

Hornussen – Agil und sicher bewegen, um erfolgreich abzuwehren: Katz und Maus

Die Kinder und Jugendlichen lernen, sich flink zu bewegen und andere Spielerinnen wahrzunehmen.

Eine Spielerin versucht, als Katze eine Maus zu erwischen. Die restlichen Spielerinnen verteilen sich paarweise als Mäusebau auf dem Spielfeld, indem sie Schulter an Schulter stehen oder liegen. Eine von der Katze verfolgte Maus kann sich in einen Mäusebau retten, indem sie sich daneben stellt oder legt. Die entfernt stehende oder liegende Spielerin wird neu zur gejagten Maus.

Variationen

- Mehrere Mäuse einsetzen
- Mittlere Spielerin im Mäusebau wird zur Maus
- Rollenwechsel: die entfernt stehende/liegende Spielerin wird zur Katze
- Mehrere Katzen einsetzen
- Auf allen Vieren bewegen

Material

- Abgrenzungen für Spielfeld
- Markierbündel

Alle Trainingsformen zu dieser Erscheinungsform

Katz und Maus

Die Kinder und Jugendlichen lernen, sich flink zu bewegen und andere Spielerinnen wahrzunehmen.



Knobelsprint

Die Kinder und Jugendlichen trainieren ihre Wahrnehmung und Konzentration.



Tägg bumm brrr Stopp!

Die Kinder und Jugendlichen hören konzentriert und aufmerksam zu.



Rundlauf

Die Kinder und Jugendlichen erlernen die richtige Haltung von Körper und Schindel.



Parcours Hornusserplatz

Die Kinder und Jugendlichen lernen, sich stabil und konzentriert über verschiedene Unterlagen zu bewegen.



Weitere Inhalte

Bewegungsgrundformen

Sei dir bewusst, dass die Bewegungsgrundformen eine wichtige Rolle einnehmen, und integriere verschiedene Bewegungsgrundformen regelmässig in dein Training. So werden deine Hornusserinnen und Hornusser geschickter und erlangen die grundlegenden Fähigkeiten für erfolgreiches Hornussen.



Spielgrundformen

Um Freude und Spass an spielerischen Sportaktivitäten zu fördern, ist ein breites Spielverständnis von Vorteil. Viele bewegungsintensive Spielgrundformen entwickeln Athletik, Taktik, Psyche und Kooperation. In diesem Beitrag findest du geeignete Beispiele für das Hornussen.



Trainingsformen zu den Erscheinungsformen

Im Sinne eines angestrebten Sollzustands kannst du aus den Erscheinungsformen konkrete Lernziele ableiten und Trainingsformen definieren. Entsprechend sind die Erscheinungsformen für dich als Leiterin oder Leiter Hornussen wegweisend. Sie bilden den wichtigen Ausgangspunkt, um deine Aktivitäten und Trainings zu planen und durchzuführen



Material

Beim Hornussen ist das passende Material entscheidend – für Sicherheit, Kontrolle und Erfolg. Von Helm über Schindel bis zu Stecken und Träf: Als Leiterin oder Leiter prüfst du regelmässig, ob alles optimal auf die Kinder und Jugendlichen abgestimmt ist. So wird das Spiel nicht nur sicher, sondern auch ein echtes Erlebnis!



Quelle: Eidgenössischer Hornusserverband EHV



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO