

Lektion 8 Steinheben

Der Steinheber-König

Autor: Fachgruppe Nationalturnen / Schwingen

Rahmenbedingungen:

Lektionsdauer: 90 Minuten
 Niveau: einfach mittel anspruchsvoll
 Alter: 5 - 9 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	
15'	Stafetten: 1. Runde: mit Hallenkugeln 2. Runde: mit Hallenkugeln vorgängig 5 Hebungen links, 2. Durchgang mit 5 Hebungen rechts 3. Runde: mit Kiste und Pet-Flasche 4. Runde: mit Affenlauf 5. Runde: Liegestützen rückwärts mit Hallenkugeln auf dem Bauch 6. Runde: Karrettenstafette		Hallenkugeln Pet-Flaschen Kisten

HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
45'	<p>Hallenpostenlauf:</p> <p>1) 8i-Drehen mit Gegenständen</p> <p>2) Heben mit Ball oder Styropor-Stein</p> <p>3) Liegestütze auf Bällen</p> <p>4) Heben an der Hochsprungstange oder dem Malstab</p>	   	<p>Styropor-Stein Wettkampfstein Hochsprungstange oder Malstab Bänkli Hantel Kiste Ball Gummiband</p>

5) Heben mit Ball oder Styropor-Stein



6) Heben auf gedrehtem Bänkli mit Ball



7) Heben mit zwei versch. Gegenständen



8) Kiste mit kleiner Hantel



	<p>9) Liegestützhaltung, Ball im Kreis</p>  <p>10) Gummiband an Sprossenwand</p>  <p>11) Scheibenwischer mit Ball</p> 	
--	--	--

AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5	Im Kreis auf einem Bein stehen mit Medizinball, Bein wechseln		Medizinball
15	2 Mannschaften spielen Fussball auf allen Vieren gegeneinander		
5'	Verabschiedung und Vorschau auf das nächste Training		