



J+S-Kids: Einführung Gymnastik und Tanz - Lektion 6

Rhythmische Gymnastik: „Die Handgeräte und ich“

Autor

Christine Basler-Stotzer, J+S Expertin Gymnastik + Tanz, RG und Kids, Turn-+Sportlehrerin

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥60 Minuten
Niveau einfach mittel anspruchsvoll
Empfohlenes Alter 6-8 ans
Gruppengrösse 8-12
Kursumgebung Turnhalle
Sicherheitsaspekte Nicht benötigtes Material immer in Kästen räumen.

Zielsetzungen/Lernziele

Die Kinder lernen die verschiedenen RG-Handgeräte und deren Bewegungsmöglichkeiten kennen.

Hinweise

Die Kinder sollen ihre Phantasien ausleben dürfen. Bei allen Übungen gibt es unzählige Varianten, es gibt kein Richtig und Falsch und auf Korrekturen sollte möglichst ganz (ausser bei Gefahren) verzichtet werden.

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
8-10'	Im „Handgeräteevald“ Kennenlernen der Handgeräte der RG, erster Kontakt. Die Kinder rennen in verschiedenen Varianten zu Musik um die Handgeräte, bei Musikstopp nehmen sich die Kinder ein Handgerät und versuchen sich damit zu bewegen. Wiederbeginn der Musik, Handgeräte deponieren und weiter rennen bis zum anschliessenden Stopp, wo ein neues Handgerät ausprobiert werden kann.	Mehrere Handgeräte liegen verteilt auf dem Hallenboden.	RG – Handgeräte je nach Grösse der Gruppe in doppelter oder dreifacher Dotation
5'	„Über Stock und Stein und durch den Tunnel“ Die Handgeräte wandern über die Berge oder durch die Tunnel. Das erste Kind nimmt ein Handgerät und übergibt dieses entweder zwischen den Beinen oder mit gestreckten Armen über den Kopf mit leichter Rückbeuge ans nächste Kind. Das zweite übergibt das Handgerät wieder entweder zwischen den Beinen oder über den Kopf ans nächste. Zum Schluss werden die Handgeräte möglichst schnell zwischen allen Beinen hindurch zurückgeführt.	Die Kinder stehen in einer Kolonne. Die Handgeräte liegen vor dem ersten Kind auf dem Boden.	Handgeräte
3'	„Rund um die Insel“ Die Handgeräte „schwimmen“ um die Insel. Die Kinder sitzen auf dem Boden und führen in verschiedenen Positionen (kniend, kauern, im Schneidersitz, im Langsitz) die Handgeräte um den Körper (=Insel) herum.		Handgeräte

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
8-10'	„Tierimitationen“ Anhand von Bildern mit den Geräten Tiere imitieren. Die Kinder nehmen sich eine Karte mit einem Tierbild und stellen mit den Handgeräten die verschiedenen Tiere dar.		Karten mit Tierbildern



5'	<p>„Bilderrätsel“ Erkennen von Tieren oder anderen Bildern, die die Kinder mit Hilfe der Geräte darstellen.</p> <p>Ein Kind stellt mit einem Handgerät ein Bild dar (Tier, Gegenstand etc.). Das andere versucht das Gezeigte zu erkennen.</p>	In Zweier- oder Dreiergruppen.	Handgeräte
5'	<p>„Reise der Handgeräte“ Die Handgeräte gehen zu unterschiedlichen Musiken auf verschiedene Art und Weise auf die Reise.</p> <p>Die Kinder nehmen sich je ein Handgerät und bewegen sich zu verschiedener Musik von A nach B und wieder zurück. Die Handgeräte werden dabei auf verschiedenen Arten bewegt (rollen, werfen, schwingen etc.). Die Kinder wechseln jeweils an Ort A und B die Handgeräte aus.</p>		Handgeräte, Musik
10-15'	<p>„Auf der Arbeit“ Kleiner Parcours, der auf Zeit oder Geschicklichkeit hin absolviert werden kann. Die Handgeräte haben verschiedene Aufgaben, die mit Hilfe der Kinder absolviert werden müssen.</p> <p>1. Form: Die Kinder starten und versuchen in möglichst kurzer Zeit alle Posten zu absolvieren. (Wettlauf) 2. Form: Die Kinder absolvieren den Parcours ohne Fehler (Ball fällt nicht hinunter, Keulen fallen nicht um etc.)</p>	Es werden verschiedene Posten aufgebaut (Bsp. Keulen=Slalom, Ball=Rollen über Langbank, Seil=Balancieren, Reif=Inselhüpfen, Band=Schlangen zeichnen)	Handgeräte, Langbank, etc.

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<p>Tanz mit dem Handgerät</p> <p>Jedes Kind wählt ein Handgerät aus und stellt einen kleinen Tanz zusammen. (Hilfreiche Tipps: das Handgerät ist 1x in Bewegung, 1x am Boden, 1x fest gehalten etc.) Im Anschluss dürfen die Kinder ihre Tänze als Show präsentieren.</p>		Handgeräte, Musik
3'	<p>„Die Handgeräte gehen nach einem erlebnisreichen Tag schlafen“ Wegräumen der Handgeräte</p> <p>Die Kinder bringen die Handgeräte in den Kreis. Im Ballwagen (=Bett) in der Kreismitte werden die Handgeräte gesammelt und können, wenn die Kinder verabschiedet worden sind, von der Leiterin weggeräumt werden.</p>		Handgeräte, Ballwagen