

# J+S-Kids: Einführung Geräteturnen- Lektion 11

## Stützen

### Autorin

Bovey Cédric, J+S Experte Geräteturnen / Kids, Turn-+ Sportlehrer UNI-EPL Lausanne

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥60 Minuten  
 Niveau  einfach  mittel  anspruchsvoll  
 Empfohlenes Alter 7 bis 10 Jahre  
 Gruppengrösse frei  
 Kursumgebung Turnhalle  
 Sicherheitsaspekte Die Einrichtungen sind mit Matten abgesichert

### Zielsetzungen/Lernziele



Kräftigung der Stütz Muskulatur unabhängig der Stützfertigkeit, das Körpergewicht auf die Arme verlagern, Liegestützstellung vorlings und rücklings auf versch. Geräten.

### Hinweise


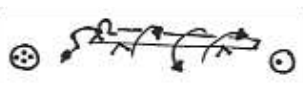
Verschiedene Stützvarianten (im Schwingen, auf verschiedenen Höhen, in Bewegung)




### Inhalte

#### EINLEITUNG


Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>Fuchs im Hühnerstall</b> 3 Jäger versuchen die Schüler zu fangen, welche in der Halle herum rennen. Die 4 Langbänke sind die "Hühnerställe". Es haben max. 3 "Hühner" pro Stall Platz. Wenn ein vierter Schüler auf die Bank kommt, muss derjenige, der schon am längsten dort ist, Platz machen.	4 Langbänke in der Halle verteilt, die drei Jäger sind mit Spielbändel markiert	4 Langbänke 3 Spielbändel
5'	<b>Überquerung</b> 3 bis 4 Mannschaften Ausgangsstellung: Alle Sch sitzen im Reitsitz auf ihrer Bank. Das Ziel ist es, mit der Bank die Halle zu überqueren wobei die Hände immer an der Bank bleiben. Während der vw Bewegung der Bank darf nicht gelaufen werden.	Die 4 Langbänke stehen der Länge nach nebeneinander am Hallenende.	4 Langbänke
2'	<b>Bankträger</b> Die Langbänke der Länge nach an der Breitseite der Halle; Die Tu/Ti starten von der Seitenwand, springen über die Bank, heben die Bank über ihre Köpfe auf die andere Seite, springen wieder über die Bank, etc. Welche Gruppe ist zuerst auf der anderen Seite?	 Die Tu/Ti an der Seitenwand, die Langbänke aufgereiht	4 Langbänke
3'	<b>Die rollende Bank</b> 4 Tu/Ti mit den Stäben, 1 auf der Bank, eine die stösst. Die Bank muss auf den Stäben vw gerollt werden. (Rolllager). Welche Gruppe ist am Schnellsten?		24 Holzstäbe 4 Langbänke

#### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
3'	<b>Slalom auf Teppichresten</b> 5 bis 6 Kegel sind auf dem Boden verteilt. Die Tu/Ti stützen mit den Händen auf einem Teppichresten und machen einen Stützslalom. Variante: In Liegestützstellung, die Hände auf dem Teppichresten gestützt, ein Kollege fasst die Beine und "stösst die Schubkarre".		9 Kegel, 3 Teppichresten
3'	<b>Balltransport</b> Mit einem Ball zwischen den Beinen eingeklemmt die Bank der Länge nach mit Stützsprüngen überqueren. So viele Bälle wie möglich von einer Seite zur andern transportieren.		10 kleine Bälle, 2 Langbänke, 4 Reifen

3'	<b>Das Stütz-Puzzle</b> Auf einem zweiteiligen Kastendeckel kniend, die Puzzleteile auf der einen Seite nehmen und auf der andern Kastenseite das Puzzle zusammensetzen. Ein Teilchen nach dem andern holen. Wenn es nicht am Puzzle angefügt werden kann, wieder zurück legen. Mit einem einfachen Puzzle beginnen, dann schwierigere nehmen.		4 Reifen, 2 Puzzle, 2 Kastendeckel
3'	<b>Langbank-Rennen</b> 4 Langbänke sind im Viereck aufgestellt. Ein Tu auf einer Bank, ein Anderer vis-à-vis. Auf ein Zeichen versuchen sich die Tu/Ti im Krebsgang einzuholen.		4 Langbänke
3'	<b>Hasenhüpfer</b> 5 Matten liegen in einer Reihe mit je ca. 50 cm Abstand zueinander. Die Tu/Ti machen Hasenhüpfer von einer Matte zur andern.		Matten
3'	<b>Passer les élastiques</b> Elastische Seile, z.B. Therabänder, sind zwischen den Kastenenelementen eingeklemmt. Die Tu/Ti stützen sich auf die Kasten heben die Beine über die Elastik.		1 Kasten oder ein Barren, 3 Gummiseile
3'	<b>Vierfüssler in der Höhe</b> Parallelbarren im Vierfüssler vorlings oder rücklings überqueren.		2 // Barren auf versch. Höhen
3'	<b>Brücke für Bälle</b> Ein Schüler läuft im Krebsgang. Seine Kameraden versuchen kleine Bälle unter ihm durch zu passen.		6 Bälle
3'	<b>Affenabgang</b> Ein Tu/Ti in Glockenhang am Reck. An diesem sind zwei Ringe an Seilen befestigt. Der Tu/Ti fasst mit den Händen die Ringe und löst die Beine vom Reck um auf die Füße zu kommen.	(Handstandabgang über instabile Unterlage)	1 Kasten, 2 Ringe, 2 Springseile,

#### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
2'	<b>Der Baumstamm</b> Alle Tn liegen auf dem Rücken; Kopf an Kopf, einer nach re, einer nach li; Arme gegen Decke gestreckt: Personentransport über die ausgestreckten Arme. Der Transportierte spannt sich wie ein "Baumstamm".		
2'	<b>Tausendfüssler</b> Die Tu/Ti sitzen hintereinander wie auf dem Foto. Dann drehen sie sich um 180° in Liegestützstellung, die Füße bleiben auf den Schultern des Vordermannes. So bewegen sie sich als Tausendfüssler vw.	