mir schaffe mat Turnbänken	39
Mir schaffe mat Turnkëschten	43
Mir schaffe mat Turnmatten	46
Circuit-Training	49
Eckerches	51
Mir spillen am Schoulhaff	53
Spillfest am Schoulhaff	55
Danz a Musek an der Turnstonn	60
Skigymnastik	66
D'LASEP-Spill fir d'ganz Famill	70

..... bei de Sport

Basketball	72
Dëschtennis	84
Foussball	96
Handball	104
Liichtathletik	116
Fënnefkampf an der Schoul	124
Punktentabell	126
Sportsbrevet an der Primärschoul	128
Schwammen	130
Volleyball	146

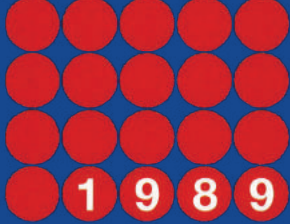
Comité central 1996

Présidents d'honneur	BOLLENDORFF Léon OESTREICHER Jean-Pierre	L-1511 Luxembourg L-1840 Luxembourg
Président	KRAEMER Jean-Pierre 4, chemin J. A. Zinnen	L-7626 Larochette
1 ^{er} Vice-président Président de la CTS	LEGER Roger 27, rue Robert Schuman	L-4319 Esch-sur-Alzette
2 ^e Vice-président Président de la CF	STOFFEL Paul 95, Grand-rue	L-3927 Mondercange
Secrétaire général	KUHN Charlot 7, val des Romains	L-8149 Bridel
Trésorier général	FUSENIG Joseph 40, rue Duchscher	L-6616 Wasserbillig
Responsable du Service de presse	HOFFSTETTER Léon 2, rue des Sorbiers	L-7344 Steinsel
Assesseurs de la CTS	FOLSCHEID Armand 61, route d'Europe SCHEIDWEILER Marc 67, rue de l'Horizon	L-4390 Pontpierre L-5960 Itzig
Assesseurs de la CF	FLAMMANG Gust 2, rue de l'Eglise KUHN-DI CENTA Nicole 7, val des Romains WAGENER Annette 22, rue Belair	L-8606 Bettborn L-8149 Bridel L-4713 Pétange
Membres	BERG Charles 14, rue Edmond Dune GILBERTZ Mil 5, rue Nic Martha KINTZELE-MAJERUS Simone 37a, rue de Fischbach RATH Marcel 14a, rue des Jardins	L-1409 Luxembourg L-2133 Luxembourg L-7447 Lintgen L-4961 Clemency

Directeurs sportifs

athlétisme	MOUSEL Jos	54, route du Vin	L-5405 Bech-Maacher
basketball	ARENDT Patrick	10, rue de la Gare	L-4999 Schouweiler
escrime	FELTGEN P.-Paul	9, rue M. Rodange	L-7248 Bereldange
football	ROSENFELD Romain	3, rue J. Wester	L-8273 Mamer
handball	MULLER Jean-Claude	4, rue des Alliés	L-4712 Pétange
natation	GAFFINE Henri	33b, rue de la Forêt	L-7227 Bereldange
tennis de table	SENNINGER René	6a, rue des Jardins	L-5538 Remich
volleyball	BARTHEL Jean-Paul	10, rue du Grunewald	L-1647 Luxembourg

 1 9 6 4



25 Joer LASEP