

TRY SQUASH – 1.-3. Klasse

Lektion 1 – 45 Minuten – Turnhalle



MATERIAL 20+ Kinderrackets, 10 Rackets, 30+ Softbälle, 10 Bälle, 15+ Klatschstangen, 15 Ballone, Bildmaterial

EINRICHTEN TURNHALLE Aufstellen «Wände», Hinlegen Material, Vorbereiten Timer in der Pause

Court 1 SQUASH	1 Softball 2 Kinderrackets	Langbank	REGELN	Bildmaterial Vorzeigematerial
2 Schwedenkästen			AUFSCHLAG	6+ Softbälle 2-3 Kinderrackets
Court 2 SQUASH	1 Softball 2 Kinderrackets	Langbank	START / SCHLUSS	
oder 1 Mattenwagen			BALLON-KÜNSTLER	15+ Klatschstangen 15 Ballone
Court 3 SQUASH	1 Softball 2 Kinderrackets	Langbank	BALL-KÜNSTLER	9+ Squashbälle 9+ Squashrackets



START / BEGRÜSSUNG Warten auf Schüler; Wer? (Club, Personen) Was? Warum? 10 Minuten

EINFÜHRUNG – in 2 Gruppen abwechselnd

1) **BALLON-KÜNSTLER** Jonglieren und Kunststücke. Mit Klatschstange(n) und Ballon 5 Minuten

2) **REGELN** Erklären der wichtigsten Regeln, Material, etc. 5 Minuten

- REGELN** erklären (Wer kann squashen? Court, Wände, Aufschlag, 1x Boden. Bilder
- GEFAHREN & MATERIAL** (Gegner, Material, Wiederholen, Glastüre, Schutzbrille) Rackets, Bälle
- ZÄHLEN** (auf 11, immer 2 Aufschläge, Wiederholen wenn unklar oder Gefahr)
- FRAGEN** (Falls noch Zeit bleibt)

HAUPTTEIL – in 3 Gruppen rotierend

1) **SQUASH** Spielen und gegeneinander zählen. Kinderracket, Softball 6 Minuten

→ **Tipp:** Bei mehr als 6 Kinder 1-Point-System nutzen (2 spielen 1 Ballwechsel, 1-2 schauen zu)

2) **BALL-KÜNSTLER** Jonglieren, VH, RH, Wand, etc. Mit verschiedenen Bällen und Rackets 6 Minuten

3) **AUFSCHLAG** Aus Hand über hohe Linie spielen, dann Ball fangen. Kinderracket, Softball 6 Minuten

→ **Tipp:** 2-3 Reihen machen, um «Chaos» zu vermeiden

SCHLUSS Alle zusammen «Ballklauerlis» spielen. Racket und Ball nach Wahl 7 Minuten