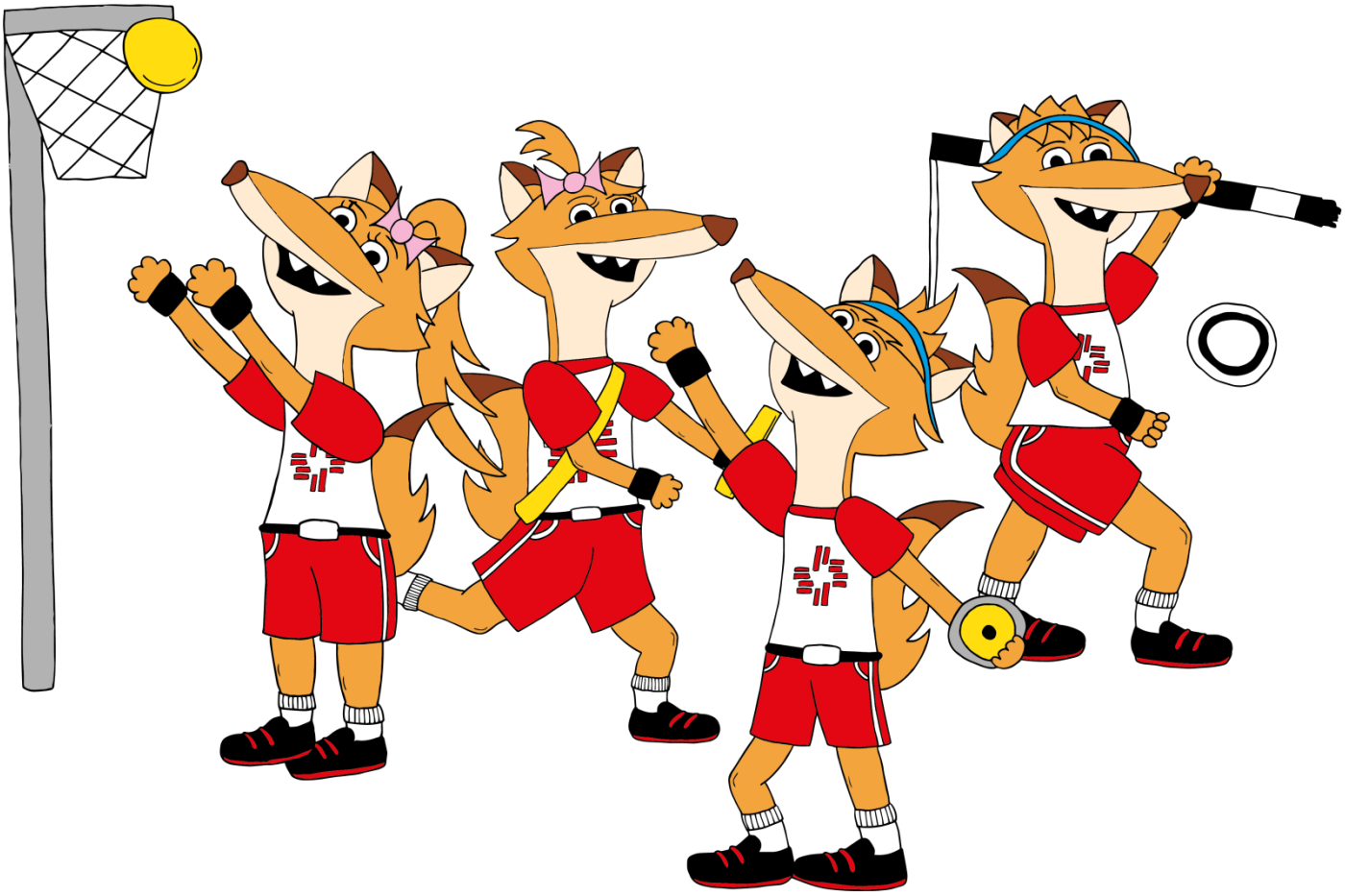
Schweizerischer Turnverband
Fédération suisse de gymnastique
Federazione svizzera di ginnastica

STV
FSG

JUGIHIT

2021/2022



Herausgeber:	Schweizerischer Turnverband
Mitarbeit:	Fachbereich Mädchen/Knaben Schweizerischer Turnverband (Jeannine Marti, Christoph Renfer, Sabine Siegenthaler und Anja Lippert-Renfer)
	Ressort Leichtathletik (Zephanja Abbühl)
	Ressort Korbball (Saskia Wunderlin)
	Ressort Faustball (Franco Giori und Rahel Schreiber)
Illustration:	Fachbereich Mädchen/Knaben Schweizerischer Turnverband
	Grafische Umsetzung (Corinne Weber)
	Administration (Stefanie Imfeld)
Ausgabe:	Januar 2021
Reproduktion:	Für STV-Mitglieder unter Quellenangabe erlaubt

Inhaltsverzeichnis

Einleitung **4**

Spielerisches Aufwärmen/Spielerischer Ausklang **5**

Jugihit – Übungen Stufe 1 **6**

Beschreibungen Stufe 1 – Leichtathletik Drehwerfen 7

Beschreibungen Stufe 1 – Leichtathletik Stafetten 7

Beschreibungen Stufe 1 – Korbball 8

Beschreibungen Stufe 1 – Faustball 9

Jugihit – Übungen Stufe 2 **10**

Beschreibungen Stufe 2 – Leichtathletik Drehwerfen 11

Beschreibungen Stufe 2 – Leichtathletik Stafetten 11

Beschreibungen Stufe 2 – Korbball 12

Beschreibungen Stufe 2 – Faustball 13

Jugihit – Übungen Stufe 3 **14**

Beschreibungen Stufe 3 – Leichtathletik Drehwerfen 15

Beschreibungen Stufe 3 – Leichtathletik Stafetten 16

Beschreibungen Stufe 3 – Korbball 17

Beschreibungen Stufe 3 – Faustball 18

Einleitung

Der Jugihit 2021/2022 stellt Übungsformen aus der Leichtathletik (Drehwerfen und Stafetten), Korbball und Faustball vor. Mit den vielseitigen Möglichkeiten erhalten die kleinen Turnerinnen und Turner einen Einblick in verschiedene Sportarten.

