

# Lektion

## Kunststücke zu zweit – Sicherheitsaspekte

**Diese Lektion fokussiert wiederum auf die Sicherheit bei der Umsetzung von ersten Pyramidenformen. Die Schülerinnen und Schüler müssen gut zuhören und auf den Partner eingehen können.**

### Rahmenbedingungen

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

### Lernziele



- Miteinander eine Übung ausführen/Aufgabe lösen
- Krafteinsatz regulieren und Gleichgewicht bei verändernden Bedingungen halten
- Einander zum eigenen Befinden Rückmeldung geben

### Sicherheitshinweise

Siehe Übung «Einführung Pyramidenbau»

### Download

- [Helfergriffe](#) (pdf)

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Einstieg	<p>10' <b>Bodyguard</b> 3er-Gruppen bilden nach Grösse und Gewicht. A ist der Star, B und C sind seine Bodyguards. Während die Musik läuft, folgen B und C Schulter an Schulter mit A in der Mitte. Stoppt die Musik, fällt der Star in Ohnmacht und die Bodyguards müssen ihn auffangen: D.h. A lässt sich gespannt wie ein Brett nach vorne fallen. B und C fangen A mit ihren Armen im Reissverschlussystem (siehe Foto 1 und 2) um den Rumpf auf.</p> <p><b>Variationen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rollenwechsel</li> <li>• Nach hinten fallen lassen</li> <li>• Überraschend nach hinten oder vorne fallen lassen</li> </ul> <p><b>Bemerkung:</b> Evtl. Zuerst eine Trockenübung im Stehen und ohne Musik durchführen, um die Szene/den Helfergriff zu üben.</p>		Musik
Hauptteil	<p>25' <b>Einführung Pyramidenbau: Sicherheitsaspekte anhand der Doppelbank</b></p> <p><b>Doppelbank</b> Auf den Beckenrand der Partner/in knien, sich auf den Schulterblättern abstützen.</p> <p><b>Sicherheitshinweise (bei der Instruktion dieser Übung)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pro 3er-Gruppe zwei dünne Matten (Mattenviereck).</li> <li>• Schuhe ausziehen.</li> <li>• A und B turnen, C sichert, indem es mit dem Arm ein Geländer macht. Dabei ist es wichtig, den Arm anzuspannen, damit sich die turnende Person daran abstützen kann.</li> <li>• Langsames Auf- und Absteigen.</li> <li>• Die Wirbelsäule darf nie belastet werden.</li> <li>• Korrekte Haltung, resp. Körperspannung in jeder Position, hier: Bauchnabel einsaugen, für einen stabilen Rumpf, waagrechte Wirbelsäule. Die Hände sind senkrecht unter den Schultergelenken und die Knie senkrecht unter den Hüftgelenken.</li> <li>• Miteinander sprechen → bei Schmerzen: «Ab!» rufen.</li> <li>• Die Übung ist erst fertig, wenn alle wieder sicher auf dem Boden stehen, also, Konzentration bis am Schluss.</li> </ul>		Matten

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	<p><b>Kunststücke zu zweit</b></p> <p>Die Lehrperson zeigt den Kindern jeweils ein Bild mit einer neuen Position, die auf der Bank eingenommen werden kann. Die Kinder versuchen nun das Kunststück ohne Instruktion – aber unter Beachtung der Sicherheitshinweise (siehe Übung Doppelbank, Seite 16) – auszuführen.</p> <p>Die Lehrperson betont die Wichtigkeit der Kommunikation: Die Kinder müssen sich unbedingt untereinander absprechen. Dann folgt eine weitere Position etc.</p>		<p>Bilder <a href="#">Kunststücke zu zweit</a> (pdf)</p>
Ausklang	<p>10' <b>Klassenpyramide</b></p> <p>Die Bodenmatten werden zu einem Kreis gelegt. Die Kinder auf 2 nummeriert. Alle mit der Nummer 1 nehmen eine stabile Bankposition ein. Auf Kommando der Lehrperson machen alle 2er die Bank auf einer 1. Abbau auf erneutes Kommando. Applaus, wenn alle wieder unten stehen. Rollen tauschen.</p> <p>Rückblick und Ausblick im Kreis.</p>		<p>Matten</p>