

Schatzsuche

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

Zielsetzungen/Lernziele:



- Spielerische die Unfallverhütung näher bringen
- Falltechniken erlernen
- Umgang im Sägemehl
- Beweglichkeit und Spass

Hinweise:

Stromanschluss für DVD und Fernseher

Inhalte:


EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Begrüssung, Ziele Trainingsablauf	Kinder im Halbkreis Leiter im Frontalunterricht	
10'	Unfallverhütung Unfallverhütung im Schwing DVD Lehrfilm Stufe 1 anschauen oder in Broschüre erklären.	Bilder von Broschüre und DVD	Broschüre/DVD Technik Schwingen Fernseher/Beamer DVD Abspielgerät
5'	Purzeln vorwärts Purzelbäume im Sägemehl kreuz und quer vorwärts. Bei vielen Kindern alle in die gleiche Richtung. Aufeinander achtgeben.		
10'	Rolle vorwärts links und rechts Der Arm über dem Kopf bestimmt die Richtung. Mit dem Arm voraus nach links und nach rechts vorwärts über die Schulter abrollen, dabei den Kopf seitlich eindrehen. Mehrere Spielformen anwenden. Seiten beliebig wechseln.		Broschüre/DVD Technik Schwingen



J+S-Kindersport

Schwingen

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<p>Halsmuskulatur aufwärmen Mit Kopf und Händen in Dreipunktstellung. Bewegungen langsam nach vorne, hinten und seitwärts ausführen.</p> 		Broschüre/DVD Technik Schwingen
10'	<p>Purzeln rückwärts Purzelbäume im Sägemehl kreuz und quer rückwärts. Bei vielen Kindern alle in die gleiche Richtung. Aufeinander Acht geben.</p>		
15'	<p>Rolle rückwärts links und rechts Aus dem Stand in die Hockstellung gehen. Mit seitlicher Kopfstellung nach links und nach rechts rückwärts über die Schulter abrollen. Mehrere Spielformen anwenden. Seiten beliebig wechseln.</p>		Broschüre/DVD Technik Schwingen

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material			
10'	<p>Schildkröten kehren Alle Kinder krabbeln im Sägemehl rum, von einer Seite auf die andere. Jene die noch nicht gekehrt wurden, krabbeln wieder auf die andere Seite, bis alle gekehrt sind. Ein "Schwinger" versucht einen krabbelnden Schildkrot auf den Rücken zu drehen. Ist es ihm gelungen, versuchen sie zu zweit einen weiteren zu kehren, dann zu dritt usw. bis einer übrig bleibt und Sieger ist. Spiel mehrmals wiederholen. Jeweiliger Sieger darf beginnen.</p>	 	Schwinghosen Broschüre 24 Kurzspiele (erhältlich bei Eidg. Schwingerverband)			
10'	<p>Vergrabungsspiel Zwei Gruppen bilden. Eine Gruppe schaut gegen eine Wand. Die andere Gruppe vergräbt 5 Tennisbälle in einem Felddrittel im Schwingkeller etwa 20 cm tief. Nun wird gewechselt. Die Gruppe, die die Bälle vergraben hat, dreht sich um und die andere vergraben ihre Bälle. Nun haben beide Gruppen 4 Minuten Zeit, die Bälle der anderen Gruppe zu suchen, rauben und auf ihre Seite in ein Depot zu legen. Beide Gruppen müssen versuchen, die Ballsuchenden abzuwehren und gleichzeitig Bälle zu schützen. Wer nach 4 Minuten mehr Bälle in seinem Drittel hat, hat gewonnen.</p>	<p>Schwingkeller in 3 Felder einteilen. Jede Gruppe hat ihr Feld auf ihrer Seite. Das mittlere Feld ist die neutrale Zone.</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 33%;">Feld 1</td> <td style="width: 33%;">Neutrale Zone</td> <td style="width: 33%;">Feld 2</td> </tr> </table>	Feld 1	Neutrale Zone	Feld 2	10 Tennisbälle Broschüre 24 Kurzspiele (erhältlich bei Eidg. Schwingerverband)
Feld 1	Neutrale Zone	Feld 2				
5'	Verabschiedung und Vorschau auf nächstes Mal.					