

## Stehaufmännchen

**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 1 J+S Leiter/Experte Kindersport Schwingen/Nationalturnen

### Zielsetzungen/Lernziele:

- Spielerisch verschiedene koordinative Bewegungen erlernen.
- An Körperkontakt gewöhnen.
- Einführung vom Schwung "Übersprung".
- Beweglichkeit und Spass.

### Hinweise:

Stromanschluss für DVD und Fernseher  
 Mit Vorteil im Schwingkeller

### Inhalte:

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Begrüssung, Ziele Trainingsablauf	Kinder im Halbkreis Leiter im Frontalunterricht	
10'	<b>Einwärmen</b> <b>Ballspiel Kreisball</b>  Eine Gruppe Kinder bildet einen Kreis, ca. 5m Durchmesser. In der Mitte steht ein Fänger, der versucht den Ball zu fangen. Fängt er den Ball, gibt es einen Wechsel. Variante: Ball kann zum Beispiel auch unter den Beinen durchgespielt werden müssen.  <b>Ziel:</b> Wer in der Mitte den Ball fangen kann, erhält einen Punkt und darf den nächsten, der in die Mitte muss, bestimmen.		Broschüre 24 Kurzspiele (erhältlich bei Eidg. Schwingerverband)
10'	<b>Spiel</b> <b>Boden-Zweikampf</b>  Zwei Kinder, das eine liegt am Boden und hält einen Ball unter sich. Der andere versucht den Ball weg zu nehmen.  <b>Ziel:</b> Wer kann den Ball länger für sich behalten? Gegner wechseln.  Auf Zeitdauer, ist die angesagte Zeit abgelaufen, auch wenn immer noch der Erste im Ballbesitz ist, Ball dem anderen übergeben.		Broschüre 24 Kurzspiele Broschüre Zweikampfspiele (erhältlich bei Eidg. Schwingerverband) Stoppuhr

**HAUPTTEIL**

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<b>Unfallverhütung</b> Fallübung seitlich links und rechts ausführen. Fester Handgriff beider Kinder. Das innere Bein seitlich nach vorne schwingen. Schwung mit gestrecktem Arm, Schultern und Hüften abfangen.		Lehrfilm DVD Schwingen Fernseher DVD Abspielgerät
15'	<b>Rückwärts über Bank rollen</b> Die Teilnehmenden sammeln sich zu zweit, das eine Kind geht in die Bank. Das andere Kind kniet rücklings zur Bank nebenan hin und geht mit den Armen und Kopf voraus über die Brücke und hilft mit den Beinen nach. Als weitere Variante unter der Bank zurück oder oben wieder retour. Mehrmals wiederholen, Position wechseln.		
15'	<b>Übersprung</b> Der Angreifer stellt den Gegner mit einer Finte auf dessen rechtes Bein. Das eigene rechte Bein stellt er aussen an den rechten Fuss des Gegners. Er fasst den rechten Oberarm des Gegners und stösst ihn nach hinten.		Lehrfilm DVD Schwingen Fernseher DVD Abspielgerät

**AUSKLANG**

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
15'	<b>Memoryspiel</b> Je nach Platz 2er oder 3er Teams bilden. Jedes Team hat ein eigenes Memory Set. Nach jeder Laufrunde darf das Team 2 Memorykarten aufdecken, passen sie zusammen, darf es 2 weitere Karten aufdecken, wenn nicht, muss die nächste Laufstrecke absolviert werden.		Broschüre 24 Kurzspiele (erhältlich bei Eidg. Schwingerverband)  Memory Set
5'	<b>Auslaufen/Muskeln lockern</b> Mit gestreckten Armen im Schwingkeller herumlaufen. Abwechslungsweise auch auf Zehenspitzen und dann wieder normal laufen. Arme und Beine lockern.		
5'	Verabschiedung und Vorschau auf nächstes Mal		