

J+S-Kids: Einführung Geräteturnen- Lektion 3

Laufen - Springen - Landen

Autorin

Barbara Bechter, J&S Expertin / Fachleitung Getu/Kutu/Tramp

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥45 Minuten
 Niveau einfach mittel anspruchsvoll
 Empfohlenes Alter 5 bis 7 Jahre
 Gruppengrösse 20 Kinder
 Kursumgebung Turnhalle
 Sicherheitsaspekte Keine Geräte herumstehend.

Zielsetzungen/Lernziele

Lauf-, Sprung- und Landesschulung
 «Schlusssprung zum Streck sprung - Landen»

Hinweise

Die Differenzierung des Absprunges von einem- resp. zwei Beinen stellt vor allem für die 5-7-Jährigen eine grosse Herausforderung dar. Der koordinierte Armschwung stellt die nächste Lernstufe dar.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Verschiedene Laufarten: Elefantentampfen, Samtpfoten, Mäusedribbeln, Giraffengleiten, Storchstelzen,	frei in der Halle	
5'	Fussgymnastik, 2 Sprünge re - 2 Doppelsprünge, 2 Sprünge li - 2 Doppelsprünge, usw. a. Ort; Armschwung - Fuss-Koordination	Frontalunterricht im Klassenverband	
5'	«Seilwalze»: 2 Tu halten ein Seil gespannt auf Wadenhöhe und führen dieses durch die Reihe. Die Reihe muss aufspringen, um nicht hängen zu bleiben.	5-6 Tu in einer Reihe, eine Armlänge Abstand	1 Seil/6-8 P.

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
20-25'	<ul style="list-style-type: none"> - Laufsprünge von Elast zu Elast, - Doppelsprünge von Elast zu Elast - auf rot einbeinig-, auf blau 2-beinig springen - nur noch die letzten 2 blau, d.h. beidbeinig abspringen - blau durch Sprungbrett und Matte ersetzen = Absprung - L - über Sprossenwand klettern, von selbstgewählter Höhe runterspringen und sw abrollen - sw über Böckli rollen, auf Boden weiterrollen - von Kasten springen und beidhändig Boden berühren - dito Arme bei Landung in Vor- Seithalte zum Stabilisieren 	<p>Gummitwist - Parcours hin- ,</p> <p>Landeparcours zurück:</p>	2 Elastics rot 4 Elastics bl 10 Halter 4 Kasten 2 Böckli 2 Spr.wand-flügel

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material	
5'	Lauf- Sprungstafette: 1-Bein-Sprünge re/li; Zehengang, Laufen; Laufen mit Arme in Hochhalte (Medball), Doppelsprünge	V V V V	V V V V	8 Kegel 4 Medbälle