

## Ab ins Sägemehl

**Autoren:** J+S Fachleitung, J+S Experten Kindersport Schwingen/Nationalturnen

### Rahmenbedingungen:

Lektionsdauer ≥ 90 Minuten  
 Niveau  einfach  mittel  anspruchsvoll  
 Gruppengrösse 5 - 10  
 Kursumgebung Schwingkeller  
 Sicherheitsaspekte 1 J+S Leiter Kindersport Schwingen/Nationalturnen / 1 Hilfsleiter

### Zielsetzungen/Lernziele:

- Spielen im Sägemehl
- Kontakt mit dem Sägemehl
- Kontakt mit den Schwinghosen
- Beweglichkeit und Spass

### Hinweise:

Keine

### Inhalte:

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation	Material
5'	Begrüssung, Ziele Lektionsablauf	Kinder im Halbkreis Leiter im Frontalunterricht	
10'	<b>Sägemehl laufend wässern</b> Damit das Sägemehl nicht zu viel Staub aufwirbelt, muss es gespritzt werden. Während der Leiter das Sägemehl mit dem Schlauch bespritzt, springen die Kinder im nur gespritzten Sägemehl in verschiedenen Formen umher, bis das Sägemehl benetzt ist und nicht mehr viel Staub aufwirbelt.	Der Hilfsleiter springt voraus, die Kinder hinterher. Es wird wie in einer Schneckenform gelaufen, bis der Hilfsleiter in der Mitte eingesperrt ist. Nun darf das hinterste Kind die Schnecke wieder mit voran springen aufwickeln. In Schlangenform.  Kinder nicht abspritzen !!!!	Wasserschlauch
10'	<b>Fangis "Auch Tiere bewegen sich"</b> Der Leiter versucht ein Kind zu fangen und sagt ihm einen Tiernamen. Dieses Kind muss sich nun wie dieses Tier fortbewegen und gibt Laute von diesem Tier von sich. Dieses Kind muss nun ein anderes Kind fangen. Dieses bekommt nun einen anderen Tiernamen. 2-tes Kind fängt und gibt die Laute vom Tier von sich usw.	Tiernamen und ihre Bewegungen: Pferd: galoppieren und wiehern Frosch: Froschhüpfen und quaken Katze: spring und miauen Hund: spring und bellen Vogel: Mit beiden Händen Flügel ausstrecken und pfeifen Schildkröte: Auf allen vieren ganz langsam fortbewegen, keine Töne geben Esel: galoppieren und i a i a i a... Affe: In der Hocke springen, die Hände am Boden nachziehen. Affenlaute	keines

## HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation	Material
15'	<p><b>Kontakt mit Sägemehl</b>  <b>Rollenstafette:</b> Im Sägemehl wälzen.                      2-3 Gruppen: Eine Gruppe mit mind. 4 Personen.                      Die Personen liegen Schulter an Schulter auf dem Bauch, mit dem Kopf zueinander.                      Der Erste der jeweiligen Gruppe dreht sich über die Anderen bis ans Ende.                      Am Ende angelangt rollt sich die Person ab und reiht sich hinten an. Der nächste startet.  <b>Ziel:</b>                      Welche Gruppe ist zuerst auf der anderen Seite vom Schwingkeller?                      Die Gruppe, die zuerst zweimal gewinnt, ist Sieger.</p>		Broschüre 24 Kurzspiele (erhältlich bei Eidg. Schwingerverband)
10'	<p><b>Stafette</b>                      Der Leiter erklärt den Kindern, wie man die Schwinghosen anzieht. Gurt muss gut verschlauft werden.                      "Hosengestösse" werden hoch gerollt.                      Beim Abziehen zuerst "Hosengestösse" runter rollen, dann Schwinghosen ausziehen.                      Nun werden 2 x vier Paar Schwinghosen in der Länge vom Schwingkeller verteilt.                      Es werden zwei Gruppen gebildet, die sich hintereinander aufstellen.                      Auf „Los“ springen die ersten beiden los zu den ersten Schwinghosen, ziehen sie an "krepeln die "Hosengestösse" hoch, wieder runter, ziehen die Schwinghosen wieder aus und springen zum nächste Hosenpaar. Wieder an und ausziehen. Weiter bis zum letzten Paar. Nun zur hinteren Wand springen und mit der Hand die Wand berühren, zurück rennen und dem nächsten Kind in der Gruppe übergeben.</p>		Schwinghosen
10'	<p><b>Korrektes Griffassen</b>                      Das Griffassen hat stehend und nach folgenden Regeln zu geschehen:                      • Zuerst rechte Hand bis Mitte Rücken.                      • Es darf höchstens mit Daumen, Zeige- und Mittelfinger Stoff gefasst werden.                      • Es muss aber mindestens mit einer ganzen Hand im Hinteren Einschnitt am Gurt gefasst werden können.                      • Anschliessend stehen beide Schwinger zurück.</p>		Broschüre/DVD Technik Schwingen Schwinghosen

## AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<p><b>"Rüebli" pflücken</b>                      Mehrere Kinder liegen im Kreis auf dem Bauch. Arme werden eingehakt. Andere Kinder versuchen nun, ein eingehaktes Kind aus dem Kreis zu bringen, „pflücken“.                      Wer rausgezogen wurde hilft rausziehen.  <b>Ziel:</b> Wer bleibt am längsten im Kreis?                      Spiel mehrmals wiederholen.                      Mehrere Gruppen bilden.                      Kinder in Gruppen mehrmals wechseln.</p>		Schwinghosen Broschüre 24 Kurzspiele (erhältlich bei Eidg. Schwingerverband)
15'	<p><b>Auf den Rücken schreiben</b>                      Die Kinder stehen zu zweit hintereinander.                      Das hintere Kind schreibt dem vorderen mit einem Finger ein Symbol, einen Buchstaben, eine Zahl oder Wort auf den Rücken. Findet das vordere Kind heraus, was das hintere geschrieben hat, tauschen sie die Position.</p>		Broschüre J+S Kindersport Spielen
5'	Verabschiedung und Vorschau auf nächstes Mal		