

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: 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 8 – Steinheben: «Der Steinheber-König» \(pdf\)](#)

Quelle: J+S-Kindersport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO