

J+S-Kids: Einführung Schwingen - Lektion 3

Unfallverhütung 1

Schatzsuche

Autor

J+S Experten, Fachleiter Schwingen / Nationalturnen

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥60 Minuten
 Niveau einfach mittel anspruchsvoll
 Empfohlenes Alter 5 - 10 Jährige
 Gruppengrösse 5 - 10 Kinder
 Kursumgebung Schwingkeller
 Sicherheitsaspekte 1 J+S-Leiter Schwingen

Zielsetzungen/Lernziele

Spielerisch Unfallverhütung näher bringen
 Falltechniken
 Umgang im Sägemehl
 Beweglichkeit und Spass

Hinweise

Stromanschluss für DVD-Player und Fernseher.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Begrüssung, Ziele und Trainingsablauf erklären	Kinder im Halbkreis Leiter in Frontalunterricht	
5'	Unfallverhütung im Schwingen DVD Lehrfilm Stufe 1 anschauen		Lehrfilm DVD Schwingen Fernseher DVD-Player
5'	Spiel 1. Stufe: Kreuz und quer Purzelbäume vorwärts durch das Sägemehl machen. 2. Stufe: Purzelbäume über die rechte Seite und danach über die linke Seite machen.		

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
15'	Vergrabungsspiel Zwei Gruppen bilden. Eine Gruppe schaut gegen die Wand, während dem die andere Gruppe fünf Tennisbälle in ihrem Felddrittel etwa 20 cm tief im Sägemehl vergräbt. Danach wird gewechselt. Die Gruppe, welche die Bälle vergraben hat, dreht sich um. Die andere vergräbt ihre Bälle. Nun haben die Gruppen vier Minuten Zeit, um jeweils die Bälle der anderen Gruppe zu suchen, zu rauben und auf der eigenen Seite in ein Depot zu legen. Gleichzeitig müssen sie die Ballsucher der anderen Gruppe abwehren. Sieger ist, wer nach vier Minuten mehr Bälle auf seiner Seite hat.	Schwingkeller in drei Felder einteilen. Jede Gruppe hat ein Feld auf ihrer Seite. Das Mittlere Feld ist die neutrale Zone	10 Tennisbälle Broschüre 24 Kurzspiele (erhältlich beim eidgenössischen Schwingerverband)

15'	<p>Seilziehen Zwei jeweils in einer Reihe hintereinander aufgestellte Gruppen stehen sich mit Schwingenhosen gegenüber. Die Kinder halten sich an der Hose des Vordermannes und bilden so ein "Seil".</p> <p>Die beiden Ersten der Gruppe fassen normal an der Hose des Gegners Griff. Die beiden Gruppen versuchen, den Gegner auf ihre Seite oder bis zu einem Mal zu ziehen.</p> <p>Das Spiel kann beliebig oft wiederholt werden, um einen Sieger festzulegen.</p>		<p>Schwinghosen</p> <p>Broschüre 24 Kurzspiele (erhältlich beim eidgenössischen Schwingerverband)</p>
-----	---	--	---

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<p>Schildkröten kehren Alle Kinder bis auf eines (der Schwinger) krabbeln durchs Sägemehl.</p> <p>Der Schwinger versucht eine krabbelnde Schildkröte auf den Rücken zu drehen. Schafft er es, versuchen sie zu zweit eine weitere Schildkröte umzudrehen. Dies geht so weiter, bis nur noch eine Schildkröte als Siegerin übrig bleibt.</p>		<p>Schwinghosen</p> <p>Broschüre 24 Kurzspiele (erhältlich beim eidgenössischen Schwingerverband)</p>
5'	Verabschiedung und Vorschau auf das nächste Training		