



**Rahmenbedingungen**



Lektionsdauer: 90 Min  
 Zielsetzung: spielerisches Kräftigen  
 Kursumgebung: Turnhalle

**Zielsetzung/ Lernziele**




Muskuläre Kräftigung

**Inhalte**

**Einstimmung**

Dauer	Thema / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
5'	<b>Kreislauf anregen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ki laufen um die TR, auf Signal: auf eine TR stehen, eine Anzahl TR mit den Händen berühren (darf nicht 2x dieselbe TR berührt werden) und wenn Aufgabe erfüllt wurde sofort mit erhobenen Armen stehen bleiben, wer ist am schnellsten fertig. (mit verschiedenen Körperteilen berühren)</li> <li>verschiedene Gangarten: Laufen vw, rw, Seitgalopp, Hopser Hüpfer, Krebsgang, auf allen 4-en, wie ein Bär, Trotinett fahren, Langlauf (2TR)</li> </ul>	TR in der Halle verteilt 	Teppichresten (TR) pro Ki 1
10'	<b>Stafetten /Partnerübungen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Säule befördern: ein Ki steht gespannt auf einem TR, das zweite Ki stösst den „Sackkarren“ über eine Distanz (Hallenlänge oder –breite). auf Rückweg Wechsel</li> <li>Karette schieben: ein Kind stützt sich in Liegestützposition mit den Händen auf dem TR, das zweite Ki hält die „Karette“ oberhalb der Knie und schiebt sie eine Hallenbreite (Hallenlänge)</li> <li>mit Springseil: Ein Kind sitzt, steht, kniet auf TR, (oder Kauerstellung) und hält sich am Seil fest und der Partner zieht, oder ohne Seil und Partner stösst,</li> <li>Ben Hur -2 Zugpferde (mit Seil oder Hand) ziehen Ben Hur über eine Strecke</li> <li>In Bauchlage auf TR und ziehen</li> </ul>	immer 2 Kinder bilden ein Paar, jedes Paar nimmt eine TR und ein Springseil	TR, Springseil
5'	<b>Zug durchs Tunnel</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alle „setzen“ sich nebeneinander an die Wand, kein grosser Abstand. Das letzte Ki kriecht unter den Beinen (Tunnel) durch, und setzt sich nach dem ersten Ki an die Wand. Jedes Ki kriecht unten durch.</li> </ul>		Wand

**Hauptteil**

Dauer	Thema / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
2'	<b>Zeitung lesen</b> Ki sitzt auf dem Mobilo, die Füsse in der Luft und versucht die Balance zu halten, nimmt eine Zeitung und schaut die Bilder an.		Mobilos
2'	<b>Puzzle / Memory machen</b> Ki in Liegestützposition mit beiden Füssen im Zentrum des Reifens. Dann dreht es sich von einer Seite zur anderen und macht das Puzzle.  Füsse in tief hängende Schaukelringe einhängen Memory machen	 	Schaukelringe tief Puzzle, Memory Reif



Dauer	Thema / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
2'	<p><b>„Puck“ Transport - Zeitmaschine</b></p> <p>Ki transportieren von einem Malstab zum anderen das Kleinmaterial, z.B. Pucks, die Ki laufen bis alles Material auf der anderen Seite ist, dann läuten sie die Glocke. (Stationswechsel)</p> <p>Sie laufen jedes Mal über die Niedersprungmatte (können auch hüpfen mit geschlossenen Beinen, Ideen der Ki aufnehmen)</p>		<p>Kleinmaterial Malstäbe Niedersprungmatte Glöckeli</p>
2'	<p><b>Einsammelmaschine</b></p> <p>Am schulterhohen Reck im Kniehang. Auf den Matten liegen Bälle (oder anderes Material). Ein Sack hängt an der Stange. Ziel so viele Bälle wie möglich aufzulesen und in den Sack legen.</p>		<p>Reck Tennisbälle ein Sack Matten</p>
2'	<p><b>Inselhüpfen</b></p> <p>Hoch und wieder runterspringen (von einer Insel zur nächsten)</p>		<p>Kastenoberteile</p>
2'	<p><b>Sandsäckli Transport</b></p> <p>Das Ki transportiert auf dem Bauch ein Sandsäckli von a nach b läuft zurück und holt das nächste Säckli und transportiert es wieder auf dem Bauch auf die andere Seite</p>		<p>Sandsäckli Pylonen</p>
2'	<p><b>Den Berg erklimmen</b></p> <p>Langbank in Sprossenwand gehängt, vw, rw hochsteigen, sich in der Bauchlage hochziehen</p> <p>Rücklings liegend mit angezogenen Beinen auf der Langbank. Mit beiden Händen am Bankrand halten und sich in Kopfrichtung von einem Ende zum anderen drücken.</p> <p>Bäuchlings hochziehen, Krebsgang, Kinder selber ausprobieren lassen</p>		<p>2 Langbänke Sprossenwand Matten</p>
2'	<p><b>Slalom fahren?!</b></p> <p>Sich sitzend, kniend, stehend auf einem oder zwei TR von einem Partner ziehen lassen. wer kann einen Slalom so absolvieren ohne von den TR zu fallen?</p>		<p>Reifen /Springseil TR Malstäbe / Pylonen</p>
2'	<p><b>Gletscherspalte</b></p> <p>Oberhalb der Mitte durchqueren</p>		<p>Barren 2 Niedersprungmatten (40 er) Seile Sprossenwand</p>
2'	<p><b>Moonhopper</b></p> <p>Hüpfen auf dem Hopper oder fahren mit dem Pedalo</p>		<p>Moonhopper /Pedalo Pylonen</p>



**Ausklang**

Dauer	Thema / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
5'	<p><b>Mattentransport</b></p> <p>Gruppen machen, jede Gruppe (4-5 Ki) nimmt 2 dünne Matten. Ziel ist nur über die Matten zur anderen Hallenseite zu gelangen. Kein Ki darf den Boden berühren. Die Kinder stehen auf der 2. Matte und heben gemeinsam die erste Matte über ihre Köpfe über die erste Matte und legen sie vor ihrer Matte ab. Alle Kinder springen auf die vordere Matte und heben die hintere Matte wieder an....</p> <p>Welche Gruppe ist die Schnellste?</p>		Pro Gruppe 2 dünne Matten
5'	<p><b>Rüebli zieh</b></p> <p>Die Spieler legen sich mit dem Bauch auf den Boden. Dabei sollten sie einen Kreis bilden um den Kopf zur Kreismitte haben. Anschließend hängen sich die Spieler bei ihren beiden Nachbarn in den Armen ein, so dass eine möglichst stabile Verbindung entsteht. Diese Spieler sind die Rüebli, die nun im Boden feststecken.</p> <p>Ein Spieler ist der Hase. Er darf sich nun ein besonders leckeres Rüebli aussuchen und versuchen, dies aus der Erde zu ziehen. Dazu packt er sie an den Beinen und zerrt und rüttelt daran so lange, bis sich das Gemüse aus dem Boden herausgelöst hat. Das geerntete Rüebli wird nun ebenfalls zum Hasen und hilft bei der Ernte. Die übrigen Rüebli hingegen schließen den Kreis und versuchen die weitere Ernte so schwer wie möglich zu gestalten.</p>	Stirnkreis	



**Rahmenbedingungen**



Lektionsdauer: 90 Min  
 Zielsetzung: spielerisches Kräftigen  
 Kursumgebung: Turnhalle

**Zielsetzung/ Lernziele**




Muskuläre Kräftigung

**Inhalte**

**Einstimmung**

Dauer	Thema / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
5'	<b>Kreislauf anregen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ki laufen um die TR, auf Signal: auf eine TR stehen, eine Anzahl TR mit den Händen berühren (darf nicht 2x dieselbe TR berührt werden) und wenn Aufgabe erfüllt wurde sofort mit erhobenen Armen stehen bleiben, wer ist am schnellsten fertig. (mit verschiedenen Körperteilen berühren)</li> <li>verschiedene Gangarten: Laufen vw, rw, Seitgalopp, Hopser Hüpfer, Krebsgang, auf allen 4-en, wie ein Bär, Trotinett fahren, Langlauf (2TR)</li> </ul>	TR in der Halle verteilt 	Teppichresten (TR) pro Ki 1
10'	<b>Stafetten /Partnerübungen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Säule befördern: ein Ki steht gespannt auf einem TR, das zweite Ki stösst den „Sackkarren“ über eine Distanz (Hallenlänge oder –breite). auf Rückweg Wechsel</li> <li>Karette schieben: ein Kind stützt sich in Liegestützposition mit den Händen auf dem TR, das zweite Ki hält die „Karette“ oberhalb der Knie und schiebt sie eine Hallenbreite (Hallenlänge)</li> <li>mit Springseil: Ein Kind sitzt, steht, kniet auf TR, (oder Kauerstellung) und hält sich am Seil fest und der Partner zieht, oder ohne Seil und Partner stösst,</li> <li>Ben Hur -2 Zugpferde (mit Seil oder Hand) ziehen Ben Hur über eine Strecke</li> <li>In Bauchlage auf TR und ziehen</li> </ul>	immer 2 Kinder bilden ein Paar, jedes Paar nimmt eine TR und ein Springseil	TR, Springseil
5'	<b>Zug durchs Tunnel</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alle „setzen“ sich nebeneinander an die Wand, kein grosser Abstand. Das letzte Ki kriecht unter den Beinen (Tunnel) durch, und setzt sich nach dem ersten Ki an die Wand. Jedes Ki kriecht unten durch.</li> </ul>		Wand

**Hauptteil**

Dauer	Thema / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
2'	<b>Zeitung lesen</b> Ki sitzt auf dem Mobilo, die Füsse in der Luft und versucht die Balance zu halten, nimmt eine Zeitung und schaut die Bilder an.		Mobilos
2'	<b>Puzzle / Memory machen</b> Ki in Liegestützposition mit beiden Füssen im Zentrum des Reifens. Dann dreht es sich von einer Seite zur anderen und macht das Puzzle.  Füsse in tief hängende Schaukelringe einhängen Memory machen	 	Schaukelringe tief Puzzle, Memory Reif



Dauer	Thema / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
2'	<p><b>„Puck“ Transport - Zeitmaschine</b></p> <p>Ki transportieren von einem Malstab zum anderen das Kleinmaterial, z.B. Pucks, die Ki laufen bis alles Material auf der anderen Seite ist, dann läuten sie die Glocke. (Stationswechsel)</p> <p>Sie laufen jedes Mal über die Niedersprungmatte (können auch hüpfen mit geschlossenen Beinen, Ideen der Ki aufnehmen)</p>		<p>Kleinmaterial Malstäbe Niedersprungmatte Glöckeli</p>
2'	<p><b>Einsammelmaschine</b></p> <p>Am schulterhohen Reck im Kniehang. Auf den Matten liegen Bälle (oder anderes Material). Ein Sack hängt an der Stange. Ziel so viele Bälle wie möglich aufzulesen und in den Sack legen.</p>		<p>Reck Tennisbälle ein Sack Matten</p>
2'	<p><b>Inselhüpfen</b></p> <p>Hoch und wieder runterspringen (von einer Insel zur nächsten)</p>		<p>Kastenoberteile</p>
2'	<p><b>Sandsäckli Transport</b></p> <p>Das Ki transportiert auf dem Bauch ein Sandsäckli von a nach b läuft zurück und holt das nächste Säckli und transportiert es wieder auf dem Bauch auf die andere Seite</p>		<p>Sandsäckli Pylonen</p>
2'	<p><b>Den Berg erklimmen</b></p> <p>Langbank in Sprossenwand gehängt, vw, rw hochsteigen, sich in der Bauchlage hochziehen</p> <p>Rücklings liegend mit angezogenen Beinen auf der Langbank. Mit beiden Händen am Bankrand halten und sich in Kopfrichtung von einem Ende zum anderen drücken.</p> <p>Bäuchlings hochziehen, Krebsgang, Kinder selber ausprobieren lassen</p>		<p>2 Langbänke Sprossenwand Matten</p>
2'	<p><b>Slalom fahren?!</b></p> <p>Sich sitzend, kniend, stehend auf einem oder zwei TR von einem Partner ziehen lassen. wer kann einen Slalom so absolvieren ohne von den TR zu fallen?</p>		<p>Reifen /Springseil TR Malstäbe / Pylonen</p>
2'	<p><b>Gletscherspalte</b></p> <p>Oberhalb der Mitte durchqueren</p>		<p>Barren 2 Niedersprungmatten (40 er) Seile Sprossenwand</p>
2'	<p><b>Moonhopper</b></p> <p>Hüpfen auf dem Hopper oder fahren mit dem Pedalo</p>		<p>Moonhopper /Pedalo Pylonen</p>



**Ausklang**

Dauer	Thema / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
5'	<p><b>Mattentransport</b></p> <p>Gruppen machen, jede Gruppe (4-5 Ki) nimmt 2 dünne Matten. Ziel ist nur über die Matten zur anderen Hallenseite zu gelangen. Kein Ki darf den Boden berühren. Die Kinder stehen auf der 2. Matte und heben gemeinsam die erste Matte über ihre Köpfe über die erste Matte und legen sie vor ihrer Matte ab. Alle Kinder springen auf die vordere Matte und heben die hintere Matte wieder an....</p> <p>Welche Gruppe ist die Schnellste?</p>		Pro Gruppe 2 dünne Matten
5'	<p><b>Rüebli zieh</b></p> <p>Die Spieler legen sich mit dem Bauch auf den Boden. Dabei sollten sie einen Kreis bilden um den Kopf zur Kreismitte haben. Anschließend hängen sich die Spieler bei ihren beiden Nachbarn in den Armen ein, so dass eine möglichst stabile Verbindung entsteht. Diese Spieler sind die Rüebli, die nun im Boden feststecken.</p> <p>Ein Spieler ist der Hase. Er darf sich nun ein besonders leckeres Rüebli aussuchen und versuchen, dies aus der Erde zu ziehen. Dazu packt er sie an den Beinen und zerrt und rüttelt daran so lange, bis sich das Gemüse aus dem Boden herausgelöst hat. Das geerntete Rüebli wird nun ebenfalls zum Hasen und hilft bei der Ernte. Die übrigen Rüebli hingegen schließen den Kreis und versuchen die weitere Ernte so schwer wie möglich zu gestalten.</p>	Stirnkreis	