

12 | 2012

Inhalt Monatsthema

| | |
|-----------------------|----|
| Sicherheitscheckliste | 2 |
| Übungen | |
| • Sprossenwand | 3 |
| • Langbank | 5 |
| • Matten | 7 |
| • Ringe | 8 |
| • Reck | 9 |
| • Barren | 10 |
| • Kletterstangen | 11 |
| • Klettertau | 12 |
| • Turnbock | 13 |
| • Schwedenkasten | 14 |
| Hindernisparkours | 15 |
| Lektion | 17 |
| Hinweise | 18 |

Kategorien

- Alter: 7–12 Jahre
- Schulstufen: Vorschule/Primarstufe
- Niveaustufe: Einsteiger und Fortgeschrittene
- Lernstufe: Erwerben, Anwenden, Gestalten
- Bewegungsfelder: Laufen, Springen, Werfen, Fangen, Balancieren



Tummelformen an Geräten

Vierorts stehen die herkömmlichen Turngeräte ungebraucht in den Geräteräumen. Dabei gibt es spannende und originelle Möglichkeiten, Barren, Kasten, Turnbock und Co. zu beleben. Dieses Monatsthema lädt zu einer spielerischen Entdeckungsreise ein.

Im heutigen Umfeld bieten sich Kindern immer weniger Gelegenheiten, um ihr Bedürfnis nach Klettern, Hangen, Schwingen, Springen und Balancieren ausleben zu können. Viele Schülerinnen und Schüler sind dadurch in ihren motorischen Fähigkeiten eingeschränkt. Umso wichtiger ist es, ihnen im Sportunterricht Möglichkeiten zu bieten, diese Fähigkeiten und Fertigkeiten zu entfalten.

Gerade im frühen Schulalter (ca. 7–10 Jahre) machen Kinder schnelle Fortschritte im motorischen Lernen. So gesehen, sind die Übungen in diesem Monatsthema sehr gut geeignet, um Kindern neue und vielfältige Bewegungserfahrungen zu ermöglichen und sie mit den einzelnen herkömmlichen Turngeräten vertraut zu machen.

Die Sporthalle als Klettergarten

In jeder Sporthalle sind sie zu finden: der Barren, das Reck, die Schaukelringe, der Sprungbock, die Kletterstange, das Tau, die Sprossenwand, der Schwedenkasten, die Langbank und die verschiedenen grossen und weichen Matten. Diese Turngeräte erlauben nicht nur Geräteturnen im traditionellen Sinn, sondern sind ideale Hilfsmittel, um die Schülerinnen und Schüler zum Klettern, Hangen, Schwingen, Springen und Balancieren zu animieren und spielerisch den Körper zu kräftigen.

Gerät für Gerät

Dieses Monatsthema trägt dem natürlichen Bewegungsdrang der Kinder Rechnung und liefert Ideen für eine ganzheitliche motorische Entwicklung. Ab Seite 3 sind zu jedem der Turngeräte abwechslungsreiche und spielerische Übungen beschrieben. Diese können jede für sich ausprobiert oder miteinander kombiniert werden. Wer mit seinen Schülerinnen und Schülern in Sachen Kraft und Koordination weiter kommen will, findet auf Seite 16 dieser Broschüre ein Beispiel für einen Circuit. Dieser kann mit beliebigen Übungen aus dem Monatsthema ergänzt, resp. einzelne Übungen darin ausgetauscht werden.

Den Abschluss dieser Broschüre bildet eine Lektion mit allen Turngeräten. Unter den Hinweisen werden weitere Lektionen zum Download angeboten, welche die Kinder mit noch mehr Übungen an verschiedenen Geräten weiter bringen können. ■



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Sicherheitscheckliste

Das «Spiel mit den Geräten» ist sicherer, als allgemein befürchtet. Mit geeigneten Massnahmen lässt sich das Risiko minimieren. Einige Punkte, die man beachten sollte in dieser Checkliste.

Die Schüler

- Den Schüler/innen die Bedeutung der Hilfestellung bewusst machen und sie in diese Aufgabe einbinden. Dazu braucht es klare Aufgaben und Konzentration von allen Beteiligten. Nützliche Tipps dazu findet man unter www.issw4public.ch.
- Auf die zweckmässige Ausrüstung der Teilnehmenden achten (Schmuck ausziehen, T-Shirts in die Hose, geeignetes Schuhwerk etc.).
- Die Fähigkeiten und Charaktere der Schülerinnen und Schüler abschätzen und die Aufgaben danach ausrichten, sie allenfalls vereinfachen.
- Sehr hilfreich ist die Einteilung in Gruppen, die individuelle Aufgaben bekommen. Diese müssen eindeutig formuliert sein, das spart Zeit und trägt zu höherer Sicherheit bei.

Die Geräte aufstellen/abräumen

Wichtig ist die Planung des An- und Abtransportes der Geräte in der Halle:

- Welche Geräte müssen als erstes aus dem Geräteraum geholt werden?
- Wie transportiert man ein Gerät schonend und wie baut man es auf?
- Wie viele Kinder sind notwendig um ein Gerät (Kasten, Barren, Matten, ...) zu bewegen?
- Gewartetes Material richtig installieren und den Gegebenheiten anpassen, Sicherheitsverschlüsse prüfen und nicht benötigtes Material wegräumen.
- Ein Plan, in dem die genauen Standorte der Geräte eingezeichnet sind, hilft bei der Unterrichtsvorbereitung. Es sollten alle Bodenverankerungen und Richtungen der Kletterstangen, Sprossenwand (schwenkbar?), Schaukelringe, Klettertaue, Reckanlagen, Steckbarren und Spielpfosten eingezeichnet sein. Entweder man besorgt sich einen Geräteverteilungsplan beim Schulhausabwart, oder man fertigt sich vorgängig einen an.

Die Anlagen sichern

- **Matten als Absicherung:** Pro Geräteanlage vier bis fünf dünne Turnmatten längs auslegen. Für die Landung braucht es mindestens eine 16-er Matte, besser sind 40-er Matten (bei allen Turnern mit etwas mehr Schwung dringendst zu empfehlen). Um die grossen Matten zu stabilisieren, können kleine dahinter gelegt werden.
- **Weiche Matten:** Mit kleinen Matten abdecken, damit schwerere Schülerinnen und Schüler bei der Landung nicht bis auf den Turnhallenboden durchschlagen.
- **Spalt zwischen Matten abdecken:** Beim Landen in dem Zwischenraum kann man sich verletzen. Notfalls dünnere Matte darüber legen.
- **Keine «unnötigen» Matten:** Kein noch so umsichtiges Absichern und Auslegen von Matten kann Stürze mit Verletzungsrisiko verhindern. Im Gegenteil, all zu hohe und weiche Mattenberge verleiten die Schüler oft zu Fantasiesprüngen und spektakulären – und nicht ungefährlichen – Landungen, übermütigen Fantasieabgängen, die bei der Landung Gefahren bergen.