Ziel
Ziel ist es, mit Freude und Spass an der Bewegung verschiedene Sportarten zu erlernen und unterschiedliche Fähigkeiten aufzubauen. Zu diesen Fähigkeiten gehören vor allem Teamwork und Kommunikation. Jedes Kind soll die Möglichkeit auf Unterstützung, Erproben sowie Weiterentwicklung im Sport erhalten. Durch die Teilnahme jedes einzelnen kann zudem die Motivation wie auch das Engagement gestärkt werden.

Aufbau
Die Übungsformen sind in drei Schwierigkeitsstufen eingeteilt, welche den Aufbau des Erlernens sowie die Weiterentwicklung fördern. Durch verschiedene Variationsformen kann mehr Action und Spass eingebaut werden.
Die Illustrationen unterstützen die Übungsbeschreibungen. Die Übungen sind jedoch nicht im Detail abgebildet.

Durchführung und Feedback
Über eine festgesetzte Zeitspanne baut ihr als Leiterinnen und Leiter von uns erstellte Themen in die Trainings ein. Somit gibt man den Kindern die Gelegenheit, sich mit den Sportarten aus dem Jugihit auseinanderzusetzen.
Sende die Feedbackkarte nach der Duchführung (zum Downloaden auf der STV Webseite unter https://www.stv-fsg.ch/de/sportarten/turnen-kinder/jugi-hit/) an die Geschäftsstelle des STV oder an die entsprechende Sachbearbeiterin per Mail zu. So wissen wir, wie die Durchführung des Jugihits funktioniert hat und wo sich ein Verein in Zukunft mehr Unterstützung für die Planung des Turnsports wünscht. Gleicheitig dient die Feedbackkarte als Übersicht der teilnehmenden Vereine. Jeder Verein erhält pro eingesendetes Feedback, pro 10 Kinder im Verein, ein Jonglierballset (der Vorrat der Jonglierballsets ist beschränkt).

Wettbewerb
Jede eingereichte Feedbackkarte nimmt automatisch an einer Verlosung teil.
Die Verlosungen finden wie folgt statt:
- Freitag, 25.06.2021
- Freitag, 26.11.2021

Die ersten drei gezogenen Vereine erhalten einen Preis. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Lektionsgestaltung
Zur Gestaltung der Trainings ist folgender Aufbau hilfreich:
- Einstimmung und Aufwärmung (physisch und psychisch)
- Hauptteil
- Ausklang/Lektionsschluss – das Wesentliche festhalten und die geweckten Energien ausklingen lassen

Spielerisches Aufwärmen/Spielerischer Ausklang

Das Einstimmen und Aufwärmen regt das Herz- und Kreislaufsystem an, schmiert die Gelenke und verbessert die Durchblutung der Muskulatur. Ein guter Ausklang bleibt in Erinnerung und stärkt den Teamgeist. Eine Sammlung an Spielideen haben wir zusammengestellt.

4-Füssler Fangis
Zuerst wird ein Fänger bestimmt. Dann setzen sich alle auf den Boden und versuchen im Krebsgang mit dem Rücken zum Boden vor dem Fänger zu flüchten. Der Fänger beginnt mit dem Bauch zum Boden und versucht auf allen Vieren die anderen zu fangen. Wer vom Fänger erwischt wird, dreht sich mit dem Bauch zum Boden und hilft dem bestehenden Fänger, ebenfalls auf allen Vieren, den Rest der Spieler einzufangen. Ein umgekehrter Start ist auch möglich, dabei mit mehr Fängern (im Krebsgang) starten.

Komm mit – Lauf weg
Zu Beginn werden vier Mannschaften gebildet. Jede Mannschaft sitzt auf einem Bänkli im Kreis. (Bänkli in der Mitte der Halle so zusammenfügen, dass es ein Sternmuster ergibt.) Jemand läuft im Kreis umher, berührt den letzten einer Mannschaft und sagt «komm mit» oder «lauf weg». Nun läuft die ganze Mannschaft hinter dem Kommandierenden her oder in entgegengesetzter Richtung weg. Der Mannschaftsteilnehmer, der zuletzt wieder auf der Langbank sitzt, läuft um den Kreis und beginnt von Neuem.

