

Spielerische Schwingformen

Autoren: Werner Christen, Fachleiter Schwingen / Nationalturnen

Rahmenbedingungen:

Lektionsdauer ≥ 90 Minuten
 Niveau ☐ einfach ☒ mittel ☐ anspruchsvoll
 Gruppengrösse 5 - 10
 Kursumgebung Turnhalle oder im Freien
 Sicherheitsaspekte Mind. 1-2 Hilfsleiter

Zielsetzungen/Lernziele:

- In spielerischer Art die Schwingformen erlernen.
- Beweglichkeit und Spass.

Hinweise:

Diese Lektion kann in einer Turnhalle oder im Freien durchgeführt werden. Beim Hauptteil werden in der Turnhalle Matten auf den Boden gelegt, im freien kann ein Bassin mit Unterboden von ca. 4m Durchmesser eingesetzt werden. In der Turnhalle sind Taue vorhanden, im freien muss man die Seile oder Taue an einem geeigneten Ort wie Baum etc. befestigen, so dass die verschiedenen Übungen durchgeführt werden können.

Inhalte:

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Begrüssung der Kinder und einstimmen auf Lektion. Die Kinder wissen, dass die Lektion startet, wenn sie sich im Kreis besammeln, und sie sich auf die Leiterperson und die gestellten Aufgaben konzentrieren müssen.		
10'	Seilspringen Mit Springseil in verschiedenen Varianten untereinander frei bewegen und gleichzeitig mit dem Springseil kreisen. Die Leiterperson zeigt die verschiedenen Bewegungsabläufe vor wie: langsam laufen, schneller laufen, rückwärts und seitwärts, mit linkem Bein, mit rechtem Bein, oder mit beiden Beinen. Variieren je nach Niveau der teilnehmenden.	Alle Kinder mit Springseile 	Sprungseile für alle
10'	Schlangenkönig Die Leiterperson oder ein Kind zieht ein Seil in Schlangen-Bewegungen durch den Raum. Wer darauf treten kann, wird zum neuen Schlangenkönig.		Ein Seil pro 5er Gruppe

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
25'	<p>Stehen / Sitzen / Schwingen Zuerst das Tau unten mit einem Knopf versehen. Gruppen bilden: Gruppe 1 probiert darauf zu stehen, Gruppe 2 probiert drauf zu sitzen, nachhelfen, damit sie in Bewegung kommen. Gruppe 3 springt über den Fluss. Nach 30 Sek. Posten wechseln.</p> <p>Balancieren auf dem Tau Die Ausführung kann einzeln durchgeführt werden oder in kurzen Abständen. Eine Wettkampfform wäre, wer der Schnellste ist oder wie viel Durchgänge in 30 Sek.</p>		
15'	<p>Variante spielerisch schwingen Schwinghosen anziehen, lernen Griffe zu fassen. Einander probieren aus dem Gleichgewicht zu bringen und seitlich zu werfen. Schwünge wie Kurz oder Übersprung vorzeigen und üben lassen.</p> <p>Wichtig ist, dass die Kinder Spass am Rufen bekommen.</p>		<p>Matten die sich Eignen oder ein Bassin 2-4 paar Schwinghosen Unterlagen DVD/Broschüre Technik Schwingen</p>

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<p>Seilhüpfen zu zweit gleichzeitig Zweiergruppen bilden. Diese Variante kann nach Durchgängen oder Zeit bestimmt werden. Ebenfalls können nach jedem Durchgang die Zweiergruppen neu zusammengestellt werden.</p> <p>Zwei Kinder schwingen das Seil 30 Sek. Zwei andere hüpfen gleichzeitig, der Rest der Gruppe steht in einer Warteschlange. Nach 30 Sek. wird jeweils gewechselt, jene, die das Seil geschwungen haben, stehen hinten an, jene, die gehüpft sind, schwingen das Seil.</p>		<p>Sprungseil von ca. 4-5m Länge</p>
10'	<p>Spaghetti Die Kinder liegen auf dem Rücken und schliessen die Augen. Die Leiterperson gibt vor, ob die Kinder sich in „ungekochte Spaghetti“ (ganzer Körper ist angespannt) oder in „gekochte Spaghetti“ (alle Muskeln sind locker und entspannt) verwandeln. Die Leiterperson hebt ein Kind nach dem andern an den Füßen hoch und kontrolliert, ob das Kind entsprechend angespannt oder entspannt ist.</p>		<p>Broschüre J+S Kindersport Praktische Beispiele</p>
5'	Verabschiedung und Vorschau auf nächstes Mal.		