## J+S-Kindersport – Nationalturnen: Lektion 8 – Steinheben: «Der Steinheber-König»

Auch in dieser Lektion steht die Kräftigung mit spielerischen Übungen im Zentrum. Die Kinder erlangen Kraft, ohne dass sie es wahrnehmen.



## Rahmenbedingungen

Lektionsdauer: 90 Minuten

Niveau: anspruchsvoll

Alter: 5 - 9 Jährige

Gruppengrösse: 5 - 10

Kursumgebung: Aussenplatz/Turnhalle

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

## Zielsetzungen/Lernziele

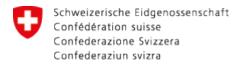
- Körperliche Kräftigung mit möglichst eigenem Körpergewicht.
- Bewegungsablauf und Rhythmus fördern
- Gleichgewicht und Differenzierung ausprobieren und fördern
- · Spass mit Kraft und Rhythmus

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 8 - Steinheben: «Der Steinheber-König» (pdf)

Quelle: J+S-Kindersport



Bundesamt für Sport BASPO