



## J+S-Kids: Einführung Geräteturnen- Lektion 2

# Gleichgewicht

### Autor

Jean-Lois Borella, Experte J+S Geräte- und Kunstturnen

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥60 Minuten  
Niveau  einfach  mittel  anspruchsvoll  
Empfohlenes Alter 5 bis 10 Jahre  
Gruppengrösse 8 - 16 Kinder  
Kursumgebung Turnhalle  
Sicherheitsaspekte -

### Zielsetzungen/Lernziele

Die Lust wecken, weiter zu machen. Gleichgewichtsfähigkeit entwickeln.

### Hinweise

Alle TurnerInnen barfuss (bessere Wahrnehmungsfähigkeit).

Diese Lektion höchstens 1-2 mal pro Jahr durchführen. Die Freude und die Herausforderungen der Bewegungen stehen dabei im Vordergrund und nicht eine messbare Leistungssteigerung. Diese Lektion eignet sich wunderbar als eine von 8-10 Schnupperlektionen (25% eines Jahreskurses, ergibt ca. 1/Monat). In diesem Falle kann man sehr wohl eine Leistungssteigerung anstreben und die Tu/Ti dazu motivieren, sich ein konkretes Ziel zu setzen (z.B. während verschiedener Banküberquerungen mit 2 Bällen jonglieren können). Optimalerweise integriert man in jedes Training während ca. 1/4 Std. solche Übungen. 1/4 Std. entspricht eher der Konzentrationsfähigkeit der Kinder und man könnte die Übungen 30-40x/Jahr durchführen. Die eine oder andere Übung könnte auch gut als Hausaufgabe gegeben werden (Z.B. Jonglieren mit drei Gegenständen, Laufen auf einer Linie während dem Lernen etc.).

So erreichen die Tu/Ti eine spürbare Verbesserung, was sie wiederum dazu motiviert, weiterzumachen.

Weitere Beispiele: Mit drei Bällen jonglieren auf einer erhöhten Bank oder auf einer, die quer über einer anderen liegt und dadurch schaukelt.

Mit anderen Geräten jonglieren, z.B. Diabolo, Yoyo, etc. Dies erfordert eine starke Sensibilisierung der Beinarbeit, weil die Augen sich auf die Hand-Arbeit konzentrieren müssen.

### Inhalte

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
2'	Kreuz und quer durch die Halle rennen und dabei über die Bänke springen.	Bänke umgekehrt, d.h. Schmalseite oben, frei in der Halle verteilt.	4 Bänke
2'	Zu Musik herumspringen, wenn sie stoppt, so schnell wie möglich auf einer Bank stehen bleiben.		
2'	Dito, jedoch auf der Bank kauern.		
2'	Dito, auf die Bank sitzen, die Füße in der Luft.		



#### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
3'	Auf den Bänken laufen, im Rundgang. Jeweils ein Strecksprung zum Niedersprung.	4 Bänke im Viereck angeordnet. Je 1 Matte an den Bankenden.	4 Bänke, 4 Matten
3'	Dito mit Blick nach vorne.	Blick gerade aus. "Mit den Füßen sehen".	
3'	Rückwärts gehen	Immer das Ende der Bank anschauen.	
6'	Seitwärts gehen	Sw rechts und links	
6'	Kreuzschritte seitwärts		
3'	Ein Hindernis übersteigen	z.B. den Leiter, der sich bäuchlings über die Mitte der Bank legt.	
3'	Dito, jedoch das Hindernis überspringen		
3'	2 Ti/Tu laufen aufeinander zu und kreuzen sich in der Mitte		
4'	Während dem Gehen feinen Ball jonglieren		Jonglierball

#### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
3'	Die Kinder stehen vis-à-vis auf den Bänken und passen sich einen Ball 10 hin und her.	2 Bänke nebeneinander in ca. 3 m Distanz. Es können 2-4 Kinder auf jeder Bank stehen.	2-4 Bänke, 4-8 Bälle
3'	Dito, beide werfen den Ball gleichzeitig.	Wer kann am längsten fehlerfrei hin- und her passen?	
6'	Dito, nur auf dem rechten- oder linken Bein stehend.		