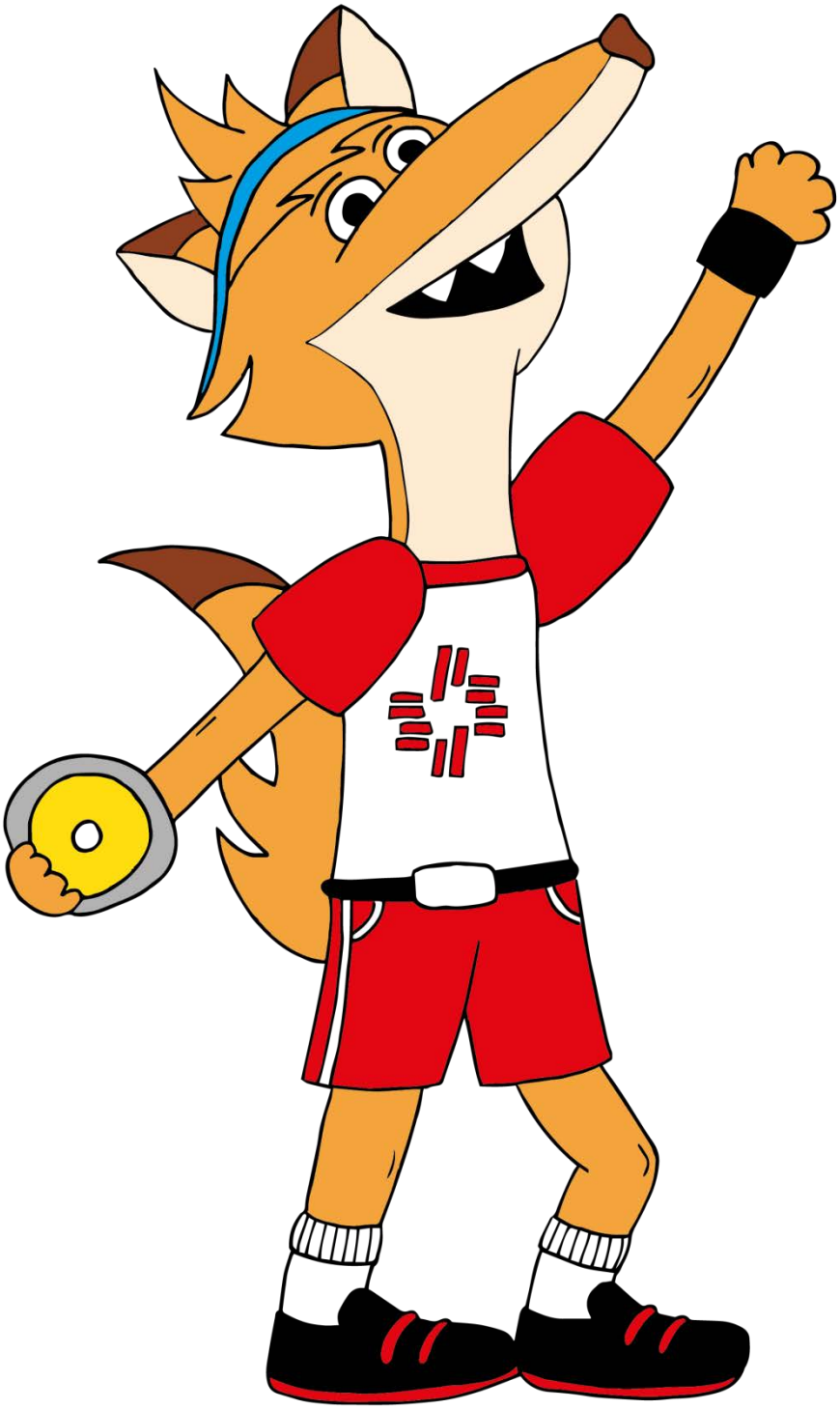
Sitzball
Es spielen alle gegen alle in einem definierten Hallenfeld. Im Spiel befinden sich 3 Bälle (Softbälle). Mit dem Ball in der Hand dürfen maximal nur drei Schritte gemacht werden. Wer von einem Ball getroffen wurde, muss das Spielfeld verlassen und darf erst wieder ins Spiel einsteigen, wenn dessen Schütze getroffen wurde. Treffer am Kopf und «Bodenauf» zählen nicht.

Das verrückte Ballspiel*
Alle stellen sich im Kreis auf und geben einander einen Ball weiter. Dieser wird von einem Kind zum nächsten gereicht, immer im Uhrzeigersinn. Wenn das gut funktioniert, kommt ein zweiter Ball dazu. Dieser wird jedoch gegen den Uhrzeigersinn gereicht. Wird die Aufgabe mit den zwei Bällen im Kreis ebenfalls gut gemeistert, kommt ein dritter Ball ins Spiel. Dieser wird jedoch nicht weiter gereicht, sondern zu einem X beliebigen Mitspieler im Kreis geworfen. Dabei soll dieser zuerst beim Namen genannt werden. Wenn ein Ball zu Boden fällt, beginnt das ganze Spiel wieder von vorne. Es können Bälle in unterschiedlichen Grössen verwendet werden. Für das gesamte Spiel werden Bälle in unterschiedlichen Farben empfohlen.

Gordischer Knoten**
Die Kinder stellen sich im Kreis auf, schliessen die Augen und gehen mit vorgestreckten Armen auf die Mitte zu. In der Mitte angekommen, fassen die Kinder mit jeder Hand je eine Hand eines anderen Teilnehmers. Anschliessend werden die Augen geöffnet. Nun soll der entstandene «Knoten» ohne loslassen der Hände gelöst werden.

* Eignet sich für das spielerische Aufwärmen und für den spielerischen Ausklang
** Eignet sich besonders gut für den spielerischen Ausklang

Jugihit Übungen – Stufe 1



Beschreibungen Stufe 1 – Leichtathletik Drehwerfen

Was:
Zielwurfwettkampf

Wie:
Zu Beginn werden mindestens zwei Mannschaften gebildet. Diese zwei Mannschaften versuchen mit Velopneus möglichst viele Punkte auf mit Punktzahlen beschrifteten Matten zu erwerfen. Dabei zählt nur das direkte Berühren der Matte. Der Pneu muss von der Abwurflinie weg geschleudert werden. Jedes Kind hat 2 Versuche.

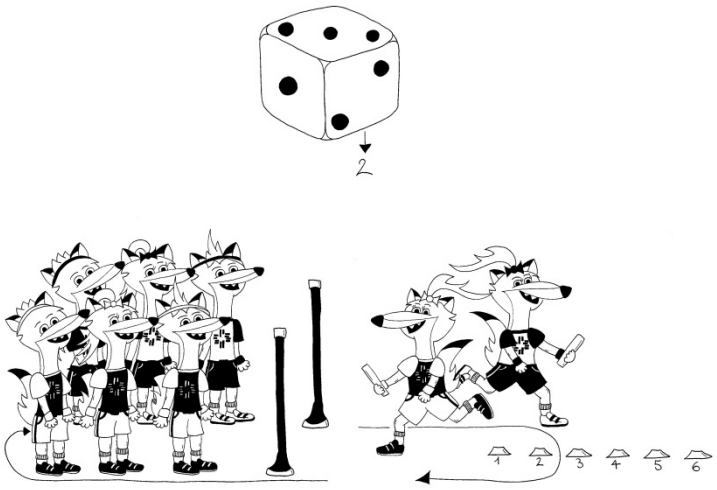
Material:
- Je 1 Velopneu pro Mannschaft
- Markierung für die Abwurflinie definieren
- 5 Matten (beschriftet mit den Punktzahlen von 1 bis 3)

Ziel:
Angewöhnung ans Schleudern.

Beschreibungen Stufe 1 – Leichtathletik Stafetten

Was:
Würfelstafette

Wie:
Zu Beginn werden mindestens zwei Mannschaften gebildet. Der erste Läufer würfelt und startet zum Umlaufen der gewürfelten Markierungen. Der nächste Läufer würfelt sofort und macht sich zur Stabübergabe bereit. (Beim Lauf benutzen 2 Mannschaften dieselben Hütchen.)



Material:
- Spielwürfel für jede Mannschaft
- Staffelstäbe für jede Mannschaft
- Pro zwei Mannschaften je 6 Malstäbe oder 6 Hütchen

Ziel:
- Welche Mannschaft hat zuerst 2 Durchgänge absolviert?
- Welches Mannschaft hat zuerst eine gewisse Punktzahl erreicht (z. B. 40)?

Beschreibungen Stufe 1 – Korbball

Was:
Nummernpassen

Wie:
Zuerst werden zwei Manschaften mit je 5 Kindern gebildet. Die Kinder in der Mannschaft nummerieren sich anschliessend von 1 bis 5. Der Ball wird der Nummer nach in der eigenen Mannschaft zugepasst. (1 passt zu 2, 2 zu 3, etc.)

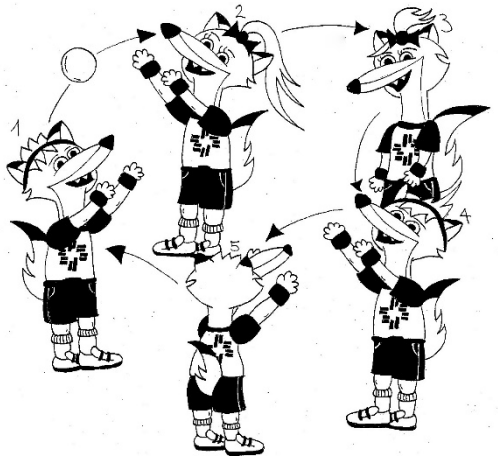
Variation:

- Nummernpassen rückwärts (5 passt zu 4, etc.)
- Nummernpassen mit 2 Bällen
- Nummern tauschen (2 wird zu 4, 5 zu 3, etc.)
- Ein Kind in der Mannschaft wird zum Störenfried und versucht den Ball abzufangen.
- Beim Pfiff der Leiterin/des Leiters muss derjenige im Ballbesitz so schnell wie möglich zum Korb dribbeln und einen Korb werfen.
- Nach jedem Pass muss eine Aufgabe gelöst werden (z. B. Linie berühren).
- Alle Mannschaften passen im Lauf durcheinander durch.

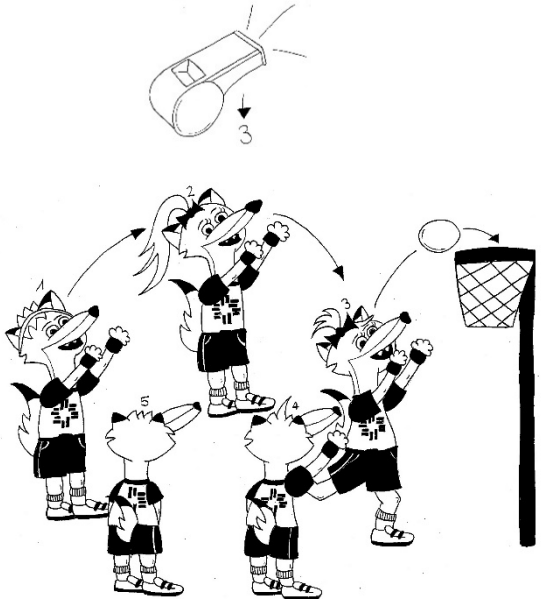
Material:
Je nach Variation 1 bis 2 Bälle pro Mannschaft.

Ziel:
Passen und Fangen in Bewegung lernen, Orientierung gewinnen und stärken.