Übungen: Sprossenwand

Klettergarten

Diese Übung dient zur Einstimmung an der Sprossenwand. Die Kinder sollen möglichst viele Klettererlebnisse sammeln können.

Vielfältige Klettererlebnisse an der Sprossenwand ermöglichen: zum Beispiel auf dem ersten Sprossenabteil hinauf klettern, oben traversieren, auf dem zweiten Abteil hinunter klettern, auf dem dritten wieder hinauf etc.

Schwieriger

- Mit dem Rücken zur Sprossenwand klettern.
- Nur mit einer Hand klettern, die andere hält einen Ball.
- Verschiedene Bändelfarben: Rot markierte Sprossen müssen mit den Füßen, blaue mit den Händen, grüne mit dem Gesäss berührt werden.

Material: Spielbänder



Handstandwandern

Unter vereinfachten Bedingungen und auf eigene Faust versuchen die Kinder in den Handstand zu gelangen. Die Stütz- und Rumpfkraft werden bei dieser Übung gefordert.

Liegestützposition einnehmen, die Füße sind an der Sprossenwand eingehängt. Auf den Händen rückwärts bis in den Handstand und zurück in die Ausgangsstellung gehen. Die Füße wandern Sprosse für Sprosse hoch. Wenn nötig Sicherung durch einen Partner.

Variation

- Aus der Liegestützposition eine Rotation um die Längsachse ausführen.



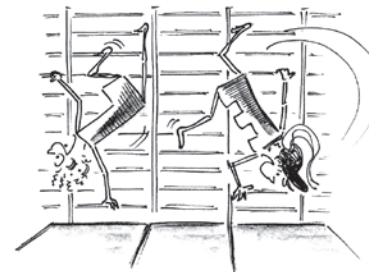
Spiderman

Die Kinder sammeln vielfältige Klettererfahrungen an der Sprossenwand. Mithilfe dieser Übung werden sowohl die Koordination als auch Kraft und Taktik geschult.

Auf der untersten Sprosse stehen. Der Körper ist gespannt und der Blick zur Sprossenwand gerichtet. Eine 180 Grad Drehung nach links bis zum Hang kopfüber und zurück ausführen. Das Gleiche auf die rechte Seite. Mit und ohne Partnerhilfe.

Schwieriger

- Ein Rad an der Sprossenwand drehen bis zum erneuten Stand auf der untersten Sprosse.



Mutprobe

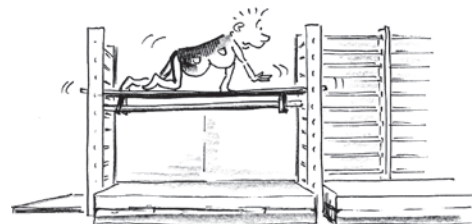
Diese Übung verspricht Nervenkitzel. Die Kinder werden beim Überqueren einer Langbank zwischen Sprossenwänden koordinativ und mental gefordert.

Ein Sprossenabteil ausklappen. Auf einer Seite hoch klettern, übersteigen und auf eine Weichmatte springen.

Schwieriger

- Zwei ausgeklappte Sprossenabteile werden in der dem Alter angepassten Höhe mit einer Langbank oder mit einem Tau verbunden. Über Langbank laufen/kriechen oder am Seil hinüber hangeln.

Material: Seil, Tau, Matten



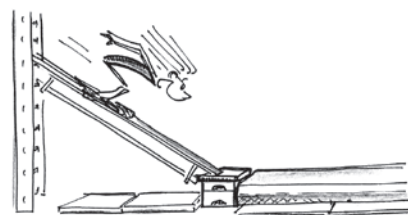
Skispringen

Bei dieser Übung ist der Spassfaktor garantiert. Die Kinder trainieren auf spielerische Art und Weise ihre Sprungkraft und das Gleichgewicht.

Anrutschen auf zwei an der Sprossenwand schräg gestellten Langbänken, die auf einem Schwedenkastenoberteil und einem weiteren Element aufliegen. Mit beiden Beinen abspringen und auf der Weichmatte landen. Wer kommt am weitesten?

Bemerkung: Angerutscht wird auf Filzpantoffeln oder Teppichresten. Die Anlage mit Matten sichern.

Material: Langbank, Filzpantoffeln/Teppichresten, Dicke Matten



Spinnennetz

Die Schülerinnen lernen ihren Körper kontrolliert zu bewegen. Die Übung zur Verbesserung der Orientierungsfähigkeit kann alleine oder in der Gruppe durchgeführt werden.

Ein Sprossenabteil wird ausgeklappt und mit Seilen ein Spinnennetz daran geknüpft. Die Schülerinnen durchsteigen die verschiedenen Öffnungen. Wer schafft eine vorgegebene Strecke ohne die Seile zu berühren? Als Motivation kleine Glöckchen an den Seilen befestigen. Wenn es bimmelt, gibt es einen Punkt Abzug.

Variationen

- Eine Strecke mit einer Schülerkette (zum Beispiel Halbklass) durchsteigen.
- A steigt eine Strecke vor, B steigt nach.
- Eine Schülerin wird von der Gruppe durch verschiedene Öffnungen gereicht, ohne die Seile zu berühren.

Material: Seile, Glöckchen



Übungen: Langbank

Seiltänzer

In dieser Übung versuchen die Schüler über eine Langbank zu gehen und die Balance zu halten. Dabei führen sie verschiedene Zusatzaufgaben aus.

Auf einer Langbank gehen und dabei Zusatzübungen ausführen: einen Ball oder zwei Bälle gleichzeitig prellen oder jonglieren, mit dem Unihockeystock einen Ball auf der Bank führen, etc.

Schwieriger

- Über eine Langbank mit der Schmalseite nach oben gehen.

Material: Bälle, Unihockeystöcke



Artisten

Kinder, die bereits über ein gutes Gleichgewicht verfügen, können in dieser Übung auf der Langbank aus dem vollen ihrer Akrobaten-Künste schöpfen.

Auf der Schmal- oder Breitseite der Langbank verschiedene Formen ausprobieren: Pirouetten, Rad, sich bäuchlings über die Bank ziehen ohne von der Langbank zu fallen etc. Die Langbank kann auch auf eine Weichmatte gestellt werden, was die Ausführung erschwert.

Schwieriger

- Von beiden Enden starten gleichzeitig zwei Schülerinnen, die sich, ohne von der Bank zu fallen, kreuzen müssen.

Material: Matten



Rollbrett

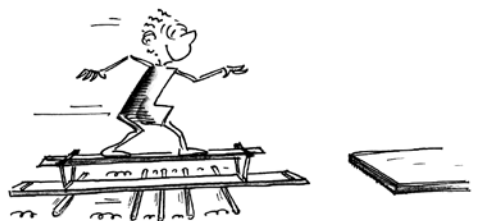
Die Kinder üben das Balancieren auf einer Langbank unter instabilen Bedingungen. Zusätzlich variieren sie diese Übung mit weiteren Aufgaben.

