

## Wie man ein Turner-Schwingkönig wird

**Autor:** Fachgruppe Nationalturnen / Schwingen

### Rahmenbedingungen:

Lektionsdauer: ≥ 60 Minuten  
 Niveau:  einfach  mittel  anspruchsvoll  
 Alter: 5 - 7 Jährige  
 Gruppengrösse: 5 - 10  
 Kursumgebung: Schwinghalle  
 Sicherheitsaspekte: 1 J+S Leiter Nationalturnen/Schwingen / 1 Hilfsleiter

### Zielsetzungen/Lernziele:

Generelles:

Die praktischen Spielideen und Übungen sind in verschiedene Kategorien eingeteilt und gewährleisten einen kontinuierlichen Aufbau. Die Kinder sollen progressiv durch Übungen mit indirektem Körperkontakt (Gruppe und Partner) an den direkten Körperkontakt herangeführt werden und sich dann mit Übungen daran gewöhnen.

- Aufbau kooperativer Verhaltensweisen
- Schulung der koordinativen Fähigkeiten
- Gewöhnung an Körperkontakt

Lernziele:

Die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen

- erfahren und gewöhnen sich in einem stufenweisen, niveaugerechten Aufbau an den indirekten und direkten Körperkontakt.
- erlangen kooperative Verhaltensweisen und setzen diese um.
- schulen und verbessern ihre koordinativen Fähigkeiten, z. B. Gleichgewicht, Reaktion und Orientierung.
- lernen, wie sie die Schwinghosen richtig anziehen.
- fördern ihre Beweglichkeit und haben Spass.

### Hinweise/Bemerkungen:

Rituale wie Begrüssung und Verabschiedung sowie weitere Rituale wie Raufen, Kämpfen, Schwingen dienen der Integration und Sozialisierung.

Oberstes Gebot ist Fairplay! Niemand tut dem anderen etwas, was er ebenfalls nicht gern hat!

Kampfspiele können von jedem Kind jederzeit durch einen «Stopp»-Ruf sofort beendet werden.

Vor / nach jedem richtigen Zweikampf geben sich die Kinder die Hand und bezeugen damit den Respekt vor dem Gegenüber.

### Inhalte:

- Kontakt mit dem Sägemehl und den Schwinghosen
- Zweikampfspiele im Sägemehl

### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Begrüssung, Ziele, Trainingsablauf	Kinder im Halbkreis Leiter im Frontalunterricht	
10'	<b>Sägemehl laufen wässern</b> Damit das Sägemehl nicht zu viel Staub aufwirbelt, muss es gespritzt werden. Während der Leiter das Sägemehl mit dem Schlauch bespritzt, springen die Kinder im nur gespritzten Sägemehl in verschiedenen Formen umher, bis das Sägemehl benetzt ist und nicht mehr viel Staub aufwirbelt.	Der Hilfsleiter springt voraus, die Kinder hinterher. Es wird wie in einer Schneckenform gelaufen bis der Hilfsleiter in der Mitte eingesperrt ist. Nun darf das hinterste Kind die Schnecke wieder mit voran springen aufwickeln. In Schlangenform. Kinder nicht abspritzen!!!!	Wasserschlauch

**HAUPTTEIL**

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<p><b>Fangis "Auch Tiere bewegen sich"</b> Der Leiter versucht, ein Kind zu fangen und sagt ihm einen Tiernamen. Dieses Kind muss sich nun wie dieses Tier sich fortbewegen und gibt Laute wie dieses Tier von sich. Dieses Kind muss nun ein anderes Kind fangen. Dieses bekommt nun einen anderen Tiernamen. 2tes Kind fängt und gibt die Laute vom Tier von sich. usw.</p>	<p>Tiernamen und ihre Bewegungen: Pferd: galoppieren und wiehern Frosch: Froschhüpfen und quaken Katze: springen und miauen Hund: springen und bellen Vogel: Mit beiden Händen Flügel ausstrecken und pfeifen Schildkröte: Auf allen Vieren ganz langsam fortbewegen, keine Töne von sich geben Esel: galoppieren und i i a i a.... Affe: In der Hocke springen, die Hände am Boden nachziehen. Affenlaute</p>	
10'	<p><b>Kontakt mit Sägemehl</b> Im Sägemehl wälzen. 2 Gruppen: Eine Gruppe mit mind. 4 Personen. Die Personen liegen Schulter an Schulter auf dem Bauch, mit dem Kopf zueinander. Der erste der jeweiligen Gruppe dreht sich über die Anderen bis ans Ende. Am Ende angelangt rollt sich die Person ab und reiht sich hinten an. Der nächste startet. <b>Ziel:</b> Welche Gruppe ist zuerst auf der anderen Seite vom Schwingkeller. Die Gruppe, die zuerst zweimal gewinnt, ist Sieger</p>		
10'	<p><b>Stafette</b> Der Leiter erklärt den Kindern, wie man die Schwinghosen anzieht. Gurt muss gut verschlauft werden. "Hosengestösse" werden hoch gerollt. Beim Abziehen zuerst "Hosengestösse" runter rollen, dann Schwinghosen ausziehen.  Nun werden 2 x vier Paar Schwinghosen in der Länge vom Schwingkeller verteilt. Es werden zwei Gruppen gebildet, die sich hintereinander aufstellen.  Auf Los springen die ersten beiden los zu den ersten Schwinghosen, ziehen sie an, "krepeln die "Hosengestösse" hoch, wieder Runter, ziehen die Schwinghosen wieder aus und springen zum nächste Hosenpaar. Wieder an und ausziehen, weiter bis zum letzten Paar. Nun zur hinteren Wand springen und mit der Hand die Wand berühren, zurück rennen und dem nächsten Kind in der Gruppe übergeben.</p>		Schwinghosen

**AUSKLANG**

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<p><b>"Rüebli" pflücken</b> Mehrere Kinder (Schwinger) liegen im Kreis auf dem Bauch. Arme werden eingehakt. Ein anderer Schwinger versucht nun einen eingehakten Schwinger aus dem Kreis zu bringen „pflücken“. Wer rausgezogen wurde, hilft rausziehen. Ziel: Wer bleibt am längsten im Kreis.</p>		<p>Schwinghosen Broschüre 24 Kurzspiele (erhältlich bei Eidg. Schwingerverband)</p>
5'	Verabschiedung und Vorschau auf das nächste Training		