

J+S-Kids: Einführung Geräteturnen- Lektion 12

Barren: Schwingen in Stütz

Autorin

Barbara Bechter, J&S Experte / Fachleitung Getu/Kutu/Tramp

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥60 Minuten
Niveau	<input type="checkbox"/> einfach <input checked="" type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	7 bis 10 Jahre
Gruppengrösse	6 bis 8 Kinder pro Station
Kursumgebung	2 Barren als ein Gerät im Stationenbetrieb
Sicherheitsaspekte	Für die kleineren Kinder steht ein Kastenoberteil bereit; 1 Kasten als Standhilfe für Leiter

Zielsetzungen/Lernziele

Vom Stützel zum Schwingen in Stütz

Hinweise

Anfänglich an beiden Geräten dasselbe. Später getrennte Aufgabenstellung.

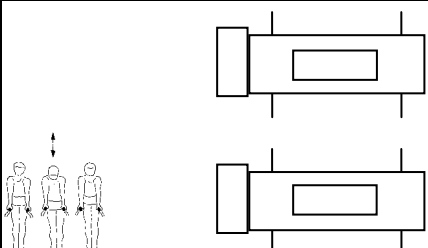
An einem Gerät steht der L und hilft und stützt, am andern Gerät Aufgaben, die selbst gemacht werden können.

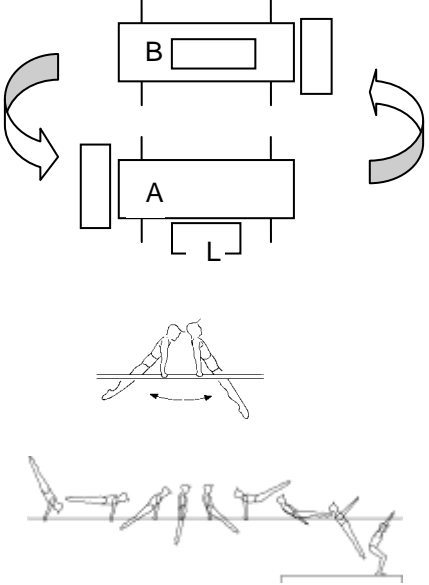
Inhalte

Einleitung

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	„Dampf ablassen“. Fangisform: 3-4 Fänger, mit Bändeli markiert; Gefangene begeben sich in Liegestützstellung vl. Und verharren so, bis sie durch unterkriechen befreit werden.	! Alle 1-2 Minuten die Fänger wechseln lassen.	4 Bändeli
5'	Dito, jedoch in Liegestützstellung rl verharren bis befreit (für sehr kleine Kinder Bankstellung rl)!		
5'	A 2: Spannungsübungen in Liegestützstellung in C+ Pose; A hebt B an Füssen hoch; vl und rl, im Wechsel B-A		

Hauptteil

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
20-25'	<ol style="list-style-type: none"> 1. Barren auf allen Vieren überqueren vw vl 2. Barren auf allen Vieren überqueren vw rl 3. 4-Füssler vl, Füsse nach vorne schwingen lassen zum Grätschsitz; Vorgreifen und in 4-Füssler klettern 4. 3 Ki/Ba, stützen an Ort, fortlaufendes Heben und Senken der Schultern, mind. 10x 5. Ba-länge Doppelstützen mit Kastenberührung zw. jedem vw stützen. 6. So lange wie möglich stützel, Füsse geschl. 7. Barrenlänge stützel 8. Wer kann wechseln zw. Quer- und Seitstütz 	 <p>3 Ki/Ba, je eines an Anfang und Ende, Stärkstes in der Mitte</p>	2 Barren 4 Kasten

	<p>A: Stütz in Mitte des Barrens, Leiter steht dabei und unterstützt: Tu lässt seine Beine locker hin und her schwingen. Füsse sind immer geschlossen. L sichert an Rücken und Brust</p> <p>B: Liegestütz vl auf Holmen, sich vw stützel, Füsse gleiten auf Holmen</p> <p>A: locker Schwingen, immer höher. L blockiert vorne in C+ und hinten in I-C-Pose.</p> <p>B: Aus 4-Füssler vl Vorschung der Beine zu Grätschsitz, Griffwechsel und Füsse wieder auf Holmen zu 4-Füssler vl: dito</p> <p>A: 3 Vor- und Rückschwünge aneinander mit L-Hilfe</p> <p>B: Aus Liegestützstellung Vorschung zum Aussenquersitz und Niedersprung sw</p> <p>A: Vorschung zur Kehre mit Leiterhilfe</p> <p>B: Vorschung zum Aussenquersitz und Niedersprung oder direkt zum Niedersprung</p>	<p>Barren A mit Leiter; Barren B für selbst. Arbeiten</p> 	
5-10'	Verfolgungsjagd: Einspringen zum Vorschung und Kehre z. Niedersprung	Je ein Tu im Aussenquerstand a.E.d. Barrens. Beide machen die Kehre jeweils nach rechts.	

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
12'	<p>„Fledermaus“ – Armlockerung zu Dritt: Ich schüttle miner Flädermus, die chline fine Flügeli us. Flügeli hin – Flügeli her – wie wird da Flügel plötzlech schweeer. Jetzt chunt na Chraft und Saft da dri (3x) Das Müsli chönnt en Adler sii!</p>	<p>Leiter zeigt vor und sagt das Sprüchli auf, die Sch haben alle Blickkontakt und machen direkt mit.</p> 	1 Matte pro 3 Ki,

Weiterführende Literatur:
HP. Hari: Massage macht Schule