Nummernpassen:



Nummernpassen Variation:



Beschreibungen Stufe 1 – Faustball

Was:
Triff den Kasten/Über den Kasten

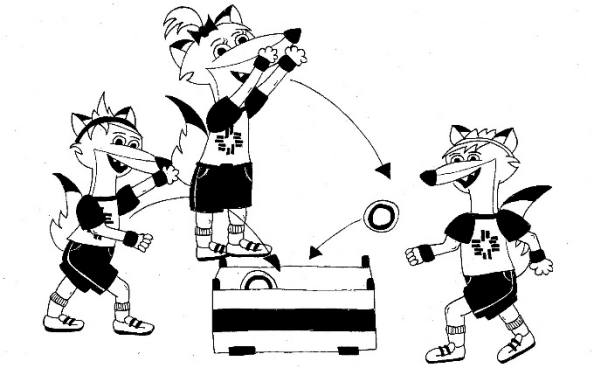
Wie:
In dieser Übung werden zu Beginn Mannschaften mit je zwei Kindern gebildet. Den Ball aufwerfen, auf dem Boden aufspringen lassen und dann mit dem Unterarm in den Kasten spielen. Ein Kind kann einem weiteren Kind auch den Ball zuwerfen und dieses versucht, ihn direkt in den Kasten zu werfen. Treffer in den Kasten ergeben 2 Punkte.

Variation:
- Den Ball aufwerfen, auf dem Boden aufspringen lassen und dann mit dem Unterarm über den Kasten spielen. Dabei können ebenfalls weitere Steigerungsformen eingebaut werden.
- Ball direkt über den Kasten spielen.
- Kasten erhöhen.
- Ziel hinter dem Kasten treffen (z.B. eine Matte).
- Anspiel über die Leine evt. mit Ziel.
- Ebenfalls kann bei beiden Übungsformen mit unterschiedlichen Bällen gespielt werden. (Luftballone sind im Faustball nicht empfehlenswert, da diese nicht weit fliegen.)

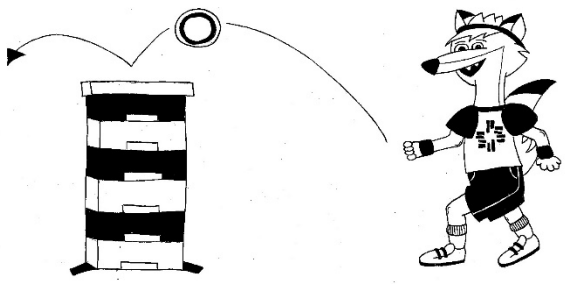
Material:
- Ball (Faustball, Schaumstoffball, Volleyball oder aufblasbarer Wasserball)
- Schwedenkasten

Ziel:
Schlag- und Wurftechnik erlernen.

Triff den Kasten:



Über den Kasten:



Jugihit Übungen – Stufe 2

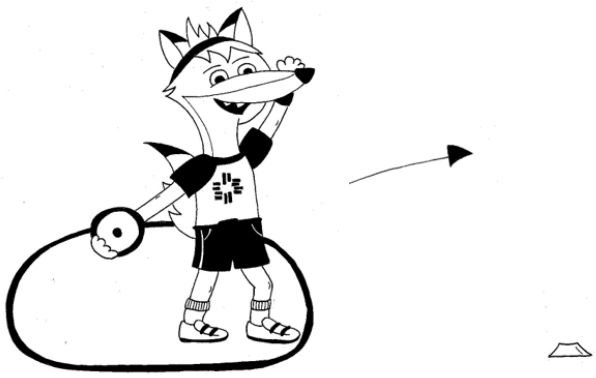
Beschreibungen Stufe 2 – Leichtathletik Drehwerfen

Was:
Standwurf/Wurf mit ganzer Drehung aus Ring

Wie:
In dieser Übung müssen keine Mannschaften gebildet werden. Zuerst mit weiter Ausholbewegung aus frontaler Stellung werfen, dann aus der Seitenstellung. Dabei segelt der Diskus (0.5 – 0.75 kg) möglichst flach über das Wurffeld. Ein Hütchen markiert das zu treffende Wurfziel.

Material:
- Diskusring
- Diskusscheibe
- Hütchen zur Wurfzielmarkierung

Ziel:
Anwendung des Gelernten aus der Stufe 1 mit Diskus.



Beschreibungen Stufe 2 – Leichtathletik Stafetten

Was:
Stafette

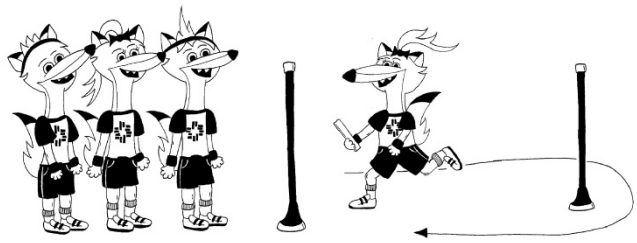
Wie:
Zu Beginn werden mindestens zwei Mannschaften gebildet.Jeder der Mannschaft läuft um einen Malstab und kommt zurück. Mittels Übergabe eines Stabes um den Malstab herum kann der Nächste starten.

