J+S-Kindersport – Nationalturnen: Lektion 4 – Freiübung: «Körperspannung» 2

Die Kinder sollen in dieser Lektion durch verschiedene Vorübungen (Teile) langsam lernen, eine komplette Freiübung zu turnen.

Rahmenbedingungen

- **Lektionsdauer**: 90 Minuten
- **Niveau**: mittel
- **Alter**: 8 – 10
- **Gruppengrösse**: 5 – 10
- **Kursumgebung**: Turnhalle / Aussenplatz
- **Sicherheitsaspekte**: 1 J+S Leiter Nationalturnen/Schwingen / 1 Hilfsleiter

Zielsetzungen / Lernziele

Generelles: Die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen sollen lernen, ihren Körper wahrzunehmen und die Körperspannung zu spüren.

- Körperspannung erleben und ausbauen
- Einzel-Elemente vertiefen und neue dazu lernen
- Aufbau und Ablauf einer Freiübung kennen
- Beweglichkeit, Körperspannung und Spass fördern
- Aufbau der körperlichen Grundsubstanz

J+S-Kindersport – Nationalturnen: Lektion 4 – Freiübung: «Körperspannung» 2 (pdf)

Quelle: J+S-Kindersport

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO