

Umfallen bitte!!!

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

Rahmenbedingungen:

Lektionsdauer \geq 90 Minuten
 Niveau einfach mittel anspruchsvoll
 Gruppengrösse 5 - 10
 Kursumgebung Turnhalle oder im Freien
 Sicherheitsaspekte 1 Hilfsleiter

Zielsetzungen/Lernziele:

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

Hinweise:

Mit Vorteil im Schwingkeller oder auf Judo oder Ringermatte

Inhalte:

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material		
5'	Begrüssung der Kinder und einstimmen auf Lektion	Kinder im Halbkreis, am Boden sitzen oder einfach beisammen sein. Leiter Frontal			
10'	Rollenfangis Einer ist der Fänger und muss versuchen jemanden zu berühren. Der Berührte muss in die Rollenzone eine Länge in der Rollenzone rollen. Anschliessend geht er zurück in die Fangzone und spielt wieder mit. Der Leiter wechselt den Fänger nach einer Minute aus und gibt auch bekannt, welche Rolle in der Zone ausgeführt werden muss.	Alle Kinder. Die Rollen müssen nicht perfekt sein. Leiter gibt Wechsel bekannt. Z.B. Rolle vorwärts li/re, Rolle rückwärts li/re., <table border="1" style="width: 100%; height: 50px;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">Fangzone</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">Rollenzone</td> </tr> </table>	Fangzone	Rollenzone	Kein Material
Fangzone	Rollenzone				
10'	Zweikampfspiele <ul style="list-style-type: none"> • Rücken an Rücken gemeinsam aufstehen • Bündelraub • Hahnenkampf • Oberschenkel berühren gegenseitig 	   	Bändeli Broschüre Zweikampfspiele		

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<p>Umfallen bitte!!! 2 bis 3 Schritte nach vorne, linkes oder rechtes Bein nach vorne hochschwingen und sich auf den Rücken fallen lassen. Dabei versuchen mit dem Unterarm seitlich abklopfen um den Fall zu dämpfen. Zur Hilfe kann der Leiter die eine Hand vom Kind sichern. Kind lässt sich seitlich vom Leiter auf den Rücken fallen.</p>		
30'	<p>Fallübung links und rechts Fester Handgriff beider Schwingen. Das innere Bein seitlich nach vorne schwingen. Schwung mit gestrecktem Arm, Schultern und Hüften abfangen.</p> <p>Vom Kopfstand in die Brücke Aus dem Kopfstand in die Brücke fallen lassen. Sturz mit angewinkelten Beinen und gestrecktem Rumpf abfangen. Brücke halten und nach links oder rechts abdrehen.</p> <p>In der Brücke im Kreis laufen Aus dem Kopfstand in die Brücke fallen lassen. Sturz mit angewinkelten Beinen und gestrecktem Rumpf abfangen. Brücke halten und einmal im Kreis laufen.</p> <p>Brückenübung mit Partner Am Boden gegenseitig den Oberkörper des Partners festhalten. Hochstossen in die freie Brücke. Seitlich dreimal nach links und dreimal nach rechts rollen.</p>		<p>Lern DVD Schwingen Videorecorder Fernseher</p>

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<p>Rolle vorwärts zu zweit. Nur für Mutige und Freiwillige. Kein Zwang!!! Die beiden Leiter zeigen nun die Rolle vorwärts zu zweit vor. Immer zwei Kinder zusammen versuchen mit Hilfe der beiden Leiter die Rolle zu zweit ganz langsam zu üben. Wenn zwei sie können, dürfen sie sie vorzeigen. Nach der Vorführung wird applaudiert.</p>		
10'	<p>Fangis mit fallen lassen Wieder ein Fänger, der versucht jemanden zu berühren. Der Berührte muss sich auf irgendeine Art auf den Boden werfen. Wenn er aufgestanden ist, wird er zum Fänger.</p> <p>Weitere Variante: Jeder, der jemanden berührt scheidet aus und stellt sich an die Wand. Der berührte muss sich auf irgendeine Art auf den Boden werfen. Wenn er aufgestanden ist, wird er zum Fänger. Der zuletzt Berührte wird dann als erster wieder Fänger.</p>		
5'	Verabschiedung und Vorschau auf nächstes Mal		