

J+S-Kids: Einführung Geräteturnen- Lektion 10

Boden: Rad II

Autorin

Bruno Teuscher, Experte J+S Kids

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥60 Minuten
 Niveau einfach mittel anspruchsvoll
 Empfohlenes Alter 8 bis 10 Jahre
 Gruppengrösse 4-5 Kinder
 Kursumgebung Turnhalle
 Sicherheitsaspekte Sicherung der Geräteumgebung mit Matten. Trainerhilfe. Aufwärmen der Gelenke, Muskeln, etc.

Zielsetzungen/Lernziele

Erlernen der Grundvoraussetzungen für das Rad. Erarbeitung der speziellen koordinativen Fähigkeiten.

Hinweise

Übungen jeweils zu zweit durchführen. Korrigieren der einzelnen Posen. Mittels Bilder/Posen einzelne Übungen veranschaulichen.


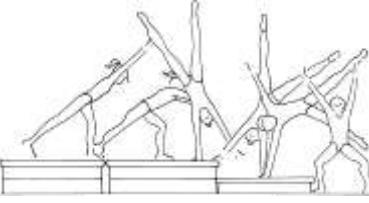

Fehlerbilder: Arme nicht in Hoch-/Seithalte, Hand-/Fussstellung nicht auf einer Linie, Rad nicht durch Handstand, Rad zu früh beenden.

Inhalte


EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
8-10	Kernposen I C ⁺ / C ⁻ S		Bodenmatten
10	Spezielle koordinative Voraussetzungen Handstand mit Trainerhilfe. Aufschwingen in Handstand zu I-Pose. Aufschwingen in den Spreizhandstand an der Wand. Rücken und Beide an Wand pressen. Erlernen der Handstellung, Vorschritt. Arme in Hochhalte und Seithalte.		Bodenmatten Bodenmatten Wand Bodenmatten

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
8-10	Hand- /Fussstellung auf einer Linie Mit Unterstützung einer Bodenlinie Rad mit Hand- und Fussstellung auf der Linie beginnen und beenden.	Markierungslinie auf Bodenmatten ziehen. 	1 Bodenbahn mit ca. 7 Matten und Markierungslinie
10	Rad unter erleichterten Bedingungen Rad auf 2-3 Kastenelementen, auch mit Trainerhilfe möglich.		2 Kasten mit 2 Elementen und 1 Kasten mit 1 Element Bodenmatten
10	Rad mit Trainerhilfe Trainer unterstützt der/die TurnerIn an den Schultern und am Rücken.		Bodenmatten

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
8-10	Rad rechts / links Auf einer Mattenbahn 1 Länge Rad nach rechts, anschliessend 1 Länge Rad nach links. Jeder Turner/Turnerin kann das Rad nur auf eine Seite gut. Rad auch auf schlechte Seite üben, mit Unterstützung von Trainer.	Markierungslinie auf Bodenmatten ziehen. 	1 Bodenbahn mit ca. 7 Matten und Markierungslinie