Eine umgedrehte Langbank mit Stäben unterlegen und an den Enden mit dünnen Matten sichern, damit die Langbank nicht zu weit wegrutschen kann. Wer kann darauf balancieren?

Variation

- Sich auf einer Langbank Bälle zuspelen oder Badminton spielen.

Material: Stäbe, Matten, Badminton-Set, Bälle



Balancierkämpfe

Die Kinder kämpfen auf spielerische und faire Weise. Nicht die Kraft, sondern Geschicklichkeit und eine gute Taktik sind bei dieser Balancier-Übung gefragt.

Eine Langbank wird mit der Schmalseite nach oben umgedreht. Zwei Schülerinnen stehen sich gegenüber und versuchen, sich nur mit den Handinnenflächen von der Bank zu stossen. Nur die Hände berühren sich.

Variation

- Weiche, grosse Kissen verwenden.

Material: Grosse Kissen



Schlittschuhlaufen

Diese Übung ermöglicht den Kindern, sich wie Schlittschuhläufer in der Turnhalle zu fühlen. Eine Übung für Fortgeschrittene, denn sie erfordert ein hohes Mass an Gleichgewicht.

Zwei Langbänke sind nebeneinander aufgestellt. Darauf liegt je ein Teppichrest oder ein Tuch. Aus Anlauf auf die Langbank springen und auf den Teppichresten gleiten. Wer schafft es, bis ans Ende der Langbank zu gleiten?

Material: Tuch, Teppichresten



Eisklettern

Die Kinder werden bei dieser Übung aufgefordert ihre Balance zu finden. Neben der guten Koordination wird auch ein bisschen Mut vorausgesetzt.

Langbank mit Schmalseite nach oben an einem Ende an den Schaukelringen befestigen. Die schiefe Ebene hinauf und hinunterlaufen. Matten unterlegen.

Variation

- Mit Zusatzaufgaben, wie beispielsweise Bälle pressen, ergänzen.

Material: Schaukelringe, Bälle, Matten



Übungen: Matten

Seerose

Balancieren und Wege möglichst schnell finden. Die Kinder arbeiten in dieser Übung am Gleichgewichtsgefühl und an der Orientierung.

Seerosen (Matten) sind in unterschiedlichen Abständen in der Halle verteilt und bilden so einen Weg von einer Hallenseite zur anderen. Wer schafft es, ohne «ins Wasser zu fallen», ans andere Ufer zu kommen.

Variation

- Als Gruppenwettkampf auf eigenem Weg gegeneinander ausführen. Zum Beispiel müssen immer alle Gruppenmitglieder auf einer Matten stehen, bevor zur nächsten gesprungen werden darf.



Sumpf überqueren

Bei diesem Gruppenwettkampf lernen die Schüler im Team eine effiziente Strategie zu entwickeln. Die Übung erfordert eine gute Aufgabenverteilung und kräftigt den ganzen Körper der Schüler.

Die Klasse wird in Dreier- oder Vierergruppen aufgeteilt. Jede Gruppe erhält zwei Matten. Die Schüler müssen – ohne die Matten zu verlassen – eine Strecke zurücklegen, in dem sie eine Matte vor die andere legen. Wenn jemand mit einem Fuss den Boden berührt, muss die ganze Gruppe die Startlinie berühren, bevor sie weiter den Sumpf überqueren darf.



Hängegleiter

Bei dieser Übung ist Teamwork angesagt. Die Kinder packen kräftig an und transportieren einander möglichst schnell mithilfe kleiner Matten.

Personentransport in Fünfergruppen. Eine Schülerin kniet auf der Matte und wird von den anderen vier Schülerinnen transportiert. Nach jedem Durchgang gibt es einen Rollentausch.

Variation

- Über Berg und Tal. Verschiedene Hindernisse durchqueren: über Langbänke, unter Barren, Slalom durch Malstäbe, etc.

Material: Malstäbe, Langbank, Barren

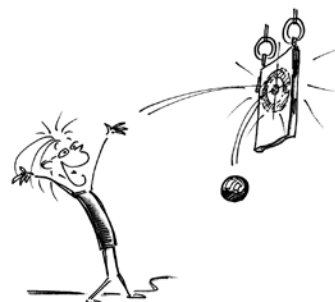


Zielscheibe

In dieser Übung lernen die Kinder auf Ziele zu werfen und sie zu treffen. In diesem Fall sind die Matten die Ziele.

Matten als Zielobjekte nutzen. Zum Beispiel Matten an die Wand stellen, an den Schaukelringen aufhängen/aufziehen oder mit Magnesia Sektoren darauf einzeichnen. Die Schüler werfen mit verschiedenen Gegenständen auf die Ziele. Wer trifft mit 20 Objekten am meisten Ziele? Wer erreicht am meisten Punkte?

Material: Bälle, weiche Wurfobjekte, Magnesia, Schaukelringe



Mattenwettkämpfe

Damit sich die Kinder messen und gegenseitig herausfordern können, gibt es verschiedene Möglichkeiten.

Kehrwettkampf: Matten in der Halle verteilen. Die Hälfte der Matten mit der Rückseite nach oben. Zwei Teams bilden, die je für eine «Mattenart» verantwortlich sind. In vorgegebener Zeit möglichst viele Matten des Gegners auf die eigene Seite kehren.

Sprungwettkampf: Jede Gruppe hat eine Weichmatte.

Aus Anlauf mit Füßen voraus auf die Matte springen und sie so nach vorne schieben. Welches Team erreicht zuerst die Ziellinie?

Geschicklichkeit: Gruppen à fünf bis sieben Schüler/innen. Zwei Matten pro Gruppe. Auf der einen Matte muss die ganze Gruppe stehen. Die andere muss dreimal um die Gruppe herum, über die Köpfe der Gruppe auf die andere Seite gebracht oder dreimal überstiegen werden.

Übungen: Ringe

Ringwandern

Ein Mix aus Klettern und Balancieren bietet die folgende Übung. Die Kinder vergnügen sich auf dem schwankenden Untergrund, welcher durch einen Pfad von Schaukelringen inszeniert wird.

Im Stehen die Schaukelringe von links nach rechts durchwandern. Die Ringe sind auf Kniehöhe eingestellt.

Variation

- Zwei Gruppen. Eine Gruppe beginnt rechts, die andere links. Die Schüler starten hintereinander und dürfen jeweils nur den übernächsten Ring benutzen, damit ein Kreuzen möglich ist. Welche Gruppe erreicht zuerst die andere Seite?



