

Einführungsreihe

J+S-Kids – Grundlagen Schwingen

Autorengruppe

Felix Egger, J+S Fachleiter, J+S Experten Schwingen

Rahmenbedingungen

Alter 5 bis 10 Jahre alt, spezifisch je nach Lektionen
 Gruppengrösse 6 bis 12 Kinder mit einem Leiter, bis 18 Kinder mit zwei Leitern, bis 24 Kinder mit drei Leitern
 Kursumgebung Schwingkeller, Turnhalle oder Sägemehlplatz im Freien
 Sicherheitsaspekte Bei jeder Lektion sollte mindestens ein J+S-Leiter Kids Schwingen dabei sein.
 Anderes Es gibt zwei Bekleidungsarten:



A) Turnerschwinger: kurzärmliges, weisses T-Shirt, Turnschuhe ohne Metallhaken.

B) Sennenschwinger: dunkle Hosen, kurzärmliges, helles, einfarbiges Hemd, Turnschuhe ohne Metallhaken. Der Sennenschwinger kann auch Hosenträger tragen.

Wettkampfgerät ist die Schwingerhose.
 Lange Haare müssen zusammengebunden werden.

Lektionsübersicht

Nr.	Lektionstitel	Zielsetzung	Voraussetzungen	Niveau
1	Ab ins Sägemehl	Spielen im Sägemehl Kontakt mit dem Sägemehl Kontakt mit den Schwinghosen Beweglichkeit und Spass	Keine speziellen Voraussetzungen Schwingkeller oder Sägemehlplatz im Freien mindestens 20 cm dick gewalzt und gewässertes Sägemehl	Einfach 5- bis 10-Jährige
2	Sportkanonen	Wie wird in anderen Sportarten gekämpft. Verbessern der koordinativen Fähigkeiten Spass an der Musik	Gute Vorbereitung des Leiters Passende Musik suchen Schwingkeller oder Turnhalle	Einfach 5- bis 10-Jährige
3	Schatzsuche	Spielerische Unfallverhütung Falltechniken Umgang im Sägemehl Beweglichkeit und Spass	Lektionen 1 oder 2 bereits absolviert. Schwingkeller oder Sägemehlplatz im Freien mindestens 20 cm dick gewalzt und gewässertes Sägemehl	Einfach 5- bis 10 -Jährige
4	Schwingspiele	Schwingformen spielerisch erlernen Beweglichkeit und Spass	Turnhalle oder im Freien	Mittel 5- bis 10-Jährige
5	Zweikampf	Spielerisch die koordinativen Fähigkeiten fördern Körperkräftigung Einführen ins Schwingen Freischwingen Beweglichkeit und Spass	Schwingkeller oder Sägemehlplatz im Freien mindestens 20 cm dick gewalzt und gewässertes Sägemehl	Einfach 5- bis 10-Jährige
6	Umfallen bitte	Falltechniken Beweglichkeit und Spass	Schwingkeller oder Sägemehlplatz im Freien mindestens 20 cm dick gewalzt und gewässertes Sägemehl	Mittel 5- bis 10-Jährige
7	Stehaufmännchen	Spielerisch die koordinative Fähigkeiten fördern An den Körperkontakt gewöhnen Einführung des "Übersprungs" Spielerische Unfallverhütung Beweglichkeit und Spass	Schwingkeller oder Sägemehlplatz im Freien mindestens 20 cm dick gewalzt und gewässertes Sägemehl	Mittel 8- bis 10-Jährige



8	Fluss und Brücken bauen	Spielerisch Unfallverhütung lernen Beweglichkeit und Spass	Schwingkeller oder Sägemehlplatz im Freien mindestens 20 cm dick gewalzt und gewässertes Sägemehl	Mittel 8- bis 10-Jährige
9	Keiner zu klein, ein König zu sein	Unfallverhütung erlernen Hüfter rechts Beweglichkeit und Spass	Schwingkeller oder Sägemehlplatz im Freien mindestens 20 cm dick gewalzt und gewässertes Sägemehl	Mittel 8- bis 10-Jährige
10	James Bond	Verbessern der koordinativen Fähigkeiten Orientierung, Reaktion, Differenzierung, Gleichgewicht Beweglichkeit und Spass	Schwingkeller oder Sägemehlplatz im Freien mindestens 20 cm dick gewalzt und gewässertes Sägemehl	Anspruchsvoll 8- bis 10-Jährige

Spielregeln

- Jedes Kind wird beim Kommen und Gehen vom Leiter mit Händedruck begrüsst und verabschiedet.
- Beim Schwingen hat die Kameradschaftspflege einen hohen Stellenwert. Jeder achtet seinen Kampfpartner und geht mit allen Beteiligten fair um.

Materialbedarf

- Schwingkeller mit Sägemehl
- Schwingerhosen in den Kleinkindergrössen.
- Bei schönem Wetter kann man die Lektionen auch im Freien auf einem Sägemehlring durchführen. (Für dessen Beschaffenheit und Aufbau den regionalen Schwingklub anfragen)
- Diverse Lektionen können auch in der Turnhalle durchgeführt werden.

Tipps und Tricks

- Das Training mit den nötigen Unterlagen frühzeitig vorbereiten.
- Die nötigen Broschüren beim Druckschriftenverwalter des Eidgenössischen Schwingerverbandes unter <http://www.esv.ch/adressen.php> bestellen. (Mehrere Adressen)
- Schwingerhosen oder Zugang zu einem Schwingkeller können bei einem regionalen Schwingklub besorgt werden. Adressen unter <http://www.esv.ch/links.php>