



# J+S-Kids: Einführung Geräteturnen- Lektion 4

## Tummelformen Hangen

### Autorin

Barbara Bechter, Fachleiterin Geräteturnen, Expertin Kids

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥45 Minuten
Niveau	<input type="checkbox"/> einfach <input checked="" type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	5 bis 8 Jahre
Gruppengrösse	6-10 Kinder
Kursumgebung	Turnhalle mit Standardausrüstung
Sicherheitsaspekte	Genügend Matten zur Absicherung von Sturzräumen; Kinder ihre eigenen Grenzen ertasten lassen ohne sie zu überfordern

### Zielsetzungen/Lernziele

Die Kinder erproben die Bewegungsmöglichkeiten an Stütz-, Hang- und Sprunggeräten. Sie wenden schaukeln, hangeln und klettern in einer Wettkampfform an.

### Hinweise

Tue nichts, was das Kind selbst tun kann. Biete ihm Möglichkeiten, um zu Erfolgserlebnissen zu kommen.

### Inhalte

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	"Fressfeinde": Jedes Kind springt dem Kind nach, welches seine "Fressnahrung" ist und versucht es, zu fangen!	Kinder haben ein Tierbild auf dem Rücken, wissen aber selber nicht, welches. Sie sehen nur "ihr Fressen" auf den Rücken der Andern. (2x)	Tierbilder auf vier versch. Grundfarben; Abdeckband
15'	Garten: Zutaten sammeln für Nachtessen Über Gartenmauer springen; Äpfel pflücken; Vanilleschoten erklettern; Eier aus versteckten Nestern holen (kriechen) und auf dem Bauch zurück bringen (Krebsgang). L zeigt vor, was wie transportiert wird!  Je 2 Kinder hinter einer Gartenmauer (nach Farbe der Tierbilder zusammen). Welches Paar bringt mehr Zutaten für das NE zusammen? Jede Zutat einzeln zurück!	Geräte stehen schon im Garten. Bänkli markieren die Gartenmauer auf vier Seiten; Bändeli hängen als Äpfel auf den Geräten; ebenso die Vanilleschoten. Die Eier sind in der Mitte versteckt.	Je 12 Bändeli gelb und grün; Bälle 8 weisse und 8 gelbe; 4 Reifen

#### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
20'	<b>Gerätegarten</b> Bewegungsaufgaben: - Krieche wie eine Schlange überall durch? - "Wo kannst du überall wie ein Papagei auf dem Stängeli sitzen? Geh und probiere aus!" - Flamingos balancieren gerne auf ihren dünnen Beinen über dünne Wege! - Wo gefällt es den Schimpansen am besten zum Klettern und Hangeln? - Echsen laufen auf allen Vieren... worüber?  Freies erproben der gestellten Aufgaben. Einige Ideen der Kinder werden den andern zum Nachahmen angeboten!		4 Reck 16 Matten 4 Kasten 2 Barren 4 Schaukelringe 4 Bänkli 2 MT 2 16er Matten Tierbilder
5'	Geräte umstellen		



10'	<p><b>Spaghettis-Koch-Parcours und Essen</b></p> <p>Von Kasten in Beugehang, gelbe Bändeli "Spaghetti", zw. Füssen eingeklemmt, durch Vorschwing an den SR in Pfanne (Kasten) werfen. Zurückschaukeln zum Stand auf Kasten. etc.</p> <p>Zur Langbank springen, balancieren, an Reck springen, sw klettern um rote Bändeli "Tomatensauce" zu holen, runterspringen und Sauce in Pfanne werfen.</p> <p>Zu Tauen springen, hochklettern um grüne Bändeli "Basilikum" zu pflücken; zurück zur Pfanne, alles holen und zum Teller springen, hinein geben.</p> <p>Im Grätschsitz um Teller mit Handfassung abw. A-, dann B aus Teller essen (Rumpfbeugen in Grätschsitz).</p>	<p>L: Demonstriert einmal den Parcours. 2-3 Kinder zusammen auf einem Kasten. Eines nach dem andern schwingt ein Spaghetti in die Pfanne und geht sofort weiter zur Tomatensauce.</p> <p>Welche Gruppe ist zuerst am Essen?</p>	<p>3-4 Kasten 24 gelbe Bändeli 3-4 Langbänkli 3-4 Reck 24 rote Bändeli 3-4 Taue oder Stangen 9-12 grüne Bändeli 4 Reifen</p>
-----	---	---	--

#### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<p><b>Massageform</b> Apfelkuchen backen</p> <p>Teig kneten: Der Rücken des Partners wird wie Teig geknetet. Teig aufs Blech verstreichen: Der Rücken wird kräftig ausgestrichen Äpfel verteilen: Punktueller Druckreiben Guss verteilen: Finger auf Rücken gestellt wie Körbchen, durch leichten Schlag auf Handrücken Finger ausspreizen und auf Rücken zerfliessen lassen. Ofen: Hände reiben und "heizen" auf Rücken.</p>	<p>2 und 2 Kinder zusammen. Eines liegt auf dem Bauch auf einer Matte, das andere "bäckt Kuchen" gemäss der Anleitung des L. Anschliessend wechseln.</p>	<p>Pro 2 Kinder eine Matte</p>
5'	<p><b>Abschluss</b> Rückmeldungen zur Befindlichkeit</p>	<p>Im Kreis in der Hallenmitte</p>	