Variation:
- Das Siegerteam verlängert für den nächsten Durchgang seine Laufstrecke (Sozialform).
- Es wird um die Mannschaft herum gewendet und der Stab wird von hinten übergeben. (Gruppenturnstafette)

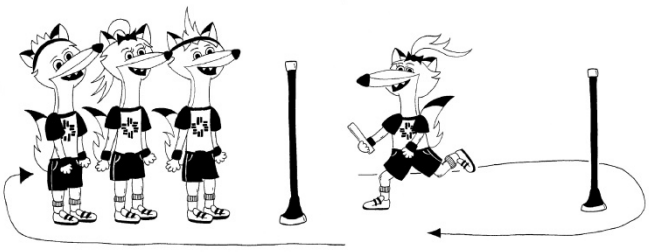
Material:
- Pro Mannschaft 2 Malstäbe
- Pro Mannschaft 1 Staffelstab

Ziel:
Übergabe in Laufrichtung.

Stafette:



Stafette Variation:



Beschreibungen Stufe 2 – Korbball

Was:
Schnappball mit Wurf

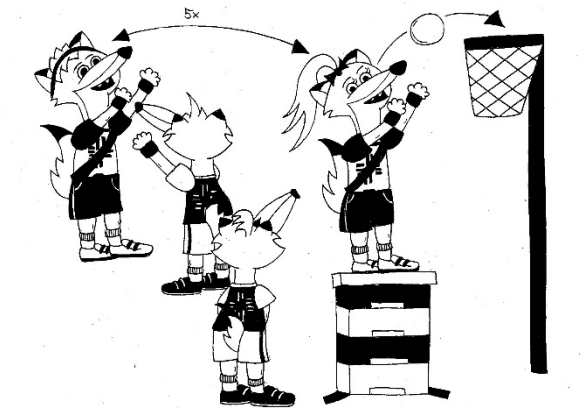
Wie:
Zu Beginn werden 2 Mannschaften gebildet. Die beiden Mannschaften spielen Gegeneinander. Die Mannschaft im Ballbesitz versucht, in einem bestimmten Feld (unterstes Drittel des Volleyballfeldes) untereinander 5 Pässe zu geben. Danach darf ein Spieler, der als König in Korbnähe auf einem Kasten steht, von dort aus versuchen, einen Korb zu werfen. Nach dem Korbwurf wechselt der Ball zur gegnerischen Mannschaft.

Variation:
Ein Spieler steht anstelle auf einem Kasten, in einem Reifen unter dem Korb und darf dann ungehindert 1x auf den Korb werfen.

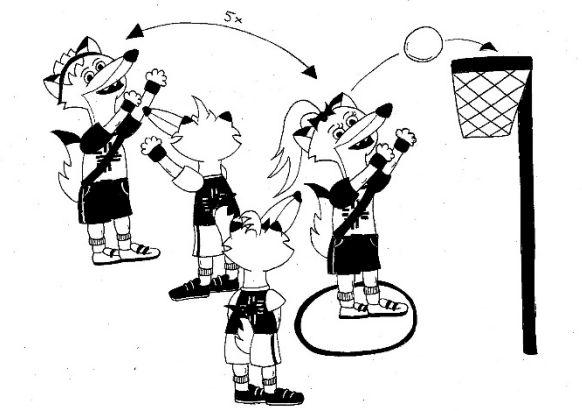
Material:
- 1 Ball
- 2 Reifen
- 2 Schwedenkasten

Ziel:
Spielnahe Übung, Verteidigungshaltung erlernen.

Schnappball:



Schnappball Variation:



Beschreibungen Stufe 2 – Faustball

Was:
Wandabpraller

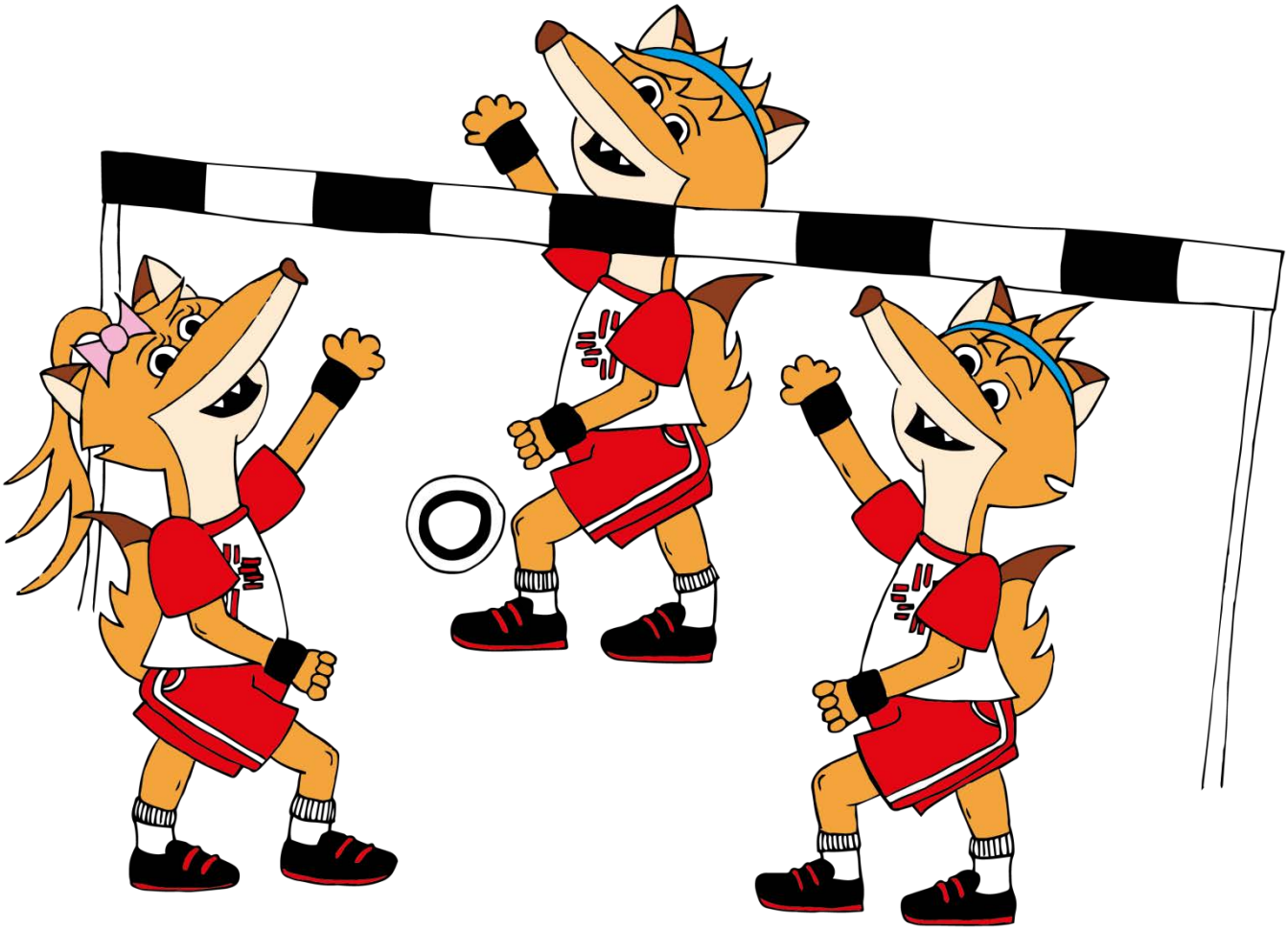
Wie:
Zu Beginn werden Mannschaften mit je zwei Kindern gebildet. Spieler B steht vor Spieler A mit Blickrichtung zur Wand. A wirft den Ball an die Wand. B fängt den Ball indirekt.

