

Lektion 4 Freiübung

## Körperspannung

**Autor:** Fachgruppe Nationalturnen / Schwingen

### Rahmenbedingungen:

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

### Zielsetzungen / Lernziele:

Generelles:

Die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen sollen lernen, ihren Körper wahrzunehmen und die Körperspannung zu spüren.

Lernziele:

- Körperspannung erleben und ausbauen
- Einzel-Elemente vertiefen und neue dazu lernen
- Aufbau und Ablauf einer Freiübung kennen
- Beweglichkeit, Körperspannung und Spass fördern
- Aufbau der körperlichen Grundsubstanz

### Hinweise / Bemerkungen:

Übungsaufbau Kategorie Piccolo / J1  
 Der Übungsaufbau soll erlernt und gefestigt werden.

### Inhalte:

Die Kinder sollen durch verschiedene Vorübungen (Teile) langsam lernen, eine komplette Freiübung zu turnen. Die drei Teile der Übung werden erst auseinander genommen und einzeln geübt und anschliessend zu einer kompletten aneinanderhängenden Übung zusammengebaut.

### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Begrüssung, Ziele, Lektionsablauf	Kinder im Halbkreis Leiter Frontalunterricht	
5'	Raupenrennen Auf vier Teppichresten (Hände und Füsse) durch Vorschieben und Nachziehen sich vorwärts bewegen		Teppichresten
5'	Hasenhüpfen In der Halle verschiedene Hindernisse verteilen über die eine Rolle / Sprungrolle gemacht werden soll		Hindernisse (Matten, Kasten, etc.)

5	Böcklispringen Kinder sind selber Böckli		
---	---	--	--

**HAUPTTEIL**

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>Kopfstand üben</b> Ausgangslage Grätschstand		Matten
5'	<b>Rolle</b> Rolle vorwärts und Sprungrolle über Ball		Mattenbahn, Ball
5'	<b>Kerze</b> Vom Kauerstand über Rücken abrollen in die Kerze		Mattenbahn
15'	<b>Seitenstand</b> Armschwingen auswärts zur Seithochhalte, Spreizen rechts vorwärts mit ¼-Drehung links und Armkreisen einwärts zum Grätschstand, Senken des Körpers zur Neighalte Heben des gebeugten Körpers mit gegrätschten Beinen zum Kopfstand Senken zum Kauerstand		Mattenbahn
10'	Abrollen rückwärts zum Nackenstand und Beinwippen zum Berühren des Bodens mit den Fussspitzen Abrollen vorwärts und Strecksprung mit ½-Drehung		Mattenbahn
10'	Rolle vorwärts und Sprungrolle zum Strecksprung		Mattenbahn

**AUSKLANG**

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
15'	Jägerball		Ball
5'	Verabschiedung und Vorschau auf das nächste Training		