

Keiner zu klein um König zu sein

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

Rahmenbedingungen:

Lektionsdauer ≥ 60 Minuten
 Niveau einfach mittel anspruchsvoll
 Gruppengrösse 5 - 10
 Kursumgebung Schwingkeller
 Sicherheitsaspekte 2 J+S Leiter/Experten Kindersport Schwingen/Nationalturnen

Zielsetzungen/Lernziele:

- Einführung Hüfter links.
- Beweglichkeit und Spass.

Hinweise:

Alle Kinder müssen leichte Kenntnisse vom Schwingen haben.
Stromanschluss für DVD und Fernseher.

Inhalte:

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Begrüssung, Ziele Trainingsablauf	Kinder im Halbkreis Leiter im Frontalunterricht	
5'	Halsmuskulatur aufwärmen Im Kreis laufen. Leiter läuft im inneren Kreis gegen die Richtung der Kinder, zeigt die Übungen vor und kontrolliert sie. In Brücke im Kreis laufen Kinder liegen auf Rücken und schaukeln hin und her bis zur Rolle rückwärts. Seitlich über Kopf rollen.		Broschüre Technik Schwingen (erhältlich bei Eidg. Schwingerverband)
5'	Schwinghosenspiel Mehrere Kinder bilden einen Kreis. In der Mitte wird eine Schwinghose hingelegt. Nun fassen alle seitlich Griff, auf beiden Seiten. Es wird versucht jemanden auf die Hose zu bringen, bis nur noch einer übrig bleibt. Bei mehreren Gruppen zuletzt noch die Sieger untereinander. Ziel: Wer zuletzt übrig bleibt, darf heute der König sein.		Schwinghosen Broschüre 24 Kurzspiele (erhältlich bei Eidg. Schwingerverband)

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
15'	<p>Hüfter links Rechte Hüfte sehr tief eindrehen und in die Knie gehen, dabei gleichzeitig den Oberarm fassen.</p> <p>Beine ausstossen und damit den Gegner gleichzeitig aufladen und aus dem Stand bringen und seitwärts werfen.</p> <p>Wobei bei grösseren Gegnern noch mit einem äusseren Haken nachgeholfen wird.</p>		<p>Schwinghosen</p> <p>Broschüre Technik Schwingen (erhältlich bei Eidg. Schwingerverband)</p>
	<p>Bauch weg Kinder sitzen im Kreis in der Ausgangsstellung von Rumpfbeugen. Ein Ball wird nun dem Gegenüber gepasst. Sobald dieser den Ball gefangen hat, führt er eine Rumpfbeuge aus und spielt danach weiter.</p> <p>Ziel: So viele Rumpfbeugen wie möglich ausführen.</p>		<p>1 Softball Broschüre 24 Kurzspiele (erhältlich bei Eidg. Schwingerverband)</p>
15'	<p>Üben in der Kugellagerform Die Gruppe wird in zwei Teilgruppen unterteilt. Diese stellen sich in zwei Kreisen auf, einem inneren und einem äusseren. Innerer Kreis bleibt stationär, äusserer dreht in Uhrzeigerichtung. Leiter bleibt mehr oder weniger stationär und hat so Gelegenheit, die einzelnen Teilnehmer zu überwachen.</p> <p>Das Kind (schwarzes T-Shirt) im inneren Kreis übt das Element am Gegner vom äusseren Kreis (weisses T-Shirt).</p> <p>Alle Kinder (weisses T-Shirt) wechseln im Uhrzeigersinn zum nächsten Schwinger im schwarzen T-Shirt. Bis alle im äusseren Kreis bei jedem Schwinger im inneren Kreis durch sind.</p>		<p>Schwinghosen Broschüre Organisationsformen (erhältlich bei Eidg. Schwingerverband)</p>

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<p>Raupenspiel Eine Gruppe mit mind. 4 Kindern. Die anderen Kinder liegen Schulter an Schulter auf dem Rücken, mit dem Kopf zu einander. Arme werden in die Luft gestreckt, wie verkehrte Liegestütze. Der König lässt sich auf die ausgestreckten Arme fallen und wird dann bis zum Ende der Gruppe hinüber getragen. Am Ende angelangt rollt sich der König ab, bestimmt, wer als nächstes getragen wird und reiht sich hinten an.</p>		<p>Broschüre 24 Kurzspiele (erhältlich bei Eidg. Schwingerverband)</p>
	<p>Jeder darf mal König sein König wird auf Schultern getragen. Zwei oder mehrere Gruppen bilden, das jüngste Kind pro Gruppe darf als erstes König sein. Es wird eine Hallenbreite hin und her getragen und kann anschliessend bestimmen, wer als nächstes König sein darf.</p> <p>Ziel: Alle Kinder dürfen mal König sein.</p>		
5'	Verabschiedung und Vorschau auf nächstes Mal		