

Lektion 7 Steinheben

## Bärenkraft

**Autor:** Fachgruppe Nationalturnen / Schwingen

### Rahmenbedingungen:

Lektionsdauer: 60 Minuten  
 Niveau:  einfach  mittel  anspruchsvoll  
 Alter: 5 - 8 Jährige  
 Gruppengrösse: 5 - 10  
 Kursumgebung: Aussenplatz/Turnhalle  
 Sicherheitsaspekte: 1 J+S Leiter Nationalturnen/Schwingen / 1 Hilfsleiter

### Zielsetzungen/Lernziele:

- Körperliche Kräftigung mit möglichst eigenem Körpergewicht stärken
- Bewegungsablauf und Rhythmus fördern
- Gleichgewicht und Differenzierung ausprobieren und fördern
- Spass mit Kraft und Rhythmus

Lernziele:

- Die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen
- erlangen Kraft, ohne dass sie es wahrnehmen.
  - wecken und stabilisieren ihr Gleichgewicht und ihre Differenzierung.
  - fördern die koordinativen Fähigkeiten.

### Hinweise/Bemerkungen:



Ankurbeln der entstehenden Gruppendynamik, Sozialisierung der einzelnen und der gesamten Gruppe.  
 Suchen und ausloten des jeweiligen Teamniveaus.  
 Verschiedene Symbole erkennen und darauf reagieren.

### Inhalte:

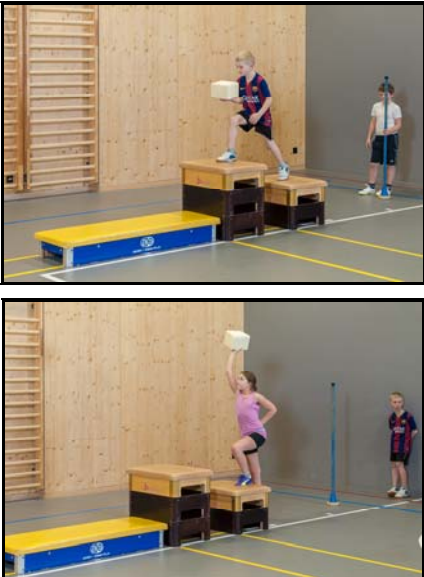
Spielerische Vorübungen für das Steinheben.

### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Begrüssung, Ziele, Lektionsablauf	Kinder im Halbkreis Leiter Frontalunterricht	
5'	Tierisches Aufwärmen: Giraffenlauf, Affengang, Hasenhoppeln, Schlangenkriechen, Känguruspringen, Froschhüpfen, rennen wie ein Gepard, usw.		

<p>5'</p>	<p><b>Stafetten:</b> 1. Runde: Bälle von einer Hallenseite zur anderen in einen Wagen tragen. Immer nur einen Ball nehmen und zurückrennen ohne Ball. Dann dem Gruppenkollegen übergeben.</p>  <p>2. Runde: Styropor-Stein-Lauf mit vorgängigem Heben und auf der anderen Hallenseite ablegen. Zurückrennen und anschliessend dem Gruppenkollegen übergeben.</p> 	<p>Bälle Ballwagen Styropor-Steine Malstäbe</p>
-----------	--	---

**HAUPTTEIL**

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
<p>10'</p>	<p>Parcours mit Schwedenkästen und Einzelementen aufbauen Verschiedene Tragarten über die Hindernisse - Stein oder Ball ganz ausstrecken - Stein oder Ball bei der Hüfte halten (eingedreht) - Stein oder Ball in der Anfangs-Stellung</p>		<p>Schwedenkästen Bälle Styroporsteine</p>

<p>15'</p>	<p>Einfacher Hindernislauf mit Pet-Flasche in der Kiste</p> <p>Ziel ist, dass die Flaschen in der Kiste nicht umfallen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kiste mit beiden Händen halten und den Parcours ablaufen</li> <li>- Kiste mit der linken Hand halten und den Parcours ablaufen</li> <li>- Kiste mit der rechten Hand halten und den Parcours ablaufen</li> </ul>		<p>Pet-Flasche Kiste Verschiedene Hindernisse</p>
<p>5'</p>	<p><b>Hebe-Fangis</b></p> <p>Jeder Tn genannt „Hase“ hat einen Stein/Ball in der Hand. Wenn sein Stein zu Boden fällt oder durch einen Jäger zu Boden gebracht wird, steht der Hase in der ausgestreckten Position mit gespreizten Beinen, wenn jemand zwischen den Beinen durchkriecht, ist der Hase wieder frei.</p>		<p>Bälle od. Steine</p>

**AUSKLANG**

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
<p>10'</p>	<p>Stein/Gegenstand im Kreis herumgeben</p> <p>Varias:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wer den Stein fallen lässt, muss eine Runde rennen</li> <li>- Bei jedem Kontakt mit dem Stein eine Hebung l / r</li> </ul>		<p>Steine oder Bälle</p>
<p>5'</p>	<p>Verabschiedung und Vorschau auf das nächste Training</p>		