Stützwanderung

Mit den Füßen in den Ringen eingehängt, trainieren die Schüler bei dieser Übung vor allem die Stützkraft und verschiedene koordinative Fähigkeiten.

In Liegestützstellung, mit den Füßen in den Ringen, befinden sich nur die Hände am Boden. Tennisbälle vom Reifen A nach B (Abstand drei bis vier Meter) transportieren.

Variationen

- Mit den Füßen oder Oberschenkeln in den tiefen Ringen eingehängt (Hebelverhältnisse den Voraussetzungen der Turnenden anpassen), Liegestützposition. Auf den Händen rückwärts möglichst weit hoch (bis in den Handstand) und zurück gehen. Mit Hilfestellung des Partners.
- Im Stütz eine ganze Drehung um die Längsachse nach links und rechts auf den Händen ausführen.

Material: Reifen, Tennisbälle



Tarzanschaukeln

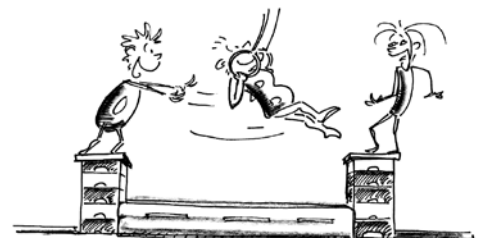
Während dieser Übung werden die Arme und die Rumpfmuskulatur der Schülerinnen und Schüler gekräftigt. Zudem arbeiten sie am Gleichgewicht.

Im Beugehang von Kasten zu Kasten schaukeln. Welche Gruppe ist zuerst wieder beim Startkasten?

Schwieriger

Gegenstände mit den Füßen transportieren und in einen Behälter werfen.

Material: Kasten, Matten



Riesenschaukel

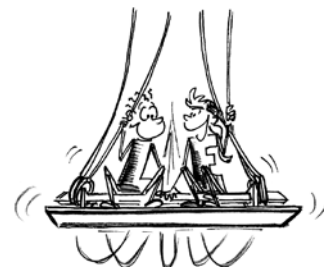
Mithilfe dieser Gruppen-Übung wird das Schwung- und Rhythmusgefühl für das Turnen mit den Schaukelringen verbessert.

Eine Langbank wird mit der Schmalseite nach oben an den Ringen befestigt. Vier Turnende können sitzend darauf schaukeln. Welche Gruppe kann es am besten?

Schwieriger

- Als Balancierspiel im Stehen ausführen. An beiden Enden der Langbank sind Sichernde, die verhindern, dass nach dem Absprung der Turnenden die Langbank unkontrolliert zurück schwingt.

Material: Langbank



Bemerkung: Die Riesenschaukel macht Riesenspass – solange die Vorrichtungen mitmachen. Bitte also unbedingt beachten: Ein Schaukelringpaar ist für eine Traglast von 2,0 kN (=200 kg) in Schwungrichtung ausgelegt. Deshalb empfehlen wir, die Bank mit höchstens 200 kg zu belasten. Dann bleibt die Riesenschaukel ein sicheres Gerät.

Übungen: Reck

Faultier

Hangeln kopfüber am Reck. Die Kinder erfahren in dieser Übung, wie sich ein Faultier fühlen muss. Sie sollen versuchen, sich fortzubewegen.

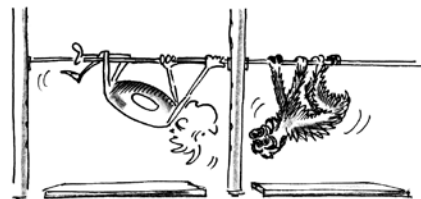
Mit Füßen und Händen am Reck hangen und sich von links nach rechts fortbewegen.

Am Ende der Stange wenden oder sich über mehrere Recke fortbewegen.

Schwieriger

- Am sprunghohen Reck nur mit den Händen hängen und sich vorwärts, rückwärts, seitwärts oder mit fortlaufendem Drehen um die Längsachse fortbewegen.

Material: Matten



Affenhangen

Während die Kinder am Reck hängen, führen sie verschiedene Aufgaben aus. Alleine oder zu zweit verbessern sie bei dieser Übung die Armkraft und die Koordination.

Im Hängen verschiedene Gegenstände mit den Füßen auf ein Ziel werfen/kicken.

Variationen

- Nur mit einer Hand hängen und mit der anderen einem Partner Bälle zuwerfen.
- Hangkampf Eins gegen Eins. Treten ist nicht erlaubt. Wer zwingt den Gegner zum Absteigen?

Material: Bälle, Objekte, die sich gut mit den Füßen fassen lassen



Fledermaus

Während dieser Übung hangeln die Kinder kopfüber am Reck und versuchen verschiedene Dinge aus.

Mit der Kniekehle beim Reck einhängen und kopfüber hangen oder hin und her pendeln. Zwei Mitschüler sichern das hangelnde Kind.

Schwieriger

- Zielwerfen aus der Kopfüberposition. Die Partnerin sichert an den Unterschenkeln.
- Nach dem leichten Pendeln im Kniehang Absprung zur sicheren Landung auf den Füßen. Partnerhilfe mit dem Klammergriff links und rechts an den Oberarmen.

Material: Verschiedene Wurfobjekte



Seiltanzen

Die Kinder lernen das Balancieren auf einer Stange. Unterschiedliche Gangarten und Variationen machen diese Übung zu einem vielfältigen Erlebnisparcours.

Vorwärts, rückwärts oder seitwärts über die zuunterst fixierte Reckstange balancieren. Eventuell eine Weichsprungmatte unter die Stange legen.

Variationen

- Mit einem Balancegegenstand (Schirm, Stange, Stab) über die Stange balancieren.
- Mit einer Zusatzaufgabe (zum Beispiel mit Jonglieren) die Stange überqueren.
- Schlappseil. Die Übungen auf einem zwischen zwei Reckpfosten gespannten Tau ausführen.

Material: Klettertau, Matten, Bälle, Jonglierbälle



Übungen: Barren

Wanderlust

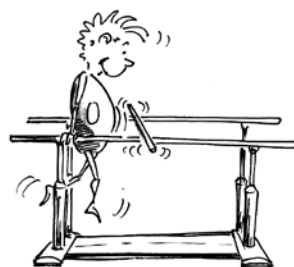
Die Kinder bewegen sich bei dieser Übung auf verschiedene Arten über die Barrenholmen. Mit zusätzlichen Aufgaben werden die koordinativen Fähigkeiten vielfältig gefördert.

Auf verschiedene Arten die Holmen überqueren. Auf allen Vieren, mit den Füßen überlaufen oder mit den Händen durchstützeln.

Schwieriger

- Im Stütz einen Gegenstand (z. B. Ball) mit den Füßen über eine Barrenlänge transportieren.
- Gymnastikstab quer über die Holmen legen und im Stütz mit dem Körper vorwärts schieben.

Material: Verschiedene Gegenstände, Gymnastikstab



Barrenball

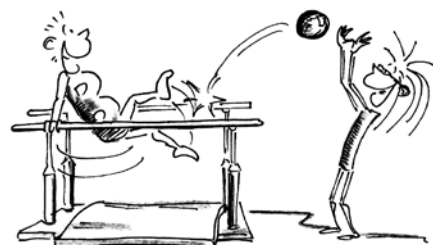
Die Kinder kombinieren in dieser Übung das Schwingen am Barren mit einem präzisen Fusskick eines Balles zu einem Partner.

Aus dem leichten Schwingen einen vom Partner zugespilten Ball zurückkicken.

Variation

- Am hohen Holmen hangen und Bälle über den niedrigen Holm dem Partner zuspielen.

Material: Bälle



Achterbahn

Die Kinder machen bei dieser Übung verschiedene Klettererfahrungen. Neben der Herausforderung der Koordination trainieren sie die Kraft auf vielseitige Weise.

In einer Acht die beiden Holmen umklettern ohne den Boden zu berühren.

Variation

- Zwei Barren mit den hohen Holmen nebeneinander aufstellen. Zuerst über beide Barren kriechen, anschliessend unten durch hangeln.



Chinesische Mauer

In dieser Reaktionsübung spielen sich die Kinder einen Ball blind hin und her. Ziel ist es, diesen nie zu Boden fallen zu lassen.

Zwischen den hohen Holmen eine Niedersprung- oder Weichmatte legen. Die Schülerinnen spielen sich einen Ball über den Barren zu, ohne dass dieser zu Boden fällt.

Variation

- Als Spiel eins gegen eins. Jede Schülerin sitzt in einem kleinen Feld von ca. drei auf drei Metern.

Material: Bälle, Matten



Übungen: Kletterstangen

Slalom

Bei dieser Übung steht die Geschicklichkeit im Vordergrund. Beim Slalomlauf um die Kletterstangen stellen die Schülerinnen ihre Geschicklichkeit unter Beweis.

Im Slalom die Stangen umlaufen oder auf einem oder beiden Beinen umhüpfen (vorwärts, rückwärts, seitwärts).

Variation

- Springseile auf Hüfthöhe an den Stangen befestigen. Zusätzlich zum Slalomlauf das Seil im Wechsel übersteigen bzw. unten durch kriechen.

Material: Springseile



Bergspitze

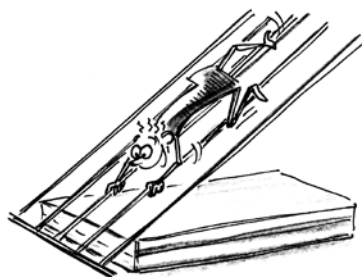
Diese Geschicklichkeits- und Kraft-Übung wird an einer schräg gestellten Kletterstange durchgeführt. Die Kinder versuchen auf verschiedene Arten hoch zu kommen.

Eine schräg gestellte Kletterstange mit Weichmatten sichern. An einer oder an zwei Stangen hoch laufen. Eine maximale Höhe definieren.

Schwieriger

- Quer über alle Stangen hoch laufen. Markierungen anbringen und Routen klettern. Wer schafft es, mit den Füßen voran nach oben zu kommen?

Material: Weichmatten



Pendel

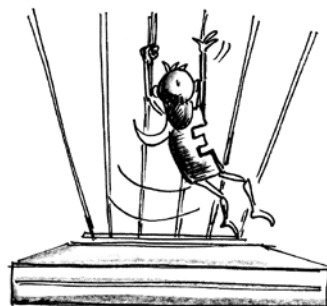
Diese Übung an der Kletterstange verlangt von den Kindern hohe Geschicklichkeit und grossen Krafteinsatz ab.

Sich an zwei schräg gestellten Stangen hoch pendeln (mit gestrecktem oder gehocktem Körper).

Schwieriger

- Seitwärts hin und her pendeln und von Stange zu Stange bis ans Ende schwingen (mit gestrecktem oder gehocktem Körper an schräg gestellter Stange).
- Sich im Slalom durch die Kletterstangen hangeln (Stange vertikal).

Material: Weichmatten



Kapriolen

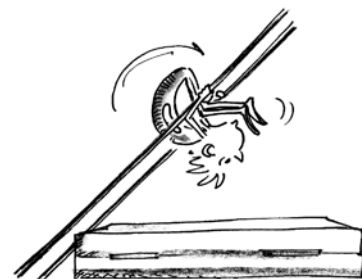
Die Schüler turnen an der Kletterstange und lernen dabei eine ganze Drehung rückwärts auszuführen. Sie verbessern mithilfe dieser Übung ihr Raumgefühl und die Orientierungsfähigkeit.

Hoch springen, Sturzhangposition einnehmen und sich nach hinten auf die Füße auf eine Matte fallen lassen (Rolle rückwärts).

Variation

- Gegenstand zwischen den Füßen einklemmen, hochspringen, in die Sturzhangposition einrollen, den Gegenstand einem Partner übergeben oder in einen Behälter werfen.

Material: Weichmatte, Behälter, verschiedene Objekte



Übungen: Klettertau

Schaukeln

Diese Übung erfordert Differenzierung und Balance von den Kindern. Sie schwingen sich wie Tarzan von einem Tau zu einem anderen.

Start auf einem Kasten. Wer schafft es, von einem Tau zum anderen zu schwingen und so die ganze Taureihe zu absolvieren?

Schwieriger

- Schwungart vorgeben. Im Sitzen, Stehen etc. Neben jedem Tau einen Schwedenkasten oder Bock platzieren. Im Zickzack von Kasten zu Kasten schwingen.

Material: Weichmatten, Schwedenkasten



Zielwerfen

In dieser Übung lernen die Schüler den Schwung mit dem Tau zu dosieren und die Treffgenauigkeit zu verbessern.

Start auf einem Kasten. Einen Ball zwischen die Beine klemmen, das Tau ergreifen, nach vorne schwingen und ein Ziel (Kastenöffnung, Keulen etc.) treffen.

Schwieriger

- Die Objekte nicht abschiessen sondern abholen und auf dem Startkasten deponieren.

Material: Weichmatten, Schwedenkasten, Bälle



Sprungfestival

Punktlandungen und Punkte holen sind in dieser Übung angesagt: Die Kinder messen sich im Gruppenwettbewerb.

Auf einer Weichmatte werden Sektoren eingezeichnet. Start auf einem Kasten. Aus dem Schwingen am Tau heraus auf die Weichmatte springen. Je nach Landesektor werden Punkte verteilt. Welche Gruppe sammelt mit fünf Sprüngen am meisten Punkte?

Material: Weichmatten



Bowling

In dieser Übung müssen die Kinder Präzision an den Tag legen. Das Klettertau übernimmt die Rolle einer Bowlingkugel.

