

J+S-Kindersport – Nationalturnen: Lektion 10 – Steinstossen: «Der Starke»

Mit spielerischen Formen und Übungen entwickeln die Spass an verschiedenen Stossstechniken und legen mit einer hohen Anzahl an Stössen die Basis für die Disziplin Steinstossen.



Rahmenbedingungen

- **Lektionsdauer:** 90 Minuten
- **Niveau:** mittel
- **Alter:** 9 – 10 Jährige
- **Gruppengrösse:** 5 – 10
- **Kursumgebung:** Aussenplatz / Turnhalle
- **Sicherheitsaspekte:** 1 J+S Leiter Nationalturnen/Schwinger / 1 Hilfsleiter

Zielsetzungen/Lernziele

- Mit einer hohen Anzahl an Stössen den Körper stärken und so die Basis für die Disziplin Steinstossen schaffen.
- Bewegungs-Ablauf und Rhythmus wahrnehmen und erlernen
- Schnellkraft bei spielerischen Formen verbessern und stärken
- Stosstechnik bei spielerischen Formen erlernen
- Spass an verschiedenen Stossvarianten

Die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen

- erlangen eine Ganzkörper-Explosivität, ohne dass sie sich dessen bewusst sind.
- wecken ihren persönlichen Stossreiz.
- erlernen die Schritt- und Abstosstechnik etc. spielerisch.
- fördern ihre koordinativen Fähigkeiten.

[J+S-Kindersport – Nationalturnen: Lektion 10 – Steinstossen: «Der Starke» \(pdf\)](#)

Quelle: J+S-Kindersport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO