



Einführungsreihe

J+S-Kids – Grundlagen Geräteturnen

Autorin

Barbara Bechter, J+S- Fachleiterin Geräte- +Kunstturnen, Trampolin

Rahmenbedingungen

Alter Einzelne Lektionen ab 5 Jahren; ab Lektion 6 eher ab 7 Jahren
Gruppengrösse Im Stationenbetrieb (5-8 Kinder pro Station, 4-5 Stationen)
Kursumgebung Turnhalle mit Standardausrüstung
Sicherheitsaspekte Alle Geräte mit Matten absichern. Wo möglich, mit Bodenmatten (8 cm), wo nötig, mit 16er- oder 40er Matten. Dicke Matten bieten oft eine trügerische Sicherheit, deshalb nur dort, wo wirklich nötig. Sonst Bodenmatten.
Anderes Tue nichts, was das Kind selber tun kann, sonst bringst du es um seine Erfolgserlebnisse!

Lektionsübersicht

Nr.	Lektionstitel	Zielsetzung	Voraussetzungen	Niveau
1	Im Zoo	Freude an der entdeckenden Bewegung	keine	einfach
2	Gleichgewicht	Gleichgewichtsschulung und herausfordernde Bewegungen	keine	einfach
3	Laufen Springen Landen	Lauf- und Sprungschulung; Angewöhnung an versch. Landepositionen	keine	mittel
4	Tummelformen Hang	Entwicklung der oberen Extremitäten	normales-, altersangepasstes Körpergewicht	einfach
5	Liegende Barren	Rhythmus- und Gleichgewichtsschulung in Stütz	keine	einfach
6	Rolle vorwärts	Grobform Rolle vorwärts	keine	einfach
7	Rolle rückwärts	Grobform Rolle rückwärts	Rolle vw	mittel
8	Handstand	Grobform Handstand Entwicklung der Stützkraft	Grundspannung des Rumpfes	mittel
9	Rad 1	Orientierungsfähigkeit bei Rotationen um die Tiefenachse	Stützkraft in Kernstellung Handstand	mittel
10	Rad 2	Grobform Rad	Rad 1	mittel
	Stützen vorlings und rücklings	Kräftigung der Stützmuskulatur in verschiedenen Kernstellungen	keine	mittel
	Barren: Schwingen	Einführung ins Schwingen am Barren	Stützen vl und rl	mittel
	Kräftigung an und mit Geräten	Allgemeine Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur	Hang- und Stützlektionen	mittel
	Grosses Trampolin 1	Koordinationsschulung und Stabilisierung	Leiter mit "Zusatz Trampolinunterricht"	mittel
	Grosses Trampolin 2	Koordinationsschulung und Fertigkeitstraining	Leiter mit "Zusatz Trampolinunterricht"	anspruchsvoll

Spielregeln

Lass sie alles entdecken, erforschen, was sie wollen. Sichere Gefahrenstellen mit Matten ab und stelle dich an kritische Stellen, um allenfalls zu sichern. Vermeide zu helfen; lasse die Kinder die Bewegungen entdecken.

Materialbedarf

Turnhalle mit Normausrüstung oder Geräte im Freien.

Tipps und Tricks

Allgemeingültige Bewegungstipps: Der Kopf ist immer in der Verlängerung der Wirbelsäule!
Nimm Bilder aus der Tierwelt als Bilder zum schnelleren Bewegungslernen.