



J+S-Kids: Einführung Gymnastik und Tanz - Lektion 8

Rock'n'Roll: Spielerisches Kennenlernen des R'n'R-Kicks

Autor

Denise Stadelmann, J+S-Expertin Rock'n'Roll und Kids

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥60 Minuten
Niveau	<input checked="" type="checkbox"/> einfach <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	5-10 Jahre
Gruppengrösse	8-20 Kinder
Kursumgebung	Sporthalle
Sicherheitsaspekte	Vorsicht bei Langbankübungen. Schwächere Kinder können die Übungen auch auf der breiten Seite des Bankes oder am Boden ausführen.

Zielsetzungen/Lernziele

Die Kinder sollen in sehr spielerischer Art und Weise den ersten Kontakt mit dem Rock'n'Roll-Kick erleben.

Hinweise

Alle Übungen können und sollen dem Leistungsniveau der Lernenden angepasst werden!

Ev. lohnt es sich, eine Übung etwas intensiver und länger auszuführen, während man eine andere abkürzen kann.

Achtung beim „Kämpfen“: Unbedingt zuvor die Regeln bekannt geben, welche ausnahmslos einzuhalten sind!

Inhalte

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
8'	<p>Auftrag-Fangen, leicht abgeänderte Variante aus „Top-Spiele für den Sportunterricht“ S. 24, (Urs Müller/Jürg Baumgartner)</p> <p>2-4 mit einem Band gekennzeichnete Kinder fangen im Volleyballfeld. Wer erwischt wird, löst ausserhalb des Spielfeldes eine Zusatzaufgabe und spielt dann weiter. Nach dem 3. Fangen geben die Fänger den Bündel an die erwischte Person weiter.</p> <p>Zusatzaufgaben (Würfeln):</p> <p>1: 30x Springseilen 2: 20x Kicken über Bänkli 3: Sprossenwand queren, dabei eine Hand auf dem Rücken 4: Blind über Langbankschmalseite laufen, 2x vorwärts, 2x rückwärts 5: Auf einem Bein der Hallenwand entlang hüpfen, sich drehen und auf dem andern Bein zurückhüpfen 6: Joker: Es kann eine der 5 Übungen gewählt werden!</p>	Alle Kinder befinden sich im Volleyballfeld.	Spielbündel Springseile Langbänke
8'	<p>Paarwettkämpfe, leicht abgeänderte Variante aus „Top-Spiele für den Sportunterricht“ S. 44/45, (Urs Müller/Jürg Baumgartner)</p> <p>Beifechten: Beide Partner versuchen einander gegenseitig an den Oberschenkeln zu berühren.</p> <p>Abklatschen: Die Partner stehen sich mit angewinkelten Armen so gegenüber, dass die Handflächen parallel zum Boden gerichtet sind und sich ihre Fingerspitzen berühren. Beide versuchen, dem Partner auf die Hände zu klatschen und die eigenen Hände wegzuziehen, ohne selbst abgeklatscht zu werden.</p> <p>Ziehkampf: Die Paare balancieren im Einbeinstand, halten sich an den Händen. Durch Ziehen und Stossen versuchen sie, einander aus dem Gleichgewicht zu bringen.</p> <p>Ziehkampf auf Bänkli: Dito Übung vorher, auf Schmalseite der Langbank.</p>	<p>Für alle Übungen gilt: häufiger Partnerwechsel und Fairness!</p> <p>Achtung: Verletzungsgefahr. Schmuck und Schuhe müssen ausgezogen werden. Ev. Matten verwenden.</p> <p>Regel Einhaltung. Es werden keine Regelüberschreitungen toleriert.</p> <p>Stopp: Klares Zeichen, wenn Schmerzen zugefügt werden. Der Kampf wird sofort unterbrochen.</p> <p>Chancengleichheit. Alle sollen die Möglichkeit haben, Erfolgserlebnisse zu feiern. In etwa gleichstarke Partner.</p>	Langbänke

	Handschlag: Die Paare stellen sich einander im Liegestütz gegenüber und versuchen dem Partner auf den Handrücken zu schlagen, ohne selbst getroffen zu werden. Wer erzielt zuerst 5 Treffer?		
--	---	--	--

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Hüpfen im Kreis zur Musik -auf einem Bein -grätschen (vor-zurück, seitwärts) -Knie anwinkeln (vorne, hinten) -überkreuzen -alles in Kombination mit verschiedenen Armbewegungen -Kicken -> wem fällt noch eine andere Art zu hüpfen ein???	Zu langsamer R'n'R-Musik (ca. 32-38 Takte) werden gemeinsam verschiedene Hüpfformen ausprobiert.	R'n'R Musik
10'	„Der Fuchs geht rum“ à la R'n'R Die Kinder spielen „Der Fuchs geht rum“. Im Hintergrund läuft R'n'R-Musik. Alle im Kreis kicken zur Musik, während der „Fänger“ um den Kreis hüpf und den Spielbändel hinter einem Kind fallen lässt.	Die Kinder bilden einen Kreis.	R'n'R Musik Spielbändel
2'	Trinkpause		
10'	R'n'R Fangis 2-4 mit einem Spielband gekennzeichnete Kinder sind Fänger und versuchen, alle abzuklatschen. Wer gefangen wird, kickt an Ort und Stelle im Takt der Musik. Zwei Erlöser können den Gefangenen durch Handfassung um diesen wieder befreien. Schaffen es die Fänger, dass alle Kinder am Kicken sind?		R'n'R Musik Spielbändel

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
7'	Gleichgewicht auf der Langbank Auf der Schmalseite einer Langbank werden verschiedene Übungen gemacht: -Balancieren vor-, rück- und seitwärts -blind balancieren -laufen im Ballenstand vor und zurück („wie ein Riese“) -in der Hocke über die Schmalseite balancieren („wie eine Maus“) -Auf der breiten Seite (und ev. der schmalen Seite) wird versucht, gegenseitig zu kreuzen auf der Bank		Langbänke
5'	Ausdehnen	Dehnpositionen werden ca. 30 sec. gehalten - Wadendehnen an der Wand  - Vordere Oberschenkelmuskulatur  - Hüftbeuger  - Hintere Oberschenkelmuskulatur  - Rücken 	