

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