

J+S-Kids: Einführung Geräteturnen- Lektion 13

Spielerische Kräftigung

Autorin

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

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥60 Minuten
 Niveau einfach mittel anspruchsvoll
 Empfohlenes Alter 8 bis 10 Jahre
 Gruppengrösse bis 20 Kinder
 Kursumgebung Turnhalle
 Sicherheitsaspekte Turnhalle
 Die Einrichtungen garantieren die grösstmögliche Sicherheit

Zielsetzungen/Lernziele

Muskuläre Kräftigung

Hinweise

Es geht darum, die Grundlagen der konditionellen Fähigkeiten auf spielerische Art zu erwerben. Die Aufgaben sind bildlich kindergerecht dargestellt.

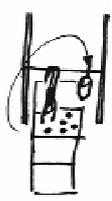
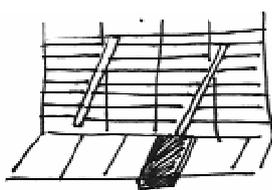
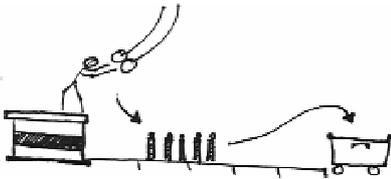
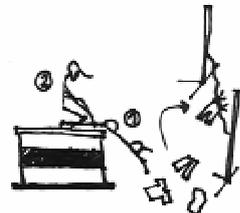
Inhalte

EINLAUFEN

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Mattenball 2 Mannschaften; Wenn es einem Team gelingt den Ball auf einer der gegnerischen Matten abzulegen, gibt es einen Punkt. Diese werden natürlich verteidigt.	6 Matten in der Halle verteilt (3 orange 3 blaue)	6 Matten
5'	Kleine Kunststücke auf der Matte - die Matte in Liegestützstellung überqueren - die Kerze ohne mit den Händen zu stützen - ein Tu in Liegestützstellung, der andere kriecht unten durch - Grätschsitz auf der Matte, vw hoch in den Grätschstand oder durchschwimmen zur Bauchlage (Beweglichkeit)	1 Matten pro Person oder 1 Matte zu zweit	Soviele Matten wie Teilnehmende
2'	Stierkampf 2 u 2 vis-à-vis in Liegestützstellung, zwischen sich eine Linie. Ziel ist es, den Andern mit dem Nacken möglichst weit von der Linie wegzustossen.	Vis-à-vis in Liegestützstellung, eine Bodenlinie	-
3'	Skalp jagd Jeder Schüler hat ein Spielbändel (Skalp) in seine Hose gesteckt. 1-2 Jäger versuchen die Skalps zu erhaschen. Die Matten sind Sicherheitszonen. Dort kann einem nichts passieren. Wer seinen Skalp verloren hat, wird Jäger.	Max 2 pro Matten, sobald ein neues (drittes) Kind kommt, muss dasjenige, das schon länger da war, gehen. Während dem Spiel laufend die Anzahl der Matten reduzieren.	Spielbändel, Matten

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Flussüberquerung Tae zwischen zwei Langbänke, Matten dazwischen. Die Kinder schwingen an den Lianen mehrmals wie Tarzan von einem Flussufer (Bank) ans andere.		2 Langbänke, 3-4 Tae, 6 kleine Matten

5'	Kokos-Ernte Am schulterhohen Reck in den Napoleon-Hang (freier Kniehang). Auf den Matten liegen Bälle. Ein Sack hängt an der Stange. Ziel: So viele Bälle wie möglich aufzulesen und in den Sack zu legen.		Ein Reck, 7-8 Tennisbälle, ein Sack, 3 kleine Matten
5'	Wasserfall Zwei Langbänke im Abstand von 2 Sprossen hängen schräg an der Sprossenwand. Die Kinder ziehen sich auf der einen Bank bäuchlings hoch, überqueren die Sprossenwand einmal unterhalb- einmal oberhalb der Spielbündel, und rutschen sitzend oder bäuchlings auf der andern Bank wieder runter.		2 Langbänke, 5 Teppichresten, eine 16er Matte
5'	Rollender Baumstamm 2 Kastenoberteile stehen ca. in 1 m Abstand gegenüber. Die Kinder überqueren die Kasten abw. in Liegestützstellung vl -rl -vl etc. Achtung: im Graben hat es Krokodile. Hüfte unbedingt hoch halten! ☺!		2 Kastendeckel
5'	Der Wasserträger Die Kinder starten von einem Kasten in den Vorschwung im Hang oder Beugehang an den SR; mit den Füßen nimmt er eine der Wasserflaschen die auf den Matten stehen und befördert sie in einen Wagen oder Kasten vor den SR. Die Wasserflaschen sind mehr oder weniger gefüllt, je nach Fähigkeiten der Schüler.		1 Kasten à 3 Elem., 6 Wasserflaschen, ein Ballwagen oder ein Kasten
5'	Der Fischer Ein Sch liegt bäuchlings auf einem 2-3 Teile hohen Kasten. Ein anderer sitzt auf seinen Beinen um ihn zu fixieren. Auf dem Boden sind Kleidungsstücke verteilt und vor dem Kasten ist eine "Wäscheleine" gespannt. Der liegende Schüler "fischt" die Kleider aus dem Wasser und hängt sie mit Wäscheklammern auf die Leine.		2 oder 3 Kastenelemente, Kleider oder Spielbänder, Wäscheklammern, Hochsprungständer und ein Seil

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
	Krebsgang (4-Füssler rl). Bei jeder Begegnung: sich die Hand schütteln, sich mit einem Fuss begrüßen, sich in die Hände klatschen, sich an einem Arm einhacken, sich nebeneinander setzen.	Wenn alle Geräte weggeräumt sind, die Lektion gemeinsam abschliessen.	