

Schaukelringe: Lektion

Erste Höhenflüge erleben

Für diese Lektion muss das Schaukeln im Hang bereits bekannt sein. Die Kinder festigen diese Fähigkeit, erlernen halbe Drehungen und den Niedersprung vorwärts mit einer halben Drehung.

Rahmenbedingungen

Lektionsdauer: 90 Minuten




Stufe: Anfänger (Schaukeln im Hang ist bekannt)

Alter: 5 bis 10 Jahre

Lernziele

- Korrektes Schaukeln repetieren und festigen
- Halbe Drehungen
- Niedersprung vorwärts mit halber Drehung

	Thema/Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
Einstieg	<p>Wichtig: Der Einleitung geht ein allgemeines Aufwärmen voraus, welches optimalerweise bereits den roten Faden der Lektion aufnimmt (spezifische Übungen, die die nötigen Voraussetzungen für die kommenden physischen und psychischen Anforderungen gewährleisten).</p>		
	<p>Schaukeln erlernen/festigen</p> <p>Einstieg: alle gemeinsam repetieren die geforderten Posen (C+, I, C-) an den Schaukelringen</p> <p>Danach arbeiten sie im Turnus an folgenden 3 Aufgaben:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Posen korrekt ins Schaukeln integrieren. Turnern, die die Posen nicht korrekt turnen können, werden vom Leiter in der Endposition gehalten, damit sie die richtige Position einnehmen, fühlen und festigen können. 2. Schaukeln mit geschlossenen Augen (Wahrnehmungsschulung). 3. Schaukeln mit Polizisten: Die Kinder dürfen Polizisten spielen. Sie kontrollieren die Posen ihrer Gspändli im Vor- und/oder Rückschwung (visuelles Lernen). <p>Die Aufgabe 1 wird vom Leiter ständig betreut (beobachten, beurteilen, beraten).</p> <p>Die Aufgaben 2 & 3 können die Turner selbständig durchführen.</p>		<p>3-4 Schaukelringanlagen: pro Anlage</p> <p>4-5 dünne Matten</p> <p>16-er Matte für Abgang</p>
Hauptteil	<p>1. Drehung im Trockenen</p> <p>Im Stand mit den Armen in der Hochhalte. Der Bauchnabel wird gegen die Wirbelsäule gezogen, das Becken ist aufgerichtet. Kurzes, schnelles Schieben des Bauchnabels nach vorne und sofort mit einer halben Drehung um die Längsachse wieder zurückziehen gegen die Wirbelsäule.</p> <p>Auch diese Übung kann, um die Wahrnehmung zu fördern, mit geschlossenen Augen durchgeführt werden.</p>		Kein Material nötig
	<p>2. Schiffli</p> <p>Rückenlage am Boden mit Armen in der Hochhalte, Füsse leicht abgehoben. Der Bauchnabel ist gegen die Wirbelsäule gezogen («C+ Pose») und der Blick zu den Füssen gerichtet. Der Partner stützt die Füsse leicht. Kurzes, schnelles Strecken des Hüftwinkels und sofortiges Zurückziehen des Bauchnabels gegen die Wirbelsäule mit einer halben Drehung zur Bauchlage. Mit dem Rist sofort gegen den Boden drücken. Die Ohren bleiben immer zwischen den Armen.</p>		Pro 2 Turner eine dünne Matte

		Thema/ Aufgabe/ Übung/ Spielform	Organisation/ Skizze	Material
Hauptteil	20'	<p>3. Halbe Drehungen vorne</p> <p>Schaukeln bis zur «C+ Pose» am Ende des Vorschaukeln. Im «toten Punkt» auflösen der «C+ Pose» mit schnellem Strecken des Hüftwinkels und sofortigem Zurückziehen des Bauchnabels gegen die Wirbelsäule mit einer halben Drehung um die Längsachse. Die Arme bleiben immer in Hochhalte und die Ohren zwischen den Armen.</p> <p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Halbe Drehung hinten: Der Ablauf entspricht dem bei der halben Drehung vorne. Das Ganze erfolgt aber aus einer «I Pose» oder leichten «C- Pose» am Ende des Rückschaukeln • ganze Drehung vorne/hinten • kombinieren von halben und ganzen Drehungen 		Kein Material
	20'	<p>Niedersprung vorwärts mit halber Drehung</p> <p>(=> Zum Anknüpfen an Bekanntem zuvor einige Niedersprünge rückwärts turnen lassen) Schaukeln bis zur «C+ Pose» am Ende des Vorschaukeln. Im «toten Punkt» Auflösen der «C+ Pose» mit schnellem Strecken des Hüftwinkels und sofortigem Zurückziehen des Bauchnabels gegen die Wirbelsäule mit einer halben Drehung. Die Arme bleiben immer in der Hochhalte und die Ohren zwischen den Armen. Ringe loslassen. Die Beine in die Vertikale führen. Die Arme zur Landungsvorbereitung in die seitliche Vorhalte bringen. Die Landung erfolgt in der «S Pose».</p> <p>Voraussetzungen: Korrektes Schaukeln und halbe Drehung um die Längsachse.</p>		Pro Anlage: 4–5 dünne Matten 16-er Matte für Abgang
Ausklang	5'	<p>Kettenschaukeln</p> <p>An jedem Ringpaar und in den Zwischenräumen positionieren sich Turnende, halten sich an den Ringen fest und schaukeln gleichzeitig im selben Rhythmus. Auf Kommando laufen alle zwei bis drei Schritte rückwärts und anschliessend vorwärts zum Abstoss ins Vorschaukeln.</p>		Kein Material
	10'	<p>Eigenhändig: Massage der Hände</p> <p>Rechtshänder massieren zuerst die linke Hand. Dabei wird die linke Hand so in die rechte abgelegt, dass der rechte Daumen die Handinnenfläche von der linken massieren kann. Die Massage beginnt mit leichtem Daumen- druck, in kreisenden und knetenden Bewegungen, von aussen über die komplette Handfläche. Von der Handwurzel bis hin zu den Fingern an einem Stück durchmassieren. Anschliessend jeden Finger einzeln in gleicher Weise massieren, wie die Handfläche. Angefangen beim kleinen Finger vom Handteller bis in die Fingerspitze. Zum Abschluss der Massage der linken Hand streicht man mit dem Daumen behutsam über die komplette Hand bis zu jeder Fingerspitze. Anschliessend die rechte Hand massieren.</p>		Kein Material