



J+S-Kids: Einführung Geräteturnen- Lektion 1

Im Zoo

Autorin

Sabina Stark, J+S-Expertin Geräteturnen

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥ 90 Minuten
Niveau einfach mittel (K1+2) anspruchsvoll
Empfohlenes Alter 5 bis 8 Jahre
Gruppengrösse 12 – 24 Kinder
Kursumgebung Einfach-Halle mit Material fürs Geräteturnen
Sicherheitsaspekte -

Zielsetzungen/Lernziele

Die Kinder bewegen sich mit Freude und arbeiten in spielerischer Form an einigen Grundfertigkeiten.

Hinweise

Die Lektion kann als Speziallektion während der Saison oder als Abschluss vor den Ferien eingesetzt werden. Die Kinder arbeiten an den verschiedenen Posten an ihren Fertigkeiten (hängen, springen, stützen, rollen, landen) und trainieren so einerseits spielerisch und andererseits auch zielgerichtet an einzelnen Elementen des Geräteturnens.

Die einzelnen Posten können frei gewählt werden. Hier einfach Vorschläge für 10 mögliche Posten. Damit es keine Geräteschlacht gibt und die Kinder auch eine Übersicht bewahren, würde ich jeweils nur 5 verschiedene Posten aufstellen.

Die Tiergruppen, welche ganz am Anfang der Lektion gebildet werden, bleiben während der ganzen Turnstunde bestehen. Das Aufstellen, das Leiterlispiel und auch das Abschlussspiel werden in diesen Gruppen durchgeführt. Dies ist eine organisatorische Vereinfachung für euch und auch für die Kinder.

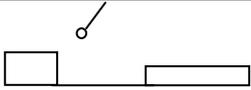
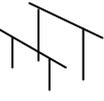
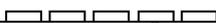
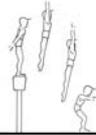
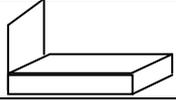
Damit die Kinder schnell und selbstständig die Posten aufstellen können, sollten sie auf einem Kärtli gezeichnet sein.

Inhalte

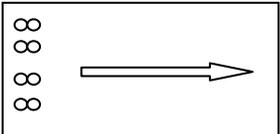
EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10min	Fangspiel: «Fische abschleppen» 2 Fischer (Fänger) versuchen die Fische (alle anderen Kinder) durch Berühren zu fangen. Wenn ein Fisch gefangen wurde, wird er von den Fischern ins Netz gezogen. Sobald der Fisch im Netz ist, wird auch er ein Fischer und kann andere Fische fangen.		Spielbündel
5min	Gruppeneinteilung Alle Kinder erhalten ein Tierkärtli. Sie müssen sich wie dieses Tier bewegen und versuchen, ihre Gruppe zu finden. Falls es zu schwierig ist, können auch Laute der Tiere erlaubt werden.	Es gehören immer 3 gleiche Tiere zusammen.	? x 3 Tierkärtli
5min	Dehnen / Mobilisieren Jede Tiergruppe zeigt eine Aufwärm-Übung vor, welche sie von früheren Trainings kennen.	Alle im Kreise, die 3 gleichen Tiere stehen jeweils in die Mitte und zeigen die Übung vor.	

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
15min	Aufstellen der verschiedenen Posten. Jede Tiergruppe erhält einen Auftrag. Empfehlung: pro Lektion nur 5 der unten aufgeführten Posten aufstellen.	Leiterispiel in der Mitte der Halle aufbauen. In jeden Reif eine Nummer und ein farbiges Blatt legen. Die farbigen Blätter geben an, welcher Posten ausgeführt werden muss.	- zw. 20-30 Reifen (Seile, Gummischläuche oder dünne Matten) - Zahlenblätter 1-30 - Start- / Zielblatt - Pfeilblätter - Farbige Blätter - manipulierte Würfel (nur mit den Augen 1,2,3) - Hütli (Spielsteine) mit Tierkärtli drauf.
	Posten 1: Affen (hängen) 3x vom Kasten im Beugehang auf die dicke Matte hinüberschwingen.		- Schaukelringe - 1 Kasten (5 E.) - 1 dicke Matte - 2 dünne Matten
	Posten 2: Opossum (hängen) 3x an der hohen Reckstange so lange, wie man kann, schwingen und beim Rückschwung runterspringen.		- Reck - 3 dünne Matte - 1 16er-Matte - 1 Kasten
	Posten 3: Schlangen (rollen) 3x das Böckli auf die schiefe Ebene abrollen und ohne Hilfe der Hände aufstehen. - über die Kerze - über den Handstand.		- 1 Böckli - 1 Reutherbrett - 2 dünne Matten
	Posten 4: Siebenschläfer (rollen) 3x Felgaufschwung am SSB. - mit Gym-Ball - um niederen Holmen - um hohen Holmen		- 1 SSB - 3 dünne Matten - ev. 1 Gym-Ball
	Posten 5: Delphine (springen/fliegen) 3x vom Bänkli aufs Trampolin springen und eine Rolle vw. / Sprungrolle machen.		- 4 Bänkli - 1 dicke Matte - 1 Trampolin
	Posten 6: Känguru (springen) 3x von einer Matte zur nächsten springen. Absprung immer beidbeinig. Jedes Mal ein schöner Strecksprung mit Armzug von hinten nach vorne.		- 5 dünne Matten
	Posten 7: Papagei (stützen) 3x hochspringen und ein schöner Stütz in der I-Position zeigen.		- 1 Reck - 1 dünne Matte
	Posten 8: Bären (stützen) 3x auf allen Vieren über den Barren stützen. - vl. / rl. / sl. / mit gestr. Beinen, etc.		- 1 Barren - 1 Kasten - 2 dünne Matten - 1 16er-Matte
	Posten 9: Löwen (landen) 3x vom Kasten in eine vorher angesagte Zone springen. Jedesmal eine korrekte Landung zeigen.		- 1 Kasten - 2 dünne Matten
	Posten 10: Pinguine (landen) 3x über die Sprossenwand klettern und auf der anderen Seite ins „Wasser“ springen. Jedes Mal korrekte Landung auf der dicken Matte versuchen.		- Sprossenwand - 1 dicke Matte
30 - 45min	Leiterispiel durchführen Gruppen, die zuerst im Ziel sind, dürfen sich an den von ihnen gewünschten Posten noch weiterbewegen.		
10min	Aufräumen		

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10min	Sumpf überqueren Jede 3er-Tiergruppe versucht mit 2 Reifen möglichst schnell den Sumpf (Hallenlänge) überqueren, ohne dabei in den Sumpf zu stehen. Welche Tiere schaffen das am schnellsten?		- 2 Reifen pro Gruppe