Objekte (Markierungskegel etc.) auf einem Kasten deponieren. Das Tau so schleudern, dass diese Objekte heruntergeworfen werden können.

Material: Markierungskegel



Zopf

Mit Klettertauen soll ein Zopf geflochten werden. Die Kinder müssen in dieser Übung geschickt sein, damit sie aneinander vorbeikommen.

In Dreiergruppen mit drei Tauen einen Zopf flechten. Wer macht am schnellsten den gleichmässigsten Zopf?



Übungen: Turnbock

Katz und Maus

In diesem Spiel spielen Kinder rund um einen Turnbock. Sie müssen vorsichtig sein, damit sie nicht den Kopf anstossen.

Die Katze verfolgt die Maus in einem kleinen Feld, darin steht ein Bock. Über/unter den Bock quer, längs oder in einer Acht umkriechen.



Rundherum

Eine Kraft-Übung am Turnbock. Die Kinder erleben durch Stützen, wie es sich auf einem Turnbock anfühlt.

In den Stütz springen und auf den Händen eine Runde um den Bock stützen. Anschliessend den Oberkörper auf den Bock legen, Arme ausstrecken und über die gegenüberliegende Seite mit einer Rolle vorwärts auf die Matte «absteigen».

Variation

- Auf dem tief gestellten Bock in die Liegestützposition gehen. Die Füsse bleiben auf dem Bock, die Hände wandern rundherum.

Material: Matten

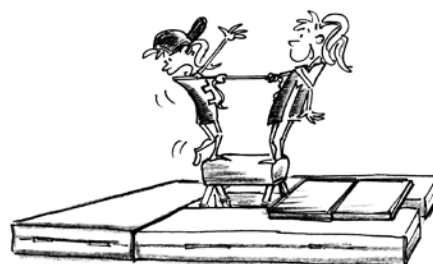


Rodeo

Die Schülerinnen machen eine Übung für das Gleichgewicht. Zu zweit kämpfen sie auf dem Turnbock um die bessere Standfestigkeit.

Rund um den Turnbock werden Matten ausgelegt. Zwei Schüler stehen auf dem Turnbock und halten je ein Ende eines Seils. Durch ziehen versuchen sie, den Gegner aus dem Gleichgewicht zu zwingen, so dass er «absteigen» muss.

Material: Matten, Seil



Massenveranstaltung

In dieser Gruppen-Übung am Turnbock müssen die Kinder sehr geschickt Kooperationsbereitschaft zeigen und aufeinander vertrauen können.

Kooperationsspiel in Vierer-, Fünfer- oder Sechsergruppen. Material rund um den Turnbock legen. Haben alle auf dem Bock Platz?

Schwieriger

- Zu viert auf den Bock stehen und einander die Hände geben. Langsam nach aussen lehnen und das Gleichgewicht halten. Die Umgebung muss grosszügig mit Matten gesichert sein.

Material: Matten



Verkehrtes Pferd

Bei dieser Übung trainieren die Schüler auf spielerische Art ihr Gleichgewicht. Gleichzeitig fördern sie in der Gruppe das Zusammengehörigkeitsgefühl.

Ein Bock wird auf den Boden gelegt, so dass die Beine in die Höhe ragen. Eine Schülerin steht auf dem Bock und versucht, im Gleichgewicht zu bleiben. Zwei andere bewegen das Pferd leicht, aber unregelmässig hin und her.

Variation

- Auf einem Bein stehen.



Übungen: Schwedenkasten

Bauingenieur

Bei dieser Übung lernen die Kinder im Team zusammenzuarbeiten, einander zu helfen und somit möglichst schnell eine Aufgabe zu lösen.

Fünfergruppen bilden. Jedes Team hat einen Schwedenkasten. Welches Team hat seinen Kasten zuerst in alle Einzelteile zerlegt, ihn auf der gegenüberliegenden Hallenseite wieder aufgebaut und steht als erstes auf dem Kasten?



Stadtspark

Die Kinder können in dieser Übung verschiedene Gangarten ausprobieren. Die Schwedenkästen machen dabei Vorgaben.

In der ganzen Halle sind einzelne Kastelemente verteilt (liegend, stehend). In verschiedenen Gangarten Elemente durchkriechen, überspringen, durchlaufen.



Kanu

Die Schülerinnen lernen bei dieser Übung miteinander zu kooperieren. Diese witzige Aufgabe, die als Stafette durchgeführt werden kann, zieht bestimmt alle Kinder in ihren Bann.

Gruppen à vier Schülerinnen. Der umgedrehte Kastendeckel wird als Kanu benutzt. Jeder Gruppe stehen vier bis fünf Stäbe zur Verfügung. Die Stäbe fortlaufend unter den Deckel legen, um das Kanu vorwärts zu rollen. Eine Schülerin sitzt im Kanu, eine stösst es und die anderen zwei bringen die Stäbe nach vorne.

Variation

- Als Pendelstafette durchführen. Auf jeder Strecke sitzt ein anderes Gruppenmitglied im Kanu.

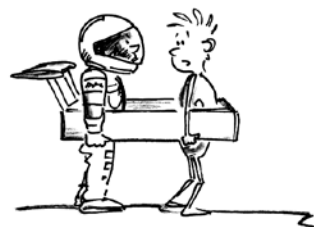
Material: Stäbe



Formel 1

Diese Übung verspricht viel Action. In Zweiergruppen lernen die Kinder miteinander zu kooperieren und aufeinander Rücksicht zu nehmen.

Variantenreichen Rundkurs (Kurven, Hindernisse, Boxenstopp, etc.) simulieren. Ein Rennauto besteht aus einem Kastelement und zwei Fahrern, die darin stehen und den Kasten auf Hüfthöhe halten. Nach jeder Runde müssen die Fahrer ersetzt werden.

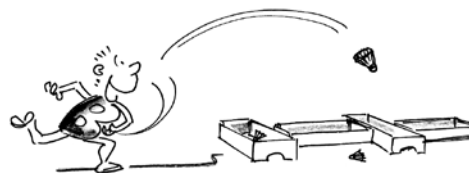


Schiessbude

Die Schwedenkästen werden in dieser Übung als Ziele benutzt. Die Kinder sammeln Wurferfahrungen mit unterschiedlichen Gegenständen.

Kastelemente, die unterschiedliche Punkte ergeben, längs oder quer hintereinander legen. Mit Tennisbällen, Shuttles, Schaumstoffbällen etc. direkt oder via Wand in die Elemente werfen.

Material: Shuttles, Bälle, Schaumstoffbälle, etc.



Bob

Ganz im Stil von Bobfahrern können die Kinder ihre Kraft und Schnelligkeit unter Beweis stellen. Eine Übung, die auch als Team-Wettkampf durchgeführt werden kann.

