

# J+S-Kids: Einführung Turnen – Lektion 1

## Mut tut gut

### Autorin

Simone Wüst-Notz, Expertin Turnen und J+S-Kids

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥60 Minuten
Niveau	<input checked="" type="checkbox"/> einfach <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	5-7 Jahre
Gruppengrösse	Max. 20 Kinder
Kursumgebung	Einfachturnhalle mit Normalausrüstung
Sicherheitsaspekte	Da die Leiter sich eher im Hintergrund halten, sollten die verschiedenen Posten gut abgesichert werden.

### Zielsetzungen/Lernziele

Die Kinder sollen sich ihren Bedürfnissen entsprechend an verschiedenen Stationen selbständig bewegen. **Leuchtende Augen, rote Wangen, helle Begeisterung!**

### Hinweise

Eine gute Organisation ist die Voraussetzung für das Gelingen einer solchen Lektion. Die ausgewählten Stationen sollten mehrmals (in mehreren Lektionen) angeboten werden. Das Aufstellen der Geräte erfolgt gemeinsam zu Beginn der Lektion.

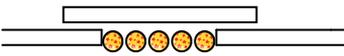
### Inhalte

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>Feuer, Wasser, Sturm</b> Feuer: Etwas Blaues berühren Wasser: In die Höhe steigen Sturm: Sich verstecken	Die Kinder bewegen sich frei <b>um</b> die bereits aufgestellten Geräte. Der Leiter ruft eines der Wörter, die Kinder reagieren entsprechend.	Geräte und Material, das im Hauptteil gebraucht wird

#### HAUPTTEIL

Die folgenden Posten werden in einer vorgegebenen Reihenfolge und fixen Gruppen durchlaufen. Zeit pro Posten 10'. Wenn das Aufstellen auch in die Zeit gerechnet werden muss, verkürzt sich die Postenzeit.

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
8-10'	<b>Posten 1: Gleichgewicht</b> <b>Floss</b> Im Gleichgewicht bleiben allein oder zu zweit		Vier Matten, Niedersprungmatte, Gymnastikbälle
	<b>Posten 2: Spielend kräftigen</b> <b>Eigernordwand</b> Steilwandklettern mit Hilfe von herunterhängenden Seilen/Tauen	Mit Hilfe von Springseilen die Schaumstoffmatte an der Sprossenwand befestigen, Tau einhängen	Schaumstoffmatte, dicke Seile (Tau), Matte zum Absichern
	<b>Posten 3: Rollen und Drehen</b> <b>Walze</b> Schaukeln und Rollen vorwärts, rückwärts und seitwärts	eine, resp. 2 Matten in 3-5 Reifen fixieren, so dass eine Röhre entsteht	Holzreifen, dünne Matten
	<b>Posten 4: Rhythmisieren</b> <b>Gummitwist</b> Hüpfen auf alle mögliche Arten	„Gummitwist-Garten“ zwischen Malstäben erstellen; Kippgefahr, wenn zu viel Spannung!	Mehrere Gummitwists, Malstäbe
	<b>Posten 5: Fliegende und rollende Objekte</b> <b>Ballone</b> Alleine oder paarweise einen oder mehrere Ballone auf verschiedene Arten hochspielen	Evtl. Gebiet abgrenzen, z.B. mit Malstäben	Verschiedene Ballone

#### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Blindenhund: Ein Kind führt seinen Partner, der die Augen geschlossen hat, durch den Gerätegarten.	Paarweise, evtl. Augen verbinden, mit Berühren oder für Fortgeschrittene auch ohne.	Evtl. Augenbinden