

Lehrprobe für den Kursleiter: „Nicht mit mir“

Thema 10: Ich bin stark & zeige es meinen Eltern!

Zeitplanung	Thema / Intension	Übungs-, Spielformen und Organisationsform	Ziel	Materialien
5 Minuten	- Angrüßen - Besprechung des Tagesablaufs	- Alle TN sitzen mit ihren Eltern im Halbkreis - Fragen ob seit dem letzten Tag Fragen aufgekomen sind, wenn „Ja“, darauf eingehen	offene Fragen beantworten	
5 Minuten	Aufwärmspiel (Feuer Wasser Sturm)	- Feuer: Eltern und Kinder treten das Feuer zusammen aus - Wasser: die Eltern legen sich auf den Boden und spielen ein Schiff, die Kinder setzen sich auf das Boot - Sturm: die Eltern stehen fest wie ein Baum, die Kinder laufen zu den Eltern und springen in die Arme, die Eltern greifen ihr Kind und halten es fest - Alle laufen durcheinander und nehmen die entsprechende Position nach Ruf des Trainers ein.	- Den Kindern zeigen, dass sie sich auf die Eltern verlassen können und sie im Zweifelsfall retten und nicht loslassen (Rettungsinseln) - Einbeziehung der Eltern in die Übungen	
3 Minuten	Trinkpause	Kurze Unterbrechung	Vermeidung von Dehydration	Die Trinkflaschen sind im Trainingsraum
10 Minuten	Grifflösen mit Schienbeintritt (Wiederholung)	- Eltern trainieren mit ihrem Kind zusammen - Eltern greifen mit beiden Händen ein Handgelenk des Kindes, die Kinder greifen ihre eigene Hand und ziehen diese raus (Version 1) - Eltern greifen mit beiden Händen ein Handgelenk des Kindes, die Kinder treten gegen das Schienbein und ziehen dann ihre eigene Hand raus (Version 2) - Bei beiden Versionen wird die Übung durch lautes „Lassen Sie mich los“ rufen unterstützt	- Die Kinder können stolz zeigen, was sie gelernt haben - Die Eltern spüren die Kraft des eigenen Kindes	

Lehrprobe für den Kursleiter: „Nicht mit mir“

Thema 10: Ich bin stark & zeige es meinen Eltern!

5 Minuten	Schreispiel Hu Ha	Die Kinder laufen durcheinander und auf Pfiff des Trainers sucht jedes Kind sein Elternteil und schreit es an	- Trainieren der Selbstbehauptung - Überwindung von Schüchternheit und nicht angebrachter Zurückhaltung	
10 Minuten	Passivblock am Kopf (Wiederholung)	- Eltern trainieren mit ihrem eigenen Kind - Eltern greifen mit einer Ohrfeige an (mit einer Pratze an der Hand). Die Kinder verteidigen sich mit einem Passivblock am Kopf und schubsen die Eltern mit einer Handballentechnik weg - Bei der Verteidigung schreien die Kinder laut Halt/Stopp ich brauche Hilfe	Trainieren von Selbstbehauptung und Selbstverteidigung	
5 Minuten	Spiel Möhren ziehen (verkehrt)	- Die Eltern liegen auf dem Bauch im Kreis und halten sich an den Händen fest (Möhren). - Die Kinder versuchen gemeinsam durch Ziehen an den Beinen / Füßen / Armen zu erreichen, dass die Eltern sich loslassen müssen.	Durch das gemeinsame Ziehen wird aufgezeigt, dass man in einer Gruppe zusammen stark ist.	
2 Minuten	Trinkpause	Kurze Unterbrechung	Vermeidung von Dehydration	Die Trinkflaschen sind im Trainingsraum
20 Minuten	Bruchtest mit Filmaufnahmen und Fotos	- Die Kinder sollen nacheinander ein für sie altersgerechtes Bruchtestbrett durchschlagen. - Bei dem Test können sie durch die Eltern gefilmt werden und danach kann noch ein Foto mit dem Brett und dem Kind gemacht werden.	- Durch das Zerschlagen des Brettes soll die eigene Kraft aufgezeigt werden - Die Fotos und Filmaufnahmen sollen als Erinnerung gelten	Bruchtestbretter

Lehrprobe für den Kursleiter: „Nicht mit mir“

Thema 10: Ich bin stark & zeige es meinen Eltern!

20 Minuten	• Resümee und Übergabe der Urkunden	• Der Kurs wird noch einmal zusammengefasst • Es wird nach Feedback gefragt • Die Urkunden und die Gürtel werden übergeben		• Urkunden • Gürtel • Feedbackbögen
5 Minuten	• Verabschiedung	• Es wird sich bedankt und einen guten Heimweg gewünscht		