Einen Schwedenkasten über eine kurze Distanz hin und zurück schieben.

Variation

- Stafette: Nach jeder Runde darf ein Element weggenommen werden. Wer hat den Kasten zuerst demontiert?



Hindernisparcours

Es gibt verschiedene Möglichkeiten einen Hindernisparcours zu organisieren. Ziel muss es aber immer sein, eine Klasse von mindestens 20 Schülerinnen und Schülern effizient zu beschäftigen.

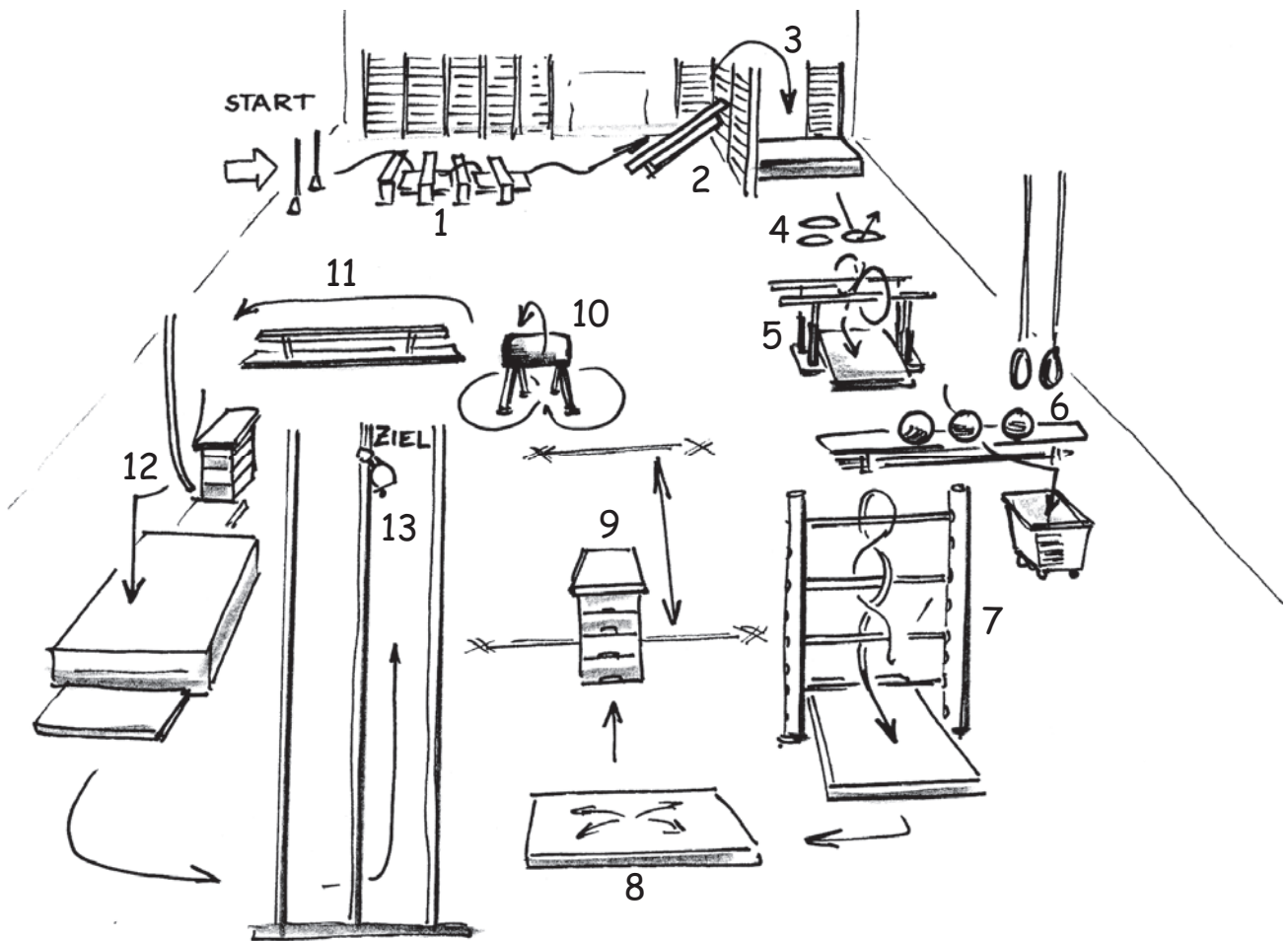
Die Beispiele auf den Seiten 16 und 17 (Lektion) können mit anderen Übungen ergänzt oder verändert und den Bedürfnissen der Teilnehmenden angepasst werden. Für einen ungestörten und flüssigen Ablauf sollten zuerst die Stationen der fixen Geräte und dann diejenigen der mobilen Geräte/Handgeräte festgelegt werden.

Idealerweise kann der Parcours für die nächste Klasse stehen gelassen werden, da sonst der Aufwand für das Aufstellen zu gross ist.

Organisation

- Die Stationen vorgängig einzeln üben und später zu einem Rundparcours zusammenhängen.
- Massenstart (zum Beispiel die Startläufer aller Gruppen) oder Einzelstart.
- Beim Einzelstart lange Wartezeiten vermeiden indem gestaffelt gestartet wird. Zum Beispiel starten, sobald die vorausgehende Schülerin beim dritten Gerät angelangt ist.
- Falls genügend Material und Platz vorhanden sind, können zwei oder mehrere parallele Bahnen aufgebaut werden.
- Für den Wettkampf kann die Einzelzeit gestoppt, ein Ausscheidungsrennen organisiert oder die Zeitdifferenz zwischen dem ersten und dem zweiten Lauf gewertet werden.
- Je nach Aufbau und Übungsauswahl kann der Parcours als Einzel-/Paar- oder Gruppenwettkampf organisiert werden.
- Es sind auch attraktive Formen ohne Wettbewerbscharakter möglich. Zum Beispiel jemanden blind durch den Parcours führen. Achtung: Nicht alle im vorgeschlagenen Parcours abgebildeten Übungen eignen sich für einen Wettkampf, da es bei einigen davon zu gefährlich ist, sie möglichst schnell zu absolvieren (5, 7).

Geräte – Parcours



1 Stadtpark

Vier Kastenelemente sind quer aufgestellt: Überspringen – durchkriechen – überspringen – durchkriechen.

2 Artistin

Eine Langbank an die ausgeklappte Sprossenwand anstellen. Bäumchlings auf der Bank liegend sich bis zur Sprossenwand mit den Armen hochziehen (Beine angewinkelt).

3 Mutprobe

Sprossenwand übersteigen und auf eine Weichmatte springen.

4 Reifen

Durch die Reifen hindurch steigen.

5 Achterbahn

Barrenholmen in einer Acht umklettern ohne den Boden zu berühren.

6 Zielschaukeln

An den Schaukelringen schwingen und drei Gegenstände von der Langbank in den Behälter werfen.