Variation:
- Ball direkt fangen.
- Ball faustballmässig abwehren.
- Ebenfalls kann auch in dieser Übungsform mit unterschiedlichen Bällen gespielt werden. (Luftballone sind im Faustball nicht empfehlenswert, da diese nicht weit fliegen.)

Material:
- Ball (Faustball, Schaumstoffball, Volleyball oder aufblasbarer Wasserball)
- Wand

Ziel:
Reagieren, Fangtechnik und Schlagtechnik üben.

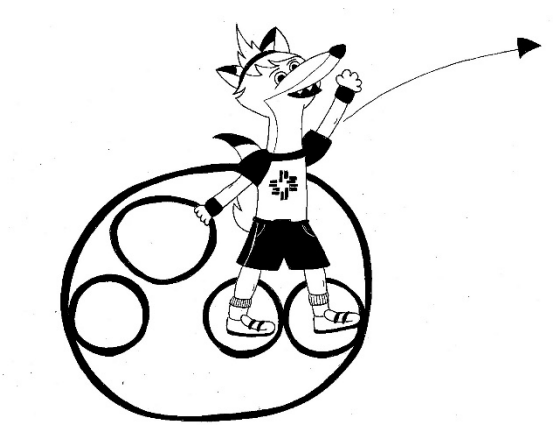
Jugihit Übungen – Stufe 3



Beschreibungen Stufe 3 – Leichtathletik Drehwerfen

Was:
Pneuweitwurf

Wie:
In dieser Übung müssen keine Mannschaften gebildet werden. Den Pneu aus einem Diskusring heraus mit einer Drehung soweit schleudern wie möglich. (Einen Ring vor den Diskusring legen, die anderen beiden Ringe durch eine weitere Markierungshilfe einzeichnen.) Der Start des Werfens erfolgt mit dem Gegenfuss zur Wurfhand.



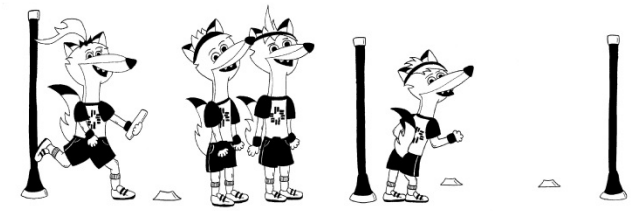
Material:
- Diskusring
- Ring
- Markierungshilfe für die zwei weiteren Ringe definieren.
- Velopneu
- Messband

Ziel:
Anwendung der ganzen Drehung.

Beschreibungen Stufe 3 – Leichtathletik Stafetten

Was:
Wendestafette mit Zone

Wie:
Zu Beginn werden mindestens zwei Manschaften gebildet. Der vorderste Läufer beginnt die Stafette ab der Markierung (Malstab). Er umrundet den Malstab vorne auf dem Feld und den Malstab hinter der Mannschaft. Wenn sich der ankommende Läufer bei der Ablaufmarke befindet, rennt der vorderste in der Mannschaft los. Der Staffelstab wird in einer definierten Wechselzone übergeben.



Variation:
Distanz des Malstabes zur Mannschaft vergrössern = Wechsel mit höherer Geschwindigkeit.

Material:
- Pro Mannschaft je 1 Staffelstab
- 3 Malstäbe pro Mannschaft
- Ein farbiges Hütchen, um die Ablaufmarke zu definieren.
- Zwei weitere Hütchen in einer anderen Farbe, um die Wechselzone zu definieren.

