

# J+S-Kindersport – Nationalturnen: Lektion 7 – Steinheben: «Bärenkraft»

In dieser Lektion steht die körperliche Kräftigung im Zentrum. Die Kinder sollen sich mit Übungen – möglichst eigenem Körpergewicht – stärken.



## Rahmenbedingungen

**Lektionsdauer:** 60 Minuten

**Niveau:** einfach

**Alter:** 5 – 8 Jährige

**Gruppengrösse:** 5 – 10

**Kursumgebung:** Aussenplatz/Turnhalle

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

## Zielsetzungen/Lernziele:

- Körperliche Kräftigung mit möglichst eigenem Körpergewicht.
- Bewegungsablauf und Rhythmus fördern.
- Gleichgewicht und Differenzierung ausprobieren und fördern.
- Spass mit Kraft und Rhythmus.

Die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen

- erlangen Kraft, ohne dass sie es wahrnehmen.
- wecken und stabilisieren ihr Gleichgewicht und ihre Differenzierung.
- fördern die koordinativen Fähigkeiten.

[J+S-Kindersport – Nationalturnen: Lektion 7 – Steinheben: «Bärenkraft» \(pdf\)](#)

---

Quelle: J+S-Kindersport



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**