

Lektion 3 Freiübung

Körperspannung

Autor: Fachgruppe Nationalturnen / Schwingen

Rahmenbedingungen:

Lektionsdauer: 90 Minuten
 Niveau: einfach mittel anspruchsvoll
 Alter: 5 - 8 Jährige
 Gruppengrösse: 5 - 10
 Kursumgebung: Turnhalle
 Sicherheitsaspekte: 1 J+S Leiter Nationalturnen/Schwingen / 1 Hilfsleiter

Zielsetzungen/Lernziele:

Generelles:

Körperspannung in der Gruppe und als Einzelperson erleben.

- Stufen- / kategoriengerechte Einzel-Elemente erlernen.
- Mit Spass die Beweglichkeit fördern.
- Die verschiedenen Übungs- und Spielformen vermitteln die Freude am Bodenturnen.
- Die Beweglichkeit und die Spannung soll spielerisch, jedoch kontinuierlich verbessert werden.
- Aufbau körperlicher Grundsubstanz.

Lernziele:

Die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen

- erlangen Grundspannung, ohne dass sie dies bewusst wahrnehmen.
- wecken ihren persönlichen spielerischen Bewegungsdrang.
- verbessern ihre individuelle Beweglichkeit durch Schulung.
- fördern ihre koordinativen Fähigkeiten: Gleichgewicht, Orientierung.

Hinweise/Bemerkungen:

Suchen und ausloten des persönlichen Turnniveaus.

Verschiedene Übungen und Situationen um Spannung zu spüren.

Inhalte:

Spielerische Vorübungen für die Gestaltung einer Freiübung.

EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Begrüssung, Ziele, Lektionsablauf	Kinder im Halbkreis Leiter Frontalunterricht	
10'	<p>Mattenfangis: Matten in der Halle verteilen. Die Matten sind ein geschützter Raum. Fänger bestimmen. Wenn dieser jemanden fängt, wird dieser zum Jäger. Auf den Matten kann man nicht gefangen werden. Es darf nur immer eine Person auf einer Matte stehen. Eintritt auf die Matte nur mit Rolle vorwärts. Wenn jemand auf die Matte kommt, muss diejenige Person, welche sich auf der Matte befindet, die Matte verlassen.</p> <p>Variante: Rolle rückwärts</p> 		dünne Matten

10'	<p>Stafette Starten und zur Matte rennen, bei der Matte eine Rolle vorwärts machen, zur nächsten Matte rennen, auf der Matte erneut eine Rolle vorwärts machen, dann weiter um den Pfosten rennen und zurück und via Handschlag dem nächsten übergeben, welcher dann den Parcours absolviert. Die Gruppe, welche am schnellsten den Parcours absolviert hat, ist Sieger.</p> <p>Option: Rolle rückwärts</p>		Matten, Markierungspfosten
-----	---	--	-------------------------------

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	<p>Einführung Rolle</p>	<p>3 Bänke nebeneinander mit Mätteli</p>	dicke und dünne Matten
10'	<p>Übung Rolle vorwärts auf der Matte Wichtig: Fersen nah am Gesäss und ohne abstützen der Hände aufstehen</p>	<p>Zur Hilfe: Sprungbrett unter die Matte</p>	Matte, Evt. Sprungbrett
10'	<p>Sprungübungen: Bündel als Ring oder Reifen auf die Matte legen. Das Kind steht in die Mitte, den Blick geradeaus. Dann geht es in die Knie und macht einen Streck-sprung. Nach Möglichkeit landet es wieder im Kreis. Variante: Sprung mit halber Drehung. Das Ziel ist immer, wieder im Kreis zu landen.</p>		Matte Bündel oder Reifen

15'	Einführung Kopfstand: Kopfstand an der Wand üben Mit dem Kopf immer weiter von der Wand entfernen	Matte an die Wand legen 	dünne Matten
-----	---	---	--------------

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Alle Kinder verteilen sich im Kreis. Im Kreis werden in Wellenbewegungen Strecksprünge gemacht. Nach einer Runde eine weitere Runde mit dem Strecksprung und halber Drehung machen. Nach vollendeter 2. Runde als nächstes den Strecksprung mit ganzer Drehung. Als Steigerung 1.5 Drehungen, etc.		
10'	2 Mannschaften spielen Fussball auf allen Vieren gegeneinander.		Ball, 2 Tore
5'	Verabschiedung und Vorschau auf das nächste Training		