7 Treppensteigen

In der Schlangenlinie um das vierstufige Reck.

8 Eckensitzen

Alle vier Ecken der Matte mit dem Gesäss berühren.

9 Bob

Schwedenkasten über die vorgegebene Strecke hin und zurück rollen.

10 Katz' und Maus

Eine Acht um die Füße des Bocks kriechen und abschliessend akrobatisch darüber springen.

11 Seiltänzer

Über die Langbank balancieren.

12 Sprungfestival

Aus dem Schwingen mit dem Tau auf die dicke Matte springen.

13 Klettern

Die Stange hochklettern und die Glocke berühren.

Lektion

Geschick und kräftig

Eine mögliche Organisationsform eines Kraft- und Koordinationscircuits. Im Zentrum befindet sich ein Regenerationsposten, der nach jeder Übung als Erholungsstation besucht wird.

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer: 45 Minuten

Stufe: Primarstufe

Alter: 7–10 Jahre

Lernziele

Kraft und Koordination verbessern

Organisation

Siehe Seite 15

Hinweise

Die Belastungsdauer und die Erholungspausen sollten etwa gleich lang gewählt werden und richten sich nach dem Niveau und Alter der Schüler (zum Beispiel eine Minute Belastung, eine Minute Pause; oder 30 Sekunden und 30 Sekunden).

Die Reihenfolge der Übungen ist so zu wählen, dass alle Muskelgruppen im Wechsel zum Einsatz kommen. Wichtig ist eine korrekte Ausführung. Die Übungen müssen den Schüler/innen daher bekannt sein. Für das Aufstellen der Geräte benötigt die Lehrperson ca. 20–25 Minuten. Dies ist am besten vor der eigentlichen Lektion auszuführen.

Für das Aufwärmen eignet sich ein Fangissspiel.

Für den Ausklang kann ein kurzes Spiel oder eine Entspannungsform gewählt werden.

Für beide Lektionsteile sind rund je 5 Minuten einzurechnen.

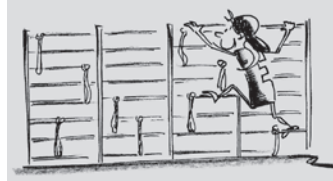
Langbank

1 Schlittschuh fahren. Zwei Langbänke sind nebeneinander aufgestellt. Darauf liegt je ein Teppichrest. Aus Anlauf auf die Langbank springen und auf den Teppichresten möglichst weit gleiten. Absteigen und von der anderen Seite anlaufen.



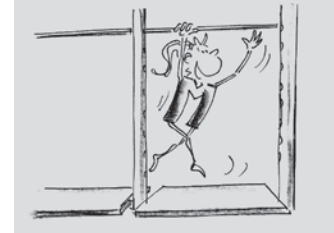
Sprossenwand

2 Klettergarten. Eine Sprossenwand von rechts nach links in vorgegebener Strecke klettern. Verschiedene Bündelfarben: Rot markierte Sprossen dürfen nur mit den Füßen, blaue nur mit den Händen berührt werden. Mehrere Durchgänge klettern.



Reck

3 Affenhangen. In freier Hangtechnik an der Reckstange hin und her hängeln.



Bock

4 Rundherum. In den Stütz springen und auf den Händen um den Bock laufen. Wer ermüdet, legt sich bäuchlings auf den Bock, streckt die Arme aus und macht eine Rolle vorwärts vom Bock hinunter.



Barren

10 Stützwandern. Im Stütz einen Gegenstand mit den Füßen möglichst oft über eine Barrenlänge hin- und zurücktransportieren.



Ideen für die Regeneration

- Beanspruchte Muskelgruppe dehnen.
- Bälle jonglieren oder mehrere Ballone gleichzeitig in der Luft halten.
- Auf einer Matte entspannen oder die beanspruchte Muskulatur mit einem Noppenball von der Partnerin massieren lassen.
- Körper (aus-)schütteln.
- Locker und ohne Schuhe durch die Halle joggen.

Klettertau

5 Bowling. Mit dem Seil möglichst viele Gegenstände vom Kasten schleudern.



Kletterstange

7 Jojo. Hoch springen in den Hang, anschliessend Klimmzug und Niedersprung auf die Matte. Mit den Händen den Boden berühren und zum nächsten Sprung ansetzen. Wenn die Kraft ausgeht, kann auf die Klimmzüge verzichtet werden.



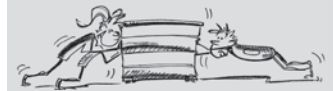
Schaukelringe

9 Stützwanderung. Liegestützstellung mit den Füßen in den Ringen. Tennisbälle oder Bündel vom Reifen A nach B (Abstand drei bis vier Meter) transportieren.



Schwedenkasten

8 Bob. Den Schwedenkasten über eine gewisse Distanz hin und zurück schieben.



Matten

6 Mattenliegen. Aus der Rückenlage. Durch zurückrollen und sich strecken mit den Füßen alle Ecken berühren.



Hinweise

Lektionen Kindersport (J+S-Kids)

Wer mit seiner Schulklasse weiter gehen möchte und spielerisch die Grundfertigkeiten der verschiedenen Geräte vermitteln möchte, findet in den folgenden fünf Lektionen eine sehr gute Basis.




Lektion 1 – Im Zoo: Die Kinder arbeiten in dieser Lektion an den Grundfertigkeiten des Geräteturnens. An verschiedenen Posten trainieren sie Hangen, Springen, Stützen, Rollen und Landen.

Lektion 2 – Gleichgewicht: Die Kinder arbeiten in dieser Lektion an verschiedenen Posten und trainieren so einerseits spielerisch und andererseits zielgerichtet ihre Gleichgewichtsfähigkeit.

Lektion 3 – Laufen, Springen, Landen: In dieser Lektion zur Lauf-, Sprung- und Landeschulung arbeiten die Kinder in spielerischer Form an wichtigen Grundfertigkeiten des Geräteturnens.

Lektion 4 – Tummelformen Hangen: Die Kinder erproben in dieser Lektion die Bewegungsmöglichkeiten an Stütz-, Hang- und Sprunggeräten. Sie wenden Schaukeln, Hangeln und Klettern in einer Wettkampfform an.

Lektion 5 – Liegende Barren: In dieser Lektion sind Kreativitätssinn, Geschicklichkeit und Gleichgewicht gefragt. Die Kinder gewöhnen sich an die ersten Stützformen und helfen einander.

| Partner | Impressum |
|---|---|
|  SVSS  bfu  swiss olympic | Herausgeber Bundesamt für Sport BASPO 2532 Magglingen Quelle Mobilepraxis 17/2006 «Entstaubte Geräte» Redaktion mobilesport.ch Titelbild Ueli Käzig, Lernmedien, EHSM/BASPO Layout Lernmedien EHSM |