

J+S-Kids: Einführung Geräteturnen- Lektion 9

Rad 1

Autorin

Barbara Bechter, J+S-Expertin/-Fachleitung

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥60 Minuten
 Niveau einfach mittel anspruchsvoll
 Empfohlenes Alter 5 bis 7 Jahre
 Gruppengrösse 6-8 Kinder im Stationenbetrieb
 Kursumgebung Turnhalle mit Standardausrüstung
 Sicherheitsaspekte Lange Haare müssen zusammengebunden sein

Zielsetzungen/Lernziele

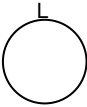
Spielerische Annäherung an Rotation um die Tiefenachse, Orientierung beim Überschlagen sw

Hinweise

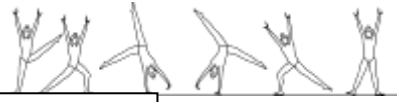
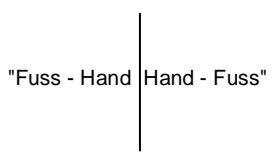
Das Rad ist eines der ersten kleinen "Kunststücke", das die Kinder können und macht sie enorm stolz!


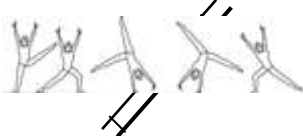
Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
8'	Fangis: Wer auf den Händen steht, kann nicht gefangen werden. Es gilt jede Form, bei der die Füsse höher sind als die Hände, auch abgestützt an einem Gerät; 4 Fänger durch Bänder markiert.	Alle zusammen. Fänger, die länger als 1 min. niemanden fangen, auswechseln, damit sie sich nicht frühzeitig erschöpfen.	4 Spielbänder
2'	"Esele": sich auf Hände stützen und mit den Beinen ausschlagen wie ein störrischer Esel. Wer kann am längsten ununterbrochen mit den Beinen in der Luft zappeln?	Im Kreis 	
2'	Radstellung: Grätsche mit abgespreizten Armen, in dieser Position von einem Bein auf das andere schaukeln = Schwung holen		
3'	Rad vormachen oder vormachen lassen. Wer von euch kann hat das schon mal gemacht, kann es schon? Erfahren lassen durch Nachahmen.	Kinder auf eine Linie; Sicherheitshalber schauen alle in dieselbe Richtung.	

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Geräte aufstellen inkl. Bodenbahn von 5-8 Matten quer mit leichter schräger Ebene	Gruppen aufteilen auf Stationen	1 Matte/Tu/Ti Reutherbrett
5'	Aus Seitstand auf Matte in "Radstellung", Schwung holen und erste Hand auf Matte-, zweite Hand auf Boden setzen - kleines Rad mit angezogenen Beinen - zum Stand mit gleicher Blickrichtung wie Ausgangsstellung. Dito gegengleich ab Matte, d.h. Ausgangsstellung 180° um LA gedreht.	Verbale Unterstützung: "Fuss - Hand - Hand - Fuss" 	1 Matte / Ti
5'	dito auf Boden mit Hilfslinie: Ausgangsstellung Querstand zur Linie in "Radstellung". Schaukelbewegung zum Schwung holen und Rad über Linie. Erste Hand vor-, zweite Hand nach der Linie aufsetzen. Beine so gestreckt wie möglich. Darauf achten, dass der Bauchnabel immer in dieselbe Richtung "schaut". (Anhaltspunkt angeben für die Augen!) Hin und zurück.	"Fuss - Hand Hand - Fuss" 	
5'	Seitstand auf Matte. Zweiter Fuss ist leicht höher als der erste. Schwung holen durch Heben des ersten Beines und Rad sw, wobei Endstellung gleich wie Ausgangsstellung. Evt. Führen der Bewegung durch Leiter (Drehgriff an Hüften)	Reutherbrett unter der Matte für schräge Ebene! L steht im Rücken des Tu um effizient führen zu können.	

	Tu/Ti hängt ein zweites Rad auf der Mattenbahn an, das sie alleine macht. Merkpunkt: Bauchnabel schaut immer z.B. gegen das Fenster	 <p>2 Räder auf der Mattenbahn, im Zurücklaufen eines auf dem Boden machen.</p>	
5'	Räder schlagen über die umgekippte Langbank: Aus Querstand neben Langbank greift die erste Hand zur höheren Kante, die zweite schwingt über den Kopf zur tieferen Kante. Dabei geht er sw hoch neben das Ohr während die Beine möglichst hoch über den Körper schwingen.	<p>2 gekippte Langbänke aneinander</p> 	
3'	2 und 2 zusammen; Ausgangsstellung vis à vis mit ca. 2 m Abstand. A ist Spiegelbild von B und gegengleich: Synchron-Räder!		
2'	Wer kann 2 Räder aneinander hängen?		

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Wie und wo kann man überall Radbewegungen machen ausser auf dem Boden? Entdecken, erproben, erforschen!	z.B. Reck mit 2 Stangen; Böckli; ab Kasten; Stufenbarren (für grössere Kinder); ab- über Sprossenwand; zwischen den SR hindurch; der Wand entlang; etc.	
5'	Geräte wegräumen		