



# J+S-Kids: Einführung Geräteturnen- Lektion 5

## Liegende //-Barren

### Autorin

Gilliéron Jean-Marc: J+S- Experte Getu/Kutu/Kids Turn-+ Sportlehrer UNI-EPF Lausanne

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥45 Minuten  
 Niveau  einfach  mittel  anspruchsvoll  
 Empfohlenes Alter 5 bis 7 Jahre  
 Gruppengrösse 5-7 Kinder  
 Kursumgebung Turnhalle  
 Sicherheitsaspekte Das Kippen der Parallel-Barren muss von einem Erwachsenen vorgenommen werden

### Zielsetzungen/Lernziele

Entwickeln des kindlichen Kreativitätssinnes, der Geschicklichkeit und des Gleichgewichts; Angewöhnung an die ersten Stützformen; Entwickeln des gegenseitigen Helfens.

### Hinweise

Die Barren sind gekippt und stellen "ein Haus" dar. Die Geschichte des "Hauses" ist der rote Faden der Lektion. Der Leiter behandelt das Thema seinen Ideen entsprechend, immer unter Einhaltung seiner psychomotorischen Ziele. Die Kinder finden auch eigene Lösungen, die der Leiter in seine Geschichte einbezieht. Es "leben" max. 4 Kinder in jedem Haus.

### Inhalte

#### EINLEITUNG

**Ziele:** Dem Kind den Rhythmus näher bringen; den Rhythmus mit den Händen klatschen können; das "musikalische Ohr" entwickeln: Das Ende der Phrasierung wahrnehmen; den Körper auf den Hauptteil vorbereiten

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
	<b>Mit Musik</b>	<b>Marsch- oder Laufgeschwindigkeit</b>	
0	Die Musik hören und den Takt mit den Händen klatschen	Die Kinder sind frei im Raum verteilt	
	Sich frei bewegen zum Takt der Musik	Die Kinder sind frei im Raum verteilt	
	Dito, jedoch auf Zeichen an Ort gehen oder laufen nach Musik	Die Kinder sind frei im Raum verteilt	
	Dito, an Ort, zusätzlich in die Hände klatschen	Die Kinder sind frei im Raum verteilt	
bis	Erklärung: der musikalische Satz mit dem grammatikalischen Satz vergleichen. (Der Punkt am Ende des Satzes)	Die Kinder sind frei im Raum verteilt	
	Die Musik hören und bei jedem "Punkt" die Hand heben	Die Kinder sind frei im Raum verteilt	
	Abwechslungsweise eine "Phrasierung" an Ort marschieren und eine im vw Gehen	Die Kinder sind frei im Raum verteilt	
	Dito, jedoch Knaben und Mädchen im Wechsel zwischen Gehen und an Ort (Mä an Ort - Kn gehen; gegengleich)	Die Kinder sind frei im Raum verteilt	
5'	Kinder suchen eigene Muster zum Spielen mit der Phrasierung		
	<b>Ohne Musik</b>		
5'	Kräftigung des Rückens: im Schneidersitz, die Arme in Hochhalte einatmen, ausatmen und Senken der Arme: 5 - 10x; danach dehnen: im Schneidersitz Rücken rund machen: 15"	4 Kinder pro liegendem Barren sitzen in "ihrem Haus"	Liegende // Barren
	Spielerische Kräftigung der Bauchmuskeln: Im Sitz: mit den Füßen einen Spielbändel greifen und aus dem "Haus" - oder hinein werfen:20"; danach dehnen: sich auf dem Rücken liegend strecken.	2 Ki, drinnen, 2 Ki. draussen : nach 20", die Spielbändel drinnen und draussen zählen. Wer mehr davon hat, hat gewonnen	Liegende // Barren 2 Bändel/ Kind
bis	Mobilisieren der Handgelenke: Mit dem Spielbändel Buchstaben od. Zahlen zeichnen; id. mit der anderen Hand (darauf achten, dass vor allem die Handgelenke mobilisiert werden.)	Die vier Kinder sind ausserhalb des « Hauses »	Liegende // Barren 1 Bändel/ Kind



15'	Kräftigung der Arme (Stützkraft): sich im Krebsgang fortbewegen (4- Füssler r!); danach dehnen; Trizeps strecken (gebeugter Arm über den Kopf, die Hand auf der Wirbelsäule, mit der andern Hand den Ellbogen nach hinten ziehen.	Die 4 Ki. ausserhalb des Hauses, wer umkreist das Haus am Häufigsten in 20" ?  Die Kinder sitzen im Schneidersitz	Liegende // Barren
-----	---	---	--------------------

#### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
15'	Eingänge - Ausgänge des «Haus» : Welche Möglichkeiten gibt es?	4 Kinder pro // Barren	Liegende // Barren
	Wer kann durch das «Haus» gehen, ohne die Füsse auf den Boden zu setzen?	4 Kinder pro // Barren	Liegende // Barren
	Ins «Haus» hinein und hinaus auf der Breitseite: Beide Hände auf dem oberen Holmen und überspringen mit oder ohne Fuss aufsetzen. Idem auf der Bodenseite	4 Kinder pro // Barren zu 2. ein Ki springt und das 2. sitzt rittlings auf dem Holmen und hilft ihm durch Klammergriff am Oberarm	Liegende // Barren
bis	Den niedrigeren Holmen balancierend überqueren, auf dem Rückweg zwischen den beiden Stützen durch.	4 Kinder pro // Barren	Liegende // Barren
	Das "Hausdach" umrunden: über den Holmen, die Streben und den Sockel balancieren.	4 Kinder pro // Barren zu 2, ein Kind balanciert, das 2. gibt ihm wenn nötig die Hand.	Liegende // Barren
	«Das Dach machen» : In Liegestützstellung vl, seitwärts verschieben, die Hände auf dem oberen Holmen, die Füsse auf dem Sockel, (Gesäss in die Höhe, mit geradem Rücken) Dito in vorwärts Bewegung, auf dem Rückweg zw. den 2 Streben hindurch und unter den Kameraden zurück, welche das Dach machen.	4 Ki. pro // Barren	Liegende // Barren
45'	... + eigene Ideen und diejenigen der Kinder.  Der Leiter stellt die // Barren wieder auf und jede Gruppe versorgt den ihren.		Liegende // Barren

#### AUSKLANG mit kleinen Bällen

**Ziele:** Verbesserung der Reaktions- und Handlungsschnelligkeit

Die Kinder sollen lernen, Anweisungen zu befolgen, allen voran das Wurfverbot nach dem Pfiff

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
45'	Ballschlacht:	2 Gruppen bilden, eine in jeder Hallenhälfte; jedes Kind erhält einen kleinen Ball: Auf Signal werfen die Kinder so viele Bälle wie möglich in die gegnerische Hälfte; beim Pfiff das Werfen einstellen und die Bälle in der eigenen Hälfte zählen. Die Gruppe mit weniger Bällen hat gewonnen. Achtung: die Mittellinie nicht übertreten 2-3 Angriffe à 3' bis 5'	Ein kleiner Ball/Kind
60'	Ausklang: les Kinder liegen auf dem Rücken, den Ball in der Hand, wenn alle mucksmäuschenstill und völlig bewegungslos sind, gibt der L ein Zeichen und sie gehen in die Garderoben.	Die Kinder sind frei in der Halle verteilt	Ein kleiner Ball/Kind