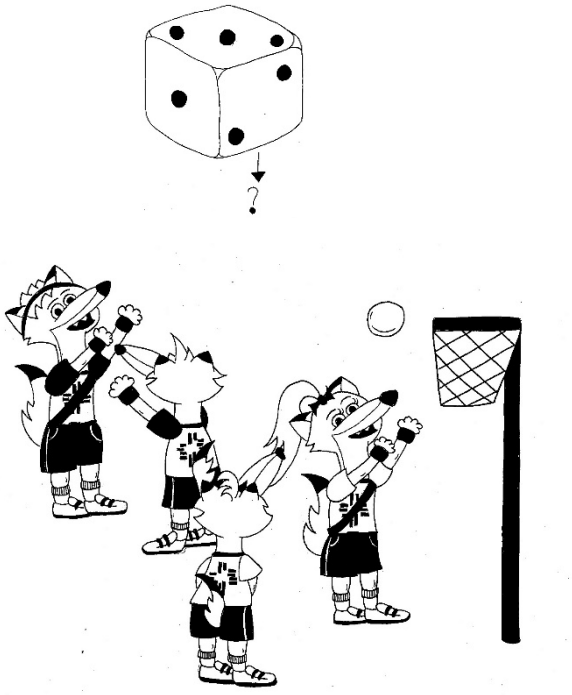
(In der Illustration definiert das erste Hütchen die Ablaufmarke und die nächsten zwei Hütchen zeigen die Wechselzone auf.)

Ziel:
Komplette Staffelübergabeform mit Anpassungsmöglichkeit der Geschwindigkeit.

Beschreibungen Stufe 3 – Korbball

Was:
Würfelkorbball

Wie:
Es werden zwei Mannschaften gebildet, welche gegeneinander Korbball spielen. Wer im Ballbesitz ist, darf mit dem Ball maximal 3 Schritte laufen. Dribbling ist im Spiel nicht erlaubt. Der Ball darf nur gepasst werden. Das Ziel ist es, den Ball in den gegnerischen Korb zu werfen. Ein Spiel dauert so lange, bis es einen Korb gibt oder 1.5 Minuten. Dann wird vom Siegerteam neu gewürfelt. Zu Beginn oder bei einem Unentschieden würfelt die Leiterin/ der Leiter. Je nach Zahl, die der Würfel anzeigt muss in einer bestimmten Spielform gespielt werden.



1 = Beide Mannschaften würfeln noch einmal. Die Anzahl der gewürfelten Augen bedeutet die Anzahl der Spieler, welche auf das Spielfeld dürfen.
2 = Passen und fangen ist nur mit der rechten oder mit der linken Hand erlaubt. Welche Spielhand es sein wird, bestimmt die Leiterin/der Leiter.
3 = Würfelkorbball auf allen Vieren. Der Ball muss dabei nur ans Korbballbrett geworfen werden.
4 = Spiel mit einem Handicap. Dazu würfelt jede Mannschaft noch einmal. Die gewürfelte Augenzahl zeigt das Handicap auf, mit welchem die Mannschaft spielen muss. (1 z. B. auf dem rechten Bein hüpfend spielen.) Das Handicap kann von der Leiterin/dem Leiter zusammen mit den Kindern definiert werden.
5 = Zu zweit an den Armen einhängend spielen (wie siamesische Zwillinge).
6 = Mit einem Rugbyball oder Tennisball spielen.

Variation:
Zur Vereinfachung kann ein Korbwurf 3 Punkte geben, ein Treffer an den Korbring 2 Punkte und ein Treffer ans Brett 1 Punkt.

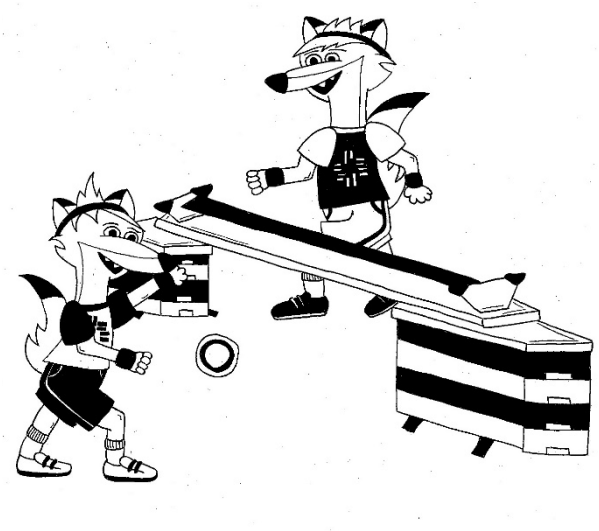
Material:
- 1 Ball
- 1 Würfel
- 1 Rugbyball
- 1 Tennisball

Ziel:
Spass am Spiel

Beschreibungen Stufe 3 – Faustball

Was:
Zeitlupenspiel

Wie:
Zu Beginn werden Mannschaften aus je zwei Kindern gebildet. Gespielt wird über eine erhöhte Langbank (siehe Bild). Es wird mit einem Ball gespielt, alle Faustballbewegungen (Abwehr, Zuspiel, Schlag von oben) sind erlaubt. Es sind unendlich viele Ballberührungen erlaubt, bevor der Rückschlag erfolgt.



Variation:
Wie in Stufe 1 und 2 mit unterschiedlichen Bällen spielen. (Luftballone sind im Faustball nicht empfehlenswert, da diese nicht weit fliegen.)

Material:
- Ball (Faustball, Schaumstoffball, Volleyball oder aufblasbarer Wasserball)
- 2 Schwedenkasten
- 1 Langbank

Ziel:
Erlerntes aus Stufe 1 und Stufe 2 im Spiel gegeneinander einbringen.