

Lektion

Gemeinsam klappt der Salto

In dieser Lektion wenden die Schülerinnen und Schüler den Klammergriff an. Eine unerlässliche Hilfestellung, um die Sicherheit bei kooperativen Salto-Formen zu gewährleisten.

Rahmenbedingungen


- Lektionsdauer: 45 Minuten
- Stufe: 4.–6. Klasse
- Niveaustufe: Einsteiger, Fortgeschrittene
- Lernstufe: Anwenden

Lernziel


- Salto vw. und rw. mit Hilfe ausführen

Download

- [Helfergriffe](#) (pdf)

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	<p>5' Stafette Sänftetransport</p> <p>3er-Gruppen bilden nach Grösse und Gewicht. A und B fassen C je an einem Oberarm mit dem Klammergriff und tragen C über die Hallenlänge so weit wie möglich.</p> <p>Dort wo C abgesetzt werden muss, wird gewechselt. Dann wird A getragen, danach B. Welche Gruppe hat die längste Strecke zurücklegen können? Diese 3er Gruppen können für die folgenden Übungen beibehalten werden.</p>		Musik
Hauptteil	<p>15' Wandsalto an der Sprossenwand</p> <p>Ein Kind steht vor der Sprossenwand, die beiden Helfer stehen rechts und links von ihm und halten es mit dem Klammergriff am Oberarm (siehe Sicherheitshinweise) fest. Das mittlere Kind geht nun mit den Füßen langsam jede Sprosse hoch bis die Füße ungefähr Kopfhöhe (höchster Punkt) erreichen. Danach Salto rw: Füße über die Schultern zum Boden führen.</p> <p>Bemerkungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pro 3er Gruppe 2 Matten vor die Sprossenwand legen. • Die Lehrperson zeigt den Wandsalto unter sorgfältiger Instruktion mit einer Gruppe vor. • Die Kinder haben die Erlaubnis den Salto auszuführen erst, wenn sie die korrekte Hilfestellung der Lehrperson vorgezeigt haben. <p>Helfer/innen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Helfende stehen mit der Brustseite nahe beim turnenden Kind. • Korrekter Klammergriff an den Oberarmen, sprossenwandnahe Hand unten, die andere oben. So ist der Klammergriff vorgedreht. • Der sprossenwandnahe Ellbogen befindet sich senkrecht unter dem Oberarm. • Während des gesamten Bewegungsablaufs wird die Anfangshöhe gehalten. Für die Landung müssen die Helfenden evtl. einen Schritt nach hinten machen. • Der Griff wird erst gelöst, wenn der/die Turner/in sicher steht! <p>Turner/in</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wichtig: Die Helfenden zuerst testen, indem sie sich in den Klammergriff «hängt», Füße vom Boden nehmen, wie beim Sänftetransport. Zugleich gibt dieser Test Vertrauen. • Sprossenwand langsam hochlaufen, die Füße von der Sprossenwand über die Schultern führen und auf den Boden setzen. • Ruckartige Bewegungen vermeiden, kein starkes Abstossen von der Sprossenwand. • Während dem Bewegungsablauf ist das Kinn auf dem Brustbein, runder Rücken. 		2 Matten vor der Sprossenwand

Achtung: Diese Art von Salto darf nie ohne Hilfe ausgeführt werden!

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	<p>20' Salto vw. vom Kasten mit Hilfe Ein Kind steht auf dem Kasten, die beiden Helfer stehen rechts und links von ihm auf dem Boden und halten es mit dem Klammergriff am Oberarm (siehe Sicherheitshinweise) fest. Das Kind auf dem Kasten rollt sich langsam nach vorne ein (Salto vw.) und landet mit den Füßen auf dem Boden.</p> <p>Helfer/innen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Korrekter Klammergriff an den Oberarmen, kastennahe Hand unten, die andere oben. So ist der Klammergriff vorgedreht. • Der kastennahe Ellbogen befindet sich senkrecht unter dem Oberarm. • Helfende stehen nahe am turnenden Kind. • Sie stehen leicht vor der Turnenden und bewegen sich für die Landung mit der Person vorwärts. • Sie halten die Anfangshöhe. • Der Griff wird erst gelöst, wenn der/die Turner/in sicher steht! <p>Turner/in</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rollt aus der Hockposition ein (zuerst möglichst ohne abzudrücken), Kinn zum Brustbein, runder Rücken, Streckung zur Landung. <p>Variation: Am Boden mit wenig Anlauf.</p>		<p>Kasten 3-teilig 2 Matten</p>
Ausklang	<p>5' Kreissitzen Alle Kinder stehen Schulter an Schulter in den Kreis, machen ¼ Drehung nach rechts, rücken noch näher in Richtung Kreismitte. Auf Kommando der Lehrperson setzen sich alle Kinder wie auf einen Stuhl auf die Oberschenkel des hinteren Kindes.</p>	