



# J+S-Kids: Einführung Turnen - Lektion 6

## Bewegung zu Bildern

### Autor

Michael Gabi; J+S Experte Geräteturnen, Fachkommission Turnen

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥60 Minuten  
Niveau  einfach  mittel  anspruchsvoll  
Empfohlenes Alter 5-7 Jährige  
Gruppengrösse 5 - 20  
Kursumgebung Turnhalle oder im Freien (z.B. Waldspielplatz, Wiese, ...)  
Sicherheitsaspekte

### Zielsetzungen/Lernziele

Erlernen des Purzelbaums (Rollen vw.)

### Hinweise

### Inhalte

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<b>Tiere im Gerätewald</b> Wir gehen in den Wald und laufen um die Bäume (Kastenelemente). Variationen: Fortbewegen wie Häschen hoppeln, Eichhörnchen springen, Bär laufen (Passgang), Fuchs schleichen	gemeinsam Kastenelemente aufstellen, Seile auf dem Boden verteilen, Gymnastikstäbe verteilen	Kasten Seile, Gymnastikstäbe
10'	<b>Hindernisse überqueren im Gerätewald</b> Die Kinder versuchen über möglichst viele Hindernisse zu springen Variationen: Über die Seile balancieren, die Stäbe hüpfen Dito auf allen 4en Zu zweit: Kind A geht einen Weg vor, Kind B folgt, wechseln		

#### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
8'	<b>Nüsse sammeln Stafette</b> Die Kinder versuchen, in einer vorgegebenen Zeit möglichst viele Nüsse zu sammeln. Dazu müssen sie die Sprossenwand hochklettern. Pro Lauf darf nur 1 Nuss mitgenommen werden. Die Kinder legen die Nuss nach der Laufstrecke in den Depotkorb. Welche Eichhörnchenfamilie sammelt am meisten Nüsse?	Gruppen an 3-5 Kinder An der Sprossenwand hängen verschiedene Körbchen mit Nüssen Nüsse zurücktragen zum Futterdepot beim Malstab.	Körbchen Nüsse Malstäbe
5'	<b>Baumstämme rollen</b> Die Kinder versuchen, sich wie ein Baumstamm am Boden seitwärts zu rollen (li und re), ohne, dass es zu Zusammenstößen zwischen den Baumstämmen kommt. Variation: 1 Kind ist der Baumstamm, 1-2 andere versuchen diesen zu rollen		



20'	<b>Purzelbaum</b> Wer kann ... - mit den angezogenen Beinen (im Päckli) auf dem Rücken schaukeln? - Wer hat so viel Schwung, dass er sogar aufstehen kann? - im Grätschstand auf dem Kasten stehend, die Hände auf der Matte abstützen den Kopf zwischen die Beine strecken und die Decke anschauen? Die Kinder stehen in Kauerstellung auf dem Kastenoberteil. Das hintere Kind darf das vordere Kind leicht anschubsen-dieses macht einen Purzelbaum auf die 16er Matte. Variation: ohne anschubsen. Wer kann aufstehen ohne die Hände zu benutzen? wer kann den Purzelbaum auf der Matte?	Kastenoberteile quer vor 16er Matten aufstellen. 4 Gruppen (à 3-5 Kinder) Leiterin zeigt vor	Kastenoberteil 16-er Matten
-----	--	--	--------------------------------

#### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
7'	<b>Nüsse sammeln Stafette</b> Die Nüsse hängen diesmal etwas höher. Welche Eichhörnchenfamilie sammelt am meisten Nüsse?	Analog Nüsse sammeln im Hauptteil	Körbchen Nüsse Malstäbe