



Lektion 19 Schwingen

## **Keiner zu klein um Turner-König zu sein**

**Autor:** Fachgruppe Nationalturnen / Schwingen

### **Rahmenbedingungen:**

Lektionsdauer:  $\geq$  90 Minuten  
Niveau:  einfach  mittel  anspruchsvoll  
Alter: 6 - 8 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.
- erlernen, wie man Griff fasst.

### **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:**

- Berührung mit dem Sägemehl
- Griffassen
- Auf den Rücken legen
- Fallschule Rolle erlernen

### **EINLEITUNG**

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Begrüssung, Ziele, Trainingsablauf	Kinder im Halbkreis Leiter im Frontalunterricht	

15'	<p>Unfallverhütung, DVD Lehrfilm vorzeigen</p> <p><b>Spiel</b></p> <p>1. Stufe: Im Sägemehl kreuz und quer Rolle vorwärts machen.</p> <p>2. Stufe: Rollen vorwärts über die rechte Seite und anschliessend über die linke Seite. Auf Kommando links und rechts Rollen machen, alle miteinander</p> <p>Stafette: über die Diagonale der Schwinghalle Rolle vorwärts, Rolle rückwärts (in 3 Gruppen)</p> <p>Diverse Abläufe. Wertung (Punkte eingeben)</p>		<p>Evtl. Schwinger Lehrfilm DVD Fernseher</p>
-----	--	--	---

**HAUPTTEIL**

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
15'	<p><b>Hauptteil Zweikampf</b></p> <p>Hosen anziehen Griffassen erlernen. Vorzeigen</p>	<p>1:1 übernehmen Achtung: auf Hosengurte achten Evt. am Gurt Löcher nachstechen.</p>	<p>Schwinghosen</p>
10'	<p>Kurzspiel: Seilziehen mit Schwinghosen</p>		<p>Schwinghosen</p> <p>Broschüre 24 Kurzspiele (erhältlich bei Eidg. Schwingerverband)</p>
25'	<p>Auf den Rücken legen Aus der Griffstellung raufen 2 miteinander Ziel: aneinander auf den Rücken legen. Eine Hand muss immer Griff an der Hose halten. 3 Minuten kämpfen 3 Minuten Pause</p>	<p>Achtung: Körpergrösse beachten Auf gefährliche Griffe achten</p>	<p>Schwinghosen</p>

**AUSKLANG**

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<p>Kurzspiel: Gegner kehren</p>		<p>Schwinghosen</p> <p>Broschüre 24 Kurzspiele (erhältlich bei Eidg. Schwingerverband)</p>
5'	<p>Jean Tinguely Jeder Tn macht eine besondere Bewegung und ein Geräusch dazu, der nächste muss den anderen berühren und seine Bewegung und sein Geräusch nachahmen. Bis alle zusammenhängen.</p>		
5'	<p>Verabschiedung und Vorschau auf das nächste Training</p>		