

# Lektion

## Helpen und Sichern: Vertrauen schaffen und Vertrauen haben

**Sicherheit steht in dieser Lektion im Zentrum. Die SuS erfahren die Wichtigkeit der Körperspannung und der Kommunikation. Zudem üben sie den Klammergriff.**

### Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 50 Minuten
- Stufe: 4.–6. Klasse
- Niveaustufe: Einsteiger
- Lernstufe: Erwerben

### Lernziele

- Sicherheitsaspekte kennen
- Vertrauen schaffen und Vertrauen erlangen
- Einander helfen und sichern können
- Die Wichtigkeit der Körperspannung und der Kommunikation erkennen
- Dem Helfen und Sichern positiv eingestellt sein

### Sicherheitshinweise

Siehe Übungen «Klammergriff Stand», «Klammergriff Handstand» und «Himmelbett».

### Download

- [Helfergriffe](#) (pdf)

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	5' <b>Paarfangen</b> Alle Kinder verteilen sich in der Halle. Ein Kind jagt nun ein anderes Kind. Fängt es dieses, geben sie sich die Hand und jagen ein drittes und ein viertes. Wenn vier Kinder zusammen sind, teilen sie sich in zwei Paare auf. Jetzt fangen beide Paare weitere Kinder, bis sie erneut zu viert sind. Wer zuletzt übrig bleibt, hat gewonnen.		Musik
	5' <b>Pendeluhr</b> 3er-Gruppen bilden nach Grösse und Gewicht. 2 Kinder stehen vis-à-vis mit Blickkontakt. Das dritte Kind steht in der Mitte, beide Füsse fest im Boden verankert, spannt den Körper gut und lässt sich nach hinten oder vorne fallen. Die anderen fangen sie auf und schieben sie wieder in den aufrechten Stand zurück. Wer wagt es die Augen zu schliessen? Wer verliert die Körperspannung nicht und kann dazu mit den Armen wedeln/mit den Händen winken?		Musik
Hauptteil	5' <b>Einführung Klammergriff Stand</b> A und B halten C im Klammergriff an den Oberarmen fest. C spannt die Arme und zieht die Beine an, und wird so von A und B getragen (Foto 1). Gelingt es, C wie in einer Sänfte zu tragen, d.h. zu transportieren (Foto 2)?  <b>Sicherheitshinweise</b>	 	

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	<p>15' <b>Einführung Klammergriff Handstand</b></p> <p>A geht liegt bäuchlings auf den Kasten, rutscht nach vorne und führt die Hände zum Aufstützen auf den Boden. B und C stehen daneben. Sie fassen mit dem Klammergriff je an einem Oberschenkel und heben die Beine von A hoch. A spannt sich im Handstand wie ein Brett. Langsam wieder runter lassen (&gt; Klammergriff an Oberschenkel!)</p> <p><b>Schwieriger:</b> A geht in die Liegestützstellung auf der Matte, B und C stehen daneben und fassen mit dem Klammergriff je an einem Oberschenkel. Sie heben die Beine von A hoch. A bleibt wie ein Brett bis er/sie im Handstand ist. Langsam wieder runterlassen.</p> <p><b>Sicherheitshinweise:</b> Siehe Übung «Einführung Klammergriff Stand»</p> <p><b>Bemerkung:</b> Weiterführende Übungen zum Handstand inkl. Anwendung des Klammergriffs in «<a href="#">Kunststücke am Boden</a>» von Irène Schlupe, 2012 und im Monatsthema 08/2015 «<a href="#">Vom Handstand zum Handstandüberschlag</a>».</p>		Kasten
	<p>10' <b>Himmelbett</b></p> <p>Drei und drei Kinder stehen vis-à-vis auf der 40er Matte vor dem Kasten. Sie halten die Arme im Reissverschlussystem ineinander ohne sich zu berühren (siehe Foto). Ein Kind steht auf den Kasten und lässt sich rücklings gespannt wie ein Brett (Gefühl in der Hüfte: Eher ein wenig nach vorne schieben, nicht nach hinten fallen lassen) in die Arme der auffangenden Kinder fallen. Die fangenden Kinder müssen Verantwortung übernehmen und das fallende Kind sicher auffangen.</p> <p><b>Sicherheitshinweise</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kommandos müssen vorgängig abgesprochen werden. Die Kinder müssen miteinander kommunizieren: «Seid ihr bereit?» «Ja» «Ich lasse mich jetzt fallen».</li> <li>• Helfende und sichernde Personen wissen über den Bewegungsablauf sowie mögliche Problemsituationen Bescheid (Vorausdenken, Antizipieren).</li> <li>• Die Helfenden haben einen sicheren Stand.</li> <li>• Helfende und Sichernde gehen mit der Bewegung mit und denken mit (Wichtig: Das fallende Kind mit den Händen abholen).</li> <li>• Beim Helfen den Rücken gerade halten, die Hubarbeit leisten die Beine.</li> </ul>		Kasten 40er Matte
Ausklang	<p>5' <b>Rückblick und Ausblick</b></p> <p>Der Klasse im Kreis erklären, was gemacht wurde und wozu. <a href="#">Ausblick auf die nächste Lektion</a>.</p> <p>Alle Kinder stehen Schulter an Schulter in den Kreis, drehen sich um ¼ Drehung nach rechts, klopfen dem vorderen Kind auf die Schulter und sagen: Gut gemacht!</p>		