



# J+S-Kids: Einführung Gymnastik und Tanz - Lektion 1

## Von der Murmel zum Ball

### Autor

Rossel Annelise, J+S-Expertin Gymnastik und Gymnastik und Tanz

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer	≥60 Minuten
Niveau	<input checked="" type="checkbox"/> einfach <input type="checkbox"/> mittel <input type="checkbox"/> anspruchsvoll
Empfohlenes Alter	5-10 ans
Gruppengrösse	8 – 16
Kursumgebung	Turnhalle oder Raum (Raumgrösse nach Kinderanzahl)
Sicherheitsaspekte	Genügend Platz für die Posten des Parcours

### Zielsetzungen/Lernziele

Rollen, werfen und zurückrollen lassen verschiedener Bälle.

### Hinweise

Herumliegende Bälle immer in die bereit stehenden Wagen wegräumen um Unfälle zu verhindern.

### Inhalte

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	<b>Kontakt suchen:</b> Die Kinder rennen frei in der Halle umher. Auf das Signal hin gehen immer zwei Kinder zusammen und rollen beide ihre Murmel zu einem vorher abgemachten Objekt (z.B. eine Pylone oder eine Linie). Das Kind, welches seine Murmel näher ans Objekt heran gerollt hat, darf bei der Leiterperson eine zusätzliche Murmel holen. Übung wiederholen und jeweils Partner wechseln. Wer besitzt am Ende die meisten Murmeln?	1 Murmel pro Kind und einen Korb mit weiteren Reservemurmeln.  z.B. Musik abspielen und als Signal jeweils die Musik stoppen.	Korb mit Murmeln
4'	<b>Murmeln werfen:</b> Die Kinder rennen in der Halle herum. Auf das Signal hin gehen immer zwei Kinder zusammen und wechseln die Murmeln aus, indem sie sie einander zuwerfen. Wiederholen. Anschliessend Gruppen à 4 Kinder bilden mit der jeweils gleichen Murmelfarbe. Welche Gruppe schafft es, am meisten Murmeln in den Reifen zu werfen?	4 Farben = 4 Gruppen  4 Reifen, alle im selben Abstand von einer Linie weg auf den Boden gelegt.	1 Murmel pro Kind 4 verschiedene Farben  4 Reifen
4'	<b>So viele Pässe wie möglich:</b> So viele Pässe wie möglich innerhalb der Mannschaft spielen (jede Gruppe zählt die Pässe zusammen). Die Leiterperson wechselt immer wieder die Art der Bälle. Als Pass zählt werfen oder rollen der Bälle.	4 Gruppen, 2 Spielfelder, 1 gegen 1 → Die beiden Spielfelder markieren	Murmeln, Tennisbälle, Jonglierbälle, Gymnastikbälle etc.

#### HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
40'	<b>Postenlauf mit verschiedenen Bällen</b>  Die Kinder absolvieren einen Posten nach dem anderen indem sie jeweils die Aufgabe erfüllen und die Fragen beantworten.	Nummerierte Posten mit Bildern zur Erklärung.  Fragen mit Bildern auf: <ul style="list-style-type: none"><li>- 1 grossen Wandtafel / Flipchart oder</li><li>- 1 Erklärung pro Posten oder</li><li>- 1 Blatt pro Gruppe</li></ul>	Nummerierte Beschreibungen
	<b>1. Mit verschiedenen Bällen dribbeln</b>  Mit welchem Ball geht es am besten?		Murmel, Tischtennisball, Jonglierball, Gymnastikball etc.
	<b>2. Verschiedene Bälle durch einen Gang rollen (Gang mit Matten begrenzen)</b>  Welcher Ball rollt am besten?		Verschiedene Bälle 4 Matten



	<b>3. Verschiedene Bälle in ein Ziel werfen</b> Mit welchem Ball kann ich am genauesten zielen?	Ziele markieren z.B. mit Bändern oder Klebeband	Verschiedene Bälle Bänder Klebeband
	<b>4. Mit verschiedenen Bällen auf unterschiedlichen Unterlagen dribbeln</b> Auf welchen Unterlagen springen die Bälle nicht?	Boden / Matten / Minitrampolin	Verschiedene Bälle Matten Minitrampolin
	<b>5. Keulen mit dem Ball umstossen</b> Welchen Ball muss ich am stärksten rollen, um die Keulen umzustossen?	Mehrere Keulen gruppiert	Keulen (5-6) Bälle gleicher Grösse aber unterschiedlich schwer
	<b>6. Zu zweit ein Tuch festhalten und damit Bälle spicken lassen</b> Mit welchem Ball funktioniert diese Übung am besten?		1 Tuch / Stoff Verschiedene Bälle
	<b>7. Rollen / werfen – fangen – dribbeln (alle 3 Bewegungen in einem Fluss)</b> Mit welchem Ball kann die Übung am besten ausgeführt werden?		Murmel, Tischtennisball, Tennisball, Gymnastikball

#### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	Zu zweit: A liegt auf dem Bauch und B legt jeweils einen Ball auf Kind A (Wechsel verschiedener Bälle). A ratet wo der Ball genau liegt. A ratet welcher Ball auf ihm liegt. Rollenwechsel	Einige Kinder gehen in der Halle umher und verteilen die Bälle.	Verschiedene Bälle
2'	Alle Bälle zusammensammeln und in den Händen zum Wagen in der Mitte der Halle bringen.		Wagen