



Lektion 20 Schwingen

## Der Turner Herkules

**Autor:** Fachgruppe Nationalturnen / Schwingen

### Rahmenbedingungen:

Lektionsdauer:  $\geq 90$  Minuten  
Niveau:  einfach  mittel  anspruchsvoll  
Alter: 9 - 10 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.
- verbessern ihre Reaktion.
- lernen angriffiges Schwingen und Schwungübungen auszuführen.

### 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:

- Reaktionsübung
- Kräftigung um Schwinghosen
- Verschiedene Schwünge erlernen
- Auslaufen mit Musik

### EINLEITUNG

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

15'	Laufen um die Schwinghose Varias: laufen, seitwärts, überscheren, auf allen Vieren, robben, hüpfen, jeweils vor- und rückwärts möglich. Wer keine Hose erwischt, macht Kräftigung: Liegestützen, Klappmesser, Rumpfbeugen, wenn eingerichtet: Klimmzüge	Immer 1 Schwinghose weniger als Tn.  Kommandos: klatschen, pfeifen oder mit Musik 1. Runde langsam 2. Runde schneller 3. Runde noch schneller	Schwinghosen CD Player
15'	Nackentraining 1. Runde: DVD Schwingen 2. Partnerübungen: - Mit leichtem Druck des Gegners - Mit mehr Druck - Gegner hält fest, der andere muss ausdrehen  Gegner aus der Brücke seitwärts kippen Kopfkippe: Partnerübung		Schwinghosen Lern DVD Schwingen Videorecorder Fernseher

**HAUPTTEIL**

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
20'	Lockere Schwungübungen: - Armzug aus Stand - Kopfzug - Schlungg - Bodenlätz - Hüfter l / r mit abknien		Schwinghosen
20'	Freischwingen: 4' zu Beginn, dann ausbauen auf 5' Gegner wechseln, gross, klein, div. Varianten		Schwinghosen Stoppuhr

**AUSKLANG**

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Auslaufen zur Musik: - Klassisch: rückwärts - Volkstümlich: Huckepack (zu zweit, spez. Übung dazu) - Rock: vorwärts - Schlager: hüpfen Teilnehmer müssen jeweils wechseln, wenn die Stilrichtung der Musik wechselt.	CD mit 4 Stilrichtungen	CD Player
5'	Verabschiedung und Vorschau auf das nächste Training		