

Känguru

Autor: Fachgruppe Nationalturnen / Schwingen

Rahmenbedingungen:

Lektionsdauer: 90 Minuten
 Niveau: einfach mittel anspruchsvoll
 Alter: 9 - 10 Jährige
 Gruppengrösse: 5 - 10
 Kursumgebung: Aussenplatz, Sandgrube / Turnhalle
 Sicherheitsaspekte: 1 J+S Leiter Nationalturnen/Schwingen / 1 Hilfsleiter

Zielsetzungen/Lernziele:

Generelles:

- Vielseitige Sprungerfahrungen sammeln
- Mit hoher Anzahl kleiner Sprünge die Fussgelenke stärken, um so die Basis für die Sprungdisziplinen zu schaffen.
- Rhythmisches Laufen mit Absprung über ein Hindernis
- Spielerische Hüpfformen
- Rhythmus und Spass

Lernziele:

Die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen

- erlangen Schnelligkeit und Reaktion, ohne dass sie es merken.
- wecken den persönlichen Sprungreiz.
- schulen ihre individuelle Sprungkraft.
- erlernen den rhythmischen Anlauf.
- erkennen die Differenzierung.
- schulen und verbessern ihre koordinativen Fähigkeiten, z. B. Gleichgewicht, Reaktion und Orientierung.

Hinweise/Bemerkungen:

- Ankurbeln der entstehenden Gruppendynamik
- Sozialisierung der Einzelnen in der Gruppe
- Suchen und ausloten der jeweiligen Teamniveaus
- Verschiedene Situationen erkennen und reagieren

Inhalte:

- vom Springen in die Weite zum Weitsprung.

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Begrüssung, Ziele, Lektionsablauf	Kinder im Halbkreis Leiter Frontalunterricht	
10'	Jasskartenstafette Wer hat zuerst alle Könige, Damen oder Asse etc. gesammelt? Die Kinder rennen nach vorne und drehen eine Karte um. Ist es eine, von denen sie sammeln, können sie sie mitnehmen. Ist es eine andere Karte, so drehen sie sie wieder um und rennen ohne Karte zurück. Es darf jedes Mal nur immer eine Karte umgedreht werden, dann wird dem nächsten Kind in der Gruppe übergeben.		4 Malstäbe, Jasskarten
10'	- Einlaufen mit dem Springseil - Vorwärts, in der Halle joggen - Rückwärts an Ort - Auf einem Bein, jeweils Bein wechseln - Seilspring-Fangis		1 Springseil pro TN

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Rhythmus Absprung rhythmisch vorbereiten - durch Ringe rennen - immer schneller werden, kurze Bodenberührungen		Reifen
15'	Fliegen Auf grosse Matte springen, so weit wie möglich - mit Hilfe vom Reuterbrett - mit Hilfe von Schwedenkastenteil Verschiedene Sprungvarianten üben		Grosse Matte, Reuterbrett, Schwedenkasten- teil
10'	Mattenspringen Verschiedene Sprungvarianten üben - beidbeinig springen - auf einem Bein springen (Bein wechseln) - abwechslungsweise auf einem Bein springen usw.		Mattenbahn
5'	Jump Froschhüpfen vorwärts, seitwärts		Mattenbahn

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
15'	5-Sprung Challenge Wer springt am weitesten im Skispringen? (Froschhüpfen beidfüssig oder auf einem Fuss)		Langbank, dicke Matten, dünne Matten, Teppichreste
5'	Fussballspiel auf allen Vieren		1 Ball, 2 Tore 2 Tore
5'	Verabschiedung und Vorschau auf das nächste Training	Kinder im Halbkreis Leiter Frontalunterricht	