



Einführungsreihe

J+S-Kids – Grundlagen Turnen

Autorengruppe

Sylvia Gerber, Hanspeter Erni, Simone Wüst-Notz, Roland Schenk, Michael Gabi, Claudia Harder
Bearbeitung: Claudia Harder

Rahmenbedingungen

Alter 5-10 Jährige
Gruppengrösse ca. 8-20, abhängig von Hallengrösse, Leiterzahl und Thema
Kursumgebung Turnhalle, im Freien (Wald, Rasen, Hartplatz, Schnee)
Sicherheitsaspekte Schmuck ausziehen, Installationen sichern
Anderes Kopf, Herz und Hand sollen in jeder Lektion angesprochen werden

Lektionsübersicht

Nr.	Lektionstitel	Zielsetzung	Voraussetzungen	Niveau
1	Mut tut gut!	Die Kinder sollen sich ihren Bedürfnissen entsprechend an verschiedenen Stationen selbstständig bewegen.	keine	einfach
2	Spiel ohne Grenzen	Die Kinder sollen als Team einige Aufgaben erfüllen; dabei spielt nicht immer das sportliche Können, sondern auch die Zusammenarbeit eine große Rolle.	keine	mittel
3	Spielerisches Raufen und Ringen	Spiel- und Kampfformen, die gleichzeitig ein Mit- und Gegeneinander ermöglichen. Unmissverständliche Körperkontakte erleben, auch zwischen Mädchen und Knaben. Für Schwächere Selbstsicherheit aufbauen, für Stärkere Kraft adäquat dosieren lernen.	keine	einfach
4	Miteinander zum Spielplatz	Turnen MITEINANDER vielfältig erleben	keine	einfach
5	Einführung ins Seilspringen mit Longropes	Einstieg zum Seilspringen mit Longropes (langen Seilen). Erwerben der Grundfertigkeiten zum Springen über das Seil und zum Schwingen des Seils.	keine	mittel
6	Bewegungen zu Bildern	Erlernen des Purzelbaums (Rollen vw).	keine	einfach
7	Die Natur erleben	Die Natur erleben und die Elemente spüren	keine	einfach
8	Fang und Suchspiele im Schnee	Die Kinder lernen in und mit der Natur zu rennen, spielen und lachen	keine	mittel
9	Pausenplatzspiele	Laufen, spielen, wetteifern	keine	einfach
10	Vielseitiges Hangen	Vielfältiges Hangen an verschiedenen Geräten erleben.	keine	mittel
11	10-erlei	Fertigkeiten mit dem Ball verbessern - Freude am Spiel	keine	mittel
12	Prellball	Spielen	keine	mittel

Spielregeln

Kopf, Herz und Hand sollen in jeder Lektion angesprochen werden – **Leuchtende Augen, rote Wangen, helle Begeisterung!**

Materialbedarf

Abhängig vom Lektionsthema

Tipps und Tricks

- Wichtig ist, dass die Kinder viel Bewegung und wenig Wartezeit haben (Gruppenbildung).
- Bei der Lektionszusammenstellung auf die Vielfalt bei den Grundfertigkeiten (laufen, springen, werfen, klettern, balancieren, orientieren, tanzen und gestalten) achten ohne dabei die Qualität zu vernachlässigen. Die Beidseitigkeit pflegen.
- Eine einfache, verständliche, dem Alter angepasste Sprache wählen.
- Klare, einfache Organisationsformen.
- Im Vorschulalter eher Einzel- oder Gruppenaufgaben. In der Unterstufe einfache Teamaufgaben. Wettbewerbsformen sind immer attraktiv.
- Bewegungs-Anreize und -Gelegenheiten schaffen. Nur was gefordert wird, wird auch gefördert.