

## Sportkanonen

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

### Rahmenbedingungen:

Lektionsdauer  $\geq$  90 Minuten  
 Niveau  einfach  mittel  anspruchsvoll  
 Gruppengrösse 5 - 10  
 Kursumgebung Schwingkeller  
 Sicherheitsaspekte evt. Hilfsleiter

### Zielsetzungen/Lernziele:

- Spass an der Musik finden.
- Wie kämpfen andere Sportarten.
- Verbessern der koordinativen Fähigkeiten.

### Hinweise:






Alle Spiele können in jedem Alter gespielt werden.  
 Für den Hauptteil 40 Min. Musik für Kinder (Kinderlieder) auswählen, die immer wieder wechselt, langsam auf schnell oder umgekehrt.  
 Schwingkeller oder Turnhalle

### Inhalte:


#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Begrüssung, Ziele Trainingsablauf	Kinder im Halbkreis Leiter im Frontalunterricht	
7'	Hexenspiel	Alle Kinder laufen oder rennen frei umher. Der Leiter ruft z.B. ich verwandle euch in einen Baum; Alle stellen sich auf wie ein Baum. z.B. Affe; alle bewegen sich wie Affen, z.B. Schildkröte, Frosch, Lokomotive, Auto, Motorrad usw. Die Kinder versuchen immer die richtige Bewegung oder Geste zu machen.	
8'	Unser Alltag	Die Kinder bewegen sich wieder frei in der Halle. Der Leiter ruft, ihr liegt alle im Bett. Alle legen sich hin und schlafen. Leiter pfeift. Alle stehen wieder auf und bewegen sich weiter. Ihr seid noch müde und müsst euch strecken, Socken, Hosen, Socken, Pulli anziehen, Morgenessen, in die Schule gehen. Die Kinder machen immer die entsprechenden Dinge während dem Rumlaufen.	Trillerpfeife

## HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<p><b>Zeitungsfechten</b></p> <p>- Jedes Kind rollt sich aus Zeitungspapier eine Rolle. Zu zweit sollen mit Hilfe des «Degens» Treffer erzielt werden. Eine Linie auf dem Boden kann als Orientierung dienen. Variante: Körperstellen vorgeben (Schultern etc.).</p> 	<p>Mit Musik untermalt</p> 	<p>Broschüre Zweikampfspiele (erhältlich bei Eidg. Schwingerverband) Musikplayer mit entsprechender Musik</p>
15'	<p><b>Sumo</b></p> <p>Es werden vier Ringe ins Sägemehl gezeichnet. Alle Kinder ziehen Schwinghosen an. Immer im zweier Paar in einen Ring stehen. Auf ein „Los“ des Leiters versuchen die beiden, sich aus dem Kreis zu drücken, stossen, werfen. Wer umfällt hat ebenfalls verloren. (Kampf max. 1. Min) Sieger werden auf zwei Kreisen verteilt, Verlierer in den zwei anderen Kreisen aufgeteilt. Wer zuerst 5 Kämpfe gewonnen hat, hat Turnier gewonnen. Die Gruppe, die schneller war, hat gewonnen.</p>		<p>Schwinghosen Stoppuhr</p>
15'	<p><b>Bodyguard</b></p> <p>Zwei Kinder greifen sich an den Hosen. Ein drittes Kind steht nun hinter ein Kind und muss versuchen, den Rücken des gegenüber stehenden Kindes zu berühren. Die beiden versuchen sich so zu bewegen, dass der einzelne nicht zum Rücken kommt. Gelingt es ihm, darf er bestimmen, welcher nun alleine ist. Kinder in mehrere Dreiergruppen aufteilen. Kinder untereinander auswechseln.</p>		<p>Schwinghosen</p>
15'	<p><b>Schwinger-Stafette</b></p> <p>Alle Kinder haben Schwinghosen an. Es werden zwei Gruppen gebildet. Die Gurte der beiden Schwinghosen werden so durchgeschlauft, dass er durch den Gurt seines Partners geht und sie zwei so verbindet. Auf „Los“ rennen beide Mannschaften nach vorne, umrunden die Markierkegel, rennen zurück und übergeben. Bei Vierergruppen zweimal durchlaufen bis fertig. Bei grösseren Gruppen einmal. Revanche durchführen.</p>		<p>Schwinghosen Markierkegel</p>

## AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<p><b>Schwinghosenspiel</b></p> <p>Mehrere Schwinger bilden einen Kreis. In der Mitte wird eine Schwinghose hingelegt. Nun fassen alle seitlich Griff auf beiden Seiten. Es wird versucht, jemanden auf die Hose zu bringen. <b>Ziel:</b> Wer zuerst auf die Hose steht, hat verloren. Mehrere Gruppen bilden und Kinder mehrmals austauschen.</p>		<p>Schwinghosen Broschüre 24 Kurzspiele (erhältlich bei Eidg. Schwingerverband)</p>
5'	Verabschiedung und Vorschau auf nächstes Mal		