

Schaukelringe: Lektion

Das Schaukeln kennenlernen

Eine Einstiegslektion für Kinder: Auf spielerische Art und Weise werden die koordinativen und physischen Voraussetzungen erarbeitet, das Schaukeln erfahren sowie ein Gefühl für den richtigen Rhythmus entwickelt.

Rahmenbedingungen





Lektionsdauer: 90 Minuten



Stufe: Primarstufe

Alter: 5 bis 10 Jahre

Lernziele

- Spielerisches Erarbeiten der koordinativen und physischen Voraussetzungen
- Explorieren im Schaukeln
- Entwickeln des Schaukelgefühls

| | Thema/ Aufgabe / Übung / Spielform | Organisation / Skizze | Material |
|-----------|---|---|---|
| Einstieg | 10' Posen – Sitzball Die Kinder spielen Sitzball mit drei unterschiedlichen Bällen (Farbe/Grösse/Beschaffenheit...) die nacheinander ins Spiel eingeführt werden. Je nach dem von welchem Ball sie getroffen werden, müssen sie: a) einen Stecken spielen (I Pose) b) einen hoch springenden Delphin nachahmen (C+ Pose) c) ein Murmeltier nachahmen (C– Pose) Natürlich dürfen sich die Kinder gegenseitig korrigieren, wenn das Murmeltier nicht stolz genug ist oder der Delphin nicht rund genug! |  | 3 unterschiedliche Bälle |
| | 5' Ringwandern Im Stehen die Schaukelringe von links nach rechts durchwandern. Die Ringe sind auf Kniehöhe eingestellt. Variationen: Wer kann möglichst wenig Ringe berühren? Wettkampfmöglichkeit: die Kinder können in 2 Gruppen aufgeteilt werden und schauen, welche Gruppe verschiedene Gegenstände schneller auf die andere Seite bringen kann. |  | Alle Schaukelringe, ev. Material zum Transportieren |
| Hauptteil | 15' Hängender Tarzan (als Steigerungsform zum Ringwandern in Einleitung) Variationen: Wer kann möglichst wenig Ringe berühren? Wettkampfmöglichkeit: die Kinder können in 2 Gruppen aufgeteilt werden und schauen, welche Gruppe verschiedene Gegenstände schneller auf die andere Seite bringen kann. |  | Alle Schaukelringe, ev. Material zum Transportieren |
| | 45' Circuit in 2-er Gruppen (eine Anlage pro Posten) Posten 1: Fliegender Teppiche Zwei Ringpaare werden zusammengebunden und mit einer Matte überdeckt. Variationen: • Matten mit unterschiedlicher Härte einsetzen • Kinder neben dem fliegenden Teppich mitrennen lassen (sie lernen so den Umkehrpunkt kennen und einschätzen) => kann zusätzlich als Posten eingeplant werden |  | 2 Paar Schaukelringe, 1 Matte |

| | Thema / Aufgabe / Übung / Spielform | Organisation / Skizze | Material |
|-----------|---|---|--|
| Hauptteil | 45' Posten 2: Artistik am Tau Kinder explorieren lassen: was ist möglich? Wer erfindet die schönste Artisten Nummer am Tau? |  | 2 Tawe |
| | Posten 3: Tautransporter Die Kinder schwingen sich am Tau hängend hin und her und transportieren dabei kleine Schätze (z. B. Stafettenbändeli) vom Start- zum Landepunkt. Variationen: • Unterschiedliches Transportmaterial wählen (Springseile, Bälle, Gummiringe...) • Start ab Kasten, Landung auf Matte • Start und Landung auf Kasten Ziel: Verschiedene Transportmaterialien vom Startpunkt zum Landepunkt transportieren. | | 1 Tau, 2 dünne Matten ev. Hula-Hopp Ring oder Kastenteil als Auffangbecken für Bälle o. ä. |
| | Posten 4: Tau-Zieler Die Kinder schwingen sich am Tau hängend hin und her, transportieren dabei kleine Schätze (z. B. Stafettenbändeli) vom Startpunkt zu Ziellandepunkten. Die Ziellandepunkte werden mit Hula-Hopp Reifen signalisiert und geben unterschiedliche Punkte. Variationen: • Unterschiedliches Transportmaterial wählen (Springseile, Bälle, Gummiringe...) • Hula-Hopp Ringe durch andere Zielmarkierungen ersetzen (Stafettenbändeli, Matten, Kisten...) Ziel: Möglichst viele Punkte sammeln, indem die Objekte in Ringe abgelegt werden, die viel Punkte geben. | | Matte, Hula-Hopp Ringe 1 Ringpaar, 2 Kasten |
| | Posten 5: Tarzanschaukel Die Kinder schwingen sich ab einem Kasten in Beuge- oder normaler Hangposition. Im «toten Punkt» lassen sie die Ringe los und landen auf der gegenüberliegenden Matte. |  | Kasten, Matte |
| Ausklang | 15' Die Kinder dürfen sich gegenseitig ihre beste Artistennummer (erarbeitet im Hauptteil) vorzeigen. Die Kinder dürfen Auszeichnungen vergeben für den besten, den lustigsten, den mutigsten etc. Artisten. | | 1 Tau, 2 dünne Matten |