

## 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 Stützeln 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'	À 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'	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 Grätschsitzen; 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 stützeln, Füsse geschl. 7. Barrenlänge stützeln 8. Wer kann wechseln zw. Quer- und Seitstütz	 3 Ki/Ba, je eines an Anfang und Ende, Stärkstes in der Mitte	2 Barren 4 Kasten

	<p>A: Stütz in Mitte des Barrens, Leiter steht dabei und unterstützt: Tu lässt deine 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 stützeln, 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 Vorschwung 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 Vorschwung zum Aussenquersitz und Niedersprung sw</p> <p>A: Vorschwung zur Kehre mit Leiterhilfe</p> <p>B: Vorschwung 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 Vorschwung 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 schweer. 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>	<p>1 Matte pro 3 Ki,</p>

Weiterführende Literatur:  
HP. Hari: Massage macht Schule