J+S-Kindersport – Nationalturnen: Lektion 9 – Steinstossen: «Weg mit dem Ball»

Während dieser Lektion sollen die Kinder Bewegungs-Abläufe und Rhythmus wahrnehmen und erlernen. Sie wenden bei spielerischen Formen die Stosstechnik an.

Rahmenbedingungen

- **Lektionsdauer**: 90 Minuten
- **Niveau**: einfach
- **Alter**: 5 – 8 Jährige
- **Gruppengrösse**: 5 – 10
- **Kursumgebung**: Aussenplatz / Turnhalle
- **Sicherheitsaspekte**: 1 J+S Leiter Nationalturnen/Schwingen / 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 9 – Steinstossen: «Weg mit dem Ball» (pdf)

Quelle: J+S-Kindersport

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO