



# J+S-Kids: Einführung Turnen - Lektion 10

## Hangen

### Autor

Claudia Harder, Fachleiterin Turnen

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer ≥60 Minuten  
Niveau  einfach  mittel  anspruchsvoll  
Empfohlenes Alter 8-10 Jährige  
Gruppengrösse 8 - 20  
Kursumgebung Keine spezifische  
Sicherheitsaspekte Geräte sichern, klare Aufträge

### Zielsetzungen/Lernziele

Vielfältiges Hangen an verschiedenen Geräten erleben.

### Hinweise

Das Aufstellen der Geräte benötigt Zeit und sollte effizient organisiert werden. Die Kinder mit einbeziehen.

### Inhalte

#### EINLEITUNG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
10'	Begrüssung und den Lektionsablauf vorstellen. Geräte aufstellen den Kindern erklären.	Geräte aufstellen: Plan aufhängen 1 Kärtchen mit Zeichnung pro Station. 2 -4 Kinder stellen gemeinsam eine Station auf. Sobald der Auftrag erledigt ist, können sie den nächsten holen oder den anderen helfen.	
5'	Hochfangis 1-2 Fänger. Wer an einem Gerät hängt, kann nicht gefangen werden. Variationen: - Pro Gerät darf max. 1 Kind hängen - Nur wenn 2 Kinder sich im Hangen berühren sind sie sicher - Die Füsse müssen höher als das Gesäss sein.	Fänger mit Bündeli kennzeichnen	2 Bündeli
5'	Molekülhangen Die Kinder laufen zu Musik in der Halle herum. Bei Musikstopp schauen sie zum Leiter und hangen in der vom Leiter mit den Fingern gezeigten Anzahl an ein Gerät (z.B. 3 Finger = 3 Kinder pro Gerät). Wer keine vollständige Gruppe bilden kann oder keinen Platz findet, darf eine Zusatzaufgabe lösen (z.B. alle Geräte berühren). Die anderen Kinder hangen in dieser Zeit. Variation: - verschiedene Fortbewegungsarten (Laufen rw, Hüpfen, 4-füsser....) Musiktempi an Bewegungsart anpassen.		CD



## HAUPTTEIL

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
35' 5'	Hangen an Geräten, Stationen vorzeigen, erklären und dann üben lassen	3-4 er Gruppen bilden 5' üben pro Station	
6x5'	<p>Stationen</p> <p><b>Barren</b> <b>- Pingpong</b> Gestreckter Sturzhang zwischen den Gummiseilen. Hin und her pendeln <b>- Balltransport</b> A hängt an den Armen im Barren. Sein Körper ist gestreckt wie ein Brett. B hebt die Beine von A und legt einen Softball auf dessen Bauch. A läuft unter Mithilfe von B mit den Händen bis ans Ende des Barrens ohne den Ball zu verlieren. Wechseln.</p> <p><b>Sprossenwand</b> <b>1-Hand-Kampf</b> A und B stehen je auf der untersten Sprosse und halten sich mit einer Hand an der Sprossenwand. Mit der freien Hand versuchen sie sich gegenseitig von der Sprossenwand zu ziehen. <b>Mit ganzer Kraft</b> A steht mit beiden Füßen auf der untersten Sprosse frontal gegen die Sprossenwand und hält sich mit beiden Händen auf Schulterhöhe. B umfasst die Hüfte von A und versucht diesen von der Sprossenwand zu ziehen.</p> <p><b>Kletterstange</b> <b>Balltransport</b> Zwischen zwei Stangen hangen und mit den Füßen 5 Bälle in eine Kiste werfen. B serviert die Bälle. <b>Hangeln</b> Durch rhythmisches Pendeln li-re versuchen die Kletterstange zu erklimmen</p> <p><b>Reck</b> <b>Hangkampf</b> Reckstange sprunghoch. A und B hangen an der Stange und versuchen sich gegenseitig zum Absteigen zu zwingen. <b>Verkehrte Welt</b> Reck schulterhoch. An den Kniekehlen einhängen und kopfüber hangen. 5 Bälle in einen Behälter werfen.</p> <p><b>Schaukelringe</b> <b>Rührwerk.</b> An den Ringen hangen und die Beine kreisen. <b>Kopfüber</b> SR in den Kniekehlen einhängen. Hände auf dem Boden aufgestützt. Bündeli vom Verkehrshüetli li zum Verkehrshüetli re transportieren.</p> <p><b>Tau</b> <b>Tarzan</b> Von einem Kasten zum anderen schwingen. <b>Zielwerfen</b> Start auf Kasten, Softball zwischen den Füßen. 5 Bälle in eine Kiste treffen.</p>	<p>Barren mit tief gestellten Holmen, mit Matten sichern. 2 Gummischläuche in einem Abstand von ca. 30cm</p> <p>Reckpfosten mit Matten sichern, evtl. nur im Hangen die Stange traversieren.</p> <p>Partner sichert an den Unterschenkeln.</p>	<p>2 Gummischläuche 1 Softball Barren Matten</p> <p>Sprossenwand Matten</p> <p>Kletterstange schräg gestellt Bälle Ballwagen Matten</p> <p>Reck Matte Bälle</p> <p>SR Matten Verkehrshüetli Bündeli</p> <p>Tau Matten 2Kasten 5 Softbälle</p>



#### AUSKLANG

Dauer	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
5'	2 Kinder mit einem Springseil an den Füßen zusammenbinden. Wer hat zuerst gemeinsam alle Geräte überstiegen (Reihenfolge frei)		Springseile
7'	Alles Material wegräumen	Jede Gruppe räumt die Station weg, an der sie gerade gearbeitet hat. Wer fertig ist hilft den anderen. Kreis	
3'	<b>Jurtenkreis</b> Kreis bilden und auf zwei nummerieren. Alle Kinder geben sich die Hände. Alle 1 lehnen sich in die Kreismitte und alle 2 gleichen mit gegen aussen lehnen aus. Wechseln		