

J+S-Kindersport – Nationalturnen: Lektion 3 – Freiübung: «Körperspannung»

Während dieser Lektion erlangen die Kinder eine körperliche Grundspannung, ohne dass sie dies bewusst wahrnehmen. Sie wecken dabei ihren persönlichen spielerischen Bewegungsdrang.



Rahmenbedingungen

Lektionsdauer: 90 Minuten

Niveau: mittel

Alter: 5 – 8 Jährige

Gruppengrösse: 5 – 10

Kursumgebung: Turnhalle

Sicherheitsaspekte: 1 J+S Leiter Nationalturnen/Schwingen / 1 Hilfsleiter

Zielsetzungen/Lernziele

Generelles: Körperspannung in der Gruppe und als Einzelperson erleben.

- Stufen- / kategoriengerechte Einzel-Elemente erlernen.
- Mit Spass die Beweglichkeit fördern.
- Die verschiedenen Übungs- und Spielformen vermitteln die Freude am Bodenturnen.
- Die Beweglichkeit und die Spannung soll spielerisch, jedoch kontinuierlich verbessert werden.
- Aufbau körperlicher Grundsubstanz.

J+S-Kindersport – Nationalturnen: Lektion 3 – Freiübung: «Körperspannung» (pdf)

Quelle: J+S-Kindersport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO