

# Thema: Pendeln & Turnen mit Stab (90 min)

Ziel der Lektion: den Stab als Pendel nutzen, Vertrauen gewinnen, kräftigen

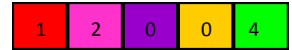
## Einleitung:

- Ritual: 1,2,3,4,5,6,7 - wo isch euse kreis ächt bliebä  
 1,2,3,4,5,6,7,8 - jetzt isch euse Kids-Kreis endlich gmacht!



## Aufwärmen:

### Über Baumstamm balancieren



Mehrere Durchgänge. Auch als Stafette möglich.

Von Matte zu Matte über die Stäbe balancieren, wobei die Stäbe unter die Matte gestossen werden müssen.



Achtung: Stäbe können sich leicht drehen

### Inseln springen



2 Teams gegeneinander. Mehrere Durchgänge

Von Matