

## Fluss und Brücken bauen

**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 event. Hilfsleiter

### Zielsetzungen/Lernziele:



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

### Hinweise:

Alle Kinder graben gemeinsam ein etwa 20 cm tiefes und ein ca. 50 cm. breites mit Kurven versehenes Flussbett. Die beiden Jüngsten wählen je im Wechsel ihre Gruppe. Der Leiter bestimmt welche Gruppe die Brücke ist und welche Gruppe die Schiffe sein dürfen. Die Gruppe Brücke verteilt sich entlang vom Flussbett und stellt die Brücken via Kopfstand auf. Die Gruppe Schiffe muss versuchen so schnell wie möglich auf allen vieren und unter den Brücken durch alle ins Ziel zu bringen. Leiter stoppt die Zeit. Pro , die selber einstürzt, bekommt die Schiffgruppe 3 sec. Abzug. Wenn die Schiffe die Brücken einstürzen, bekommen sie 3 sec. Zuschlag. Aufgaben werden gewechselt.

### Inhalte:

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Begrüssung, Ziele Trainingsablauf	Kinder im Halbkreis Leiter im Frontalunterricht	
7'	<b>Krankenfangis</b> Ein Fänger berührt einen Gejagten an irgend einem Körperteil. Dieser hält sich mit einer Hand an diesem berührten Teil und versucht einen andern zu fangen und irgendwo zu berühren.		
8'	<b>Stafette mit unten durch und Grätsche oben durch</b> Zwei oder mehrere Gruppen von 6-8 Kindern bilden. Sie stellen sich gruppenweise hintereinander im Abstand von ca. 1 Meter auf. Das erste Kind geht in die Bank, das zweite stellt sich in der Grätschstellung hin. Das dritte Kind beginnt mit unten durch, über die Bank und stellt sich vorne wieder in Grätschstellung hin. Das vierte Kind folgt und geht am Ende in die Bank, bis alle durch sind. Stafette mehrmals wiederholen.		

## HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
20'	<p><b>Kurz</b> Den Gegner mit einer Finte aufstellen. Das rechte Bein des Gegners belasten lassen. Gleichzeitig Fuss und Kopf rechts in Wurfrichtung drehen. Möglichst rund nach rechts ableeren.</p> <p>Frontalunterricht: Kurz einführen und schulen.</p>		<p>Schwinghosen</p> <p>Broschüre Technik Schwingen (erhältlich bei Eidg. Schwingerverband)</p>
15'	<p><b>Flussbett und Brücke bauen</b> Nur mit den Händen graben und Uferzone ausglätten Brücken bauen (vom Kopfstand in die Brücke) und mit Schiffe durchfahren. 2 Gruppen bilden. Die Gruppe Schiff zieht Schwinghosen an und stellt Flussbett auf. Sobald der erste auf allen vieren durch gerodelt ist, darf der nächste gehen. Wichtig ist unter der Brücke durch ohne sie abzureissen. Der Leiter stoppt die Zeit. Die Gruppe, die schneller war, hat gewonnen.</p>		<p>Schwinghosen Stoppuhr</p>
15'	<p><b>Kniekehlegriff</b> Ausgangsstellung wie beim Kurz Den Oberkörper des Gegners am Boden fixieren. Mit der oberen Hand greift der Angreifer die untere Kniekehle des Gegners. Er hebt diese hoch und gibt mit dem Oberkörper Druck nach vorne.</p> <p>Gruppenunterricht: Kniekehlegriff schulen.</p>		<p>Schwinghosen Broschüre Technik Schwingen (erhältlich bei Eidg. Schwingerverband)</p>

## AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<p><b>Seilziehen über Fluss</b> Zwei Gruppen mit Kindern, je hintereinander, stehen sich mit Schwinghosen gegenüber.</p> <p>Die beiden ersten der Gruppe fassen normal Griff. Der Hintere fasst Griff am Vordermann (2 Varianten).</p> <p>Spiel kann unendlich viele Male wiederholt werden um einen Sieger festzulegen.</p> <p><b>Ziel:</b> Welche Gruppe kann die anderen über den Fluss Ziehen? Mehrere Gruppen bilden.</p>		<p>Schwinghosen Broschüre 24 Kurzspiele (erhältlich bei Eidg. Schwingerverband)</p>
10	<p><b>Winkelstützstafette</b> Gruppe von 4 bis 6 Kindern sitzen nebeneinander im Winkelstütz rücklings. Das Hinterste jeder Gruppe kriecht unter den erhobenen Gesässen seiner Kameraden durch und schliesst an der Spitze wieder an.</p> <p><b>Ziel:</b> Welche Gruppe hat zuerst 3 Durchgänge?</p>		<p>Broschüre 24 Kurzspiele (erhältlich bei Eidg. Schwingerverband)</p>
5'	Verabschiedung und Vorschau auf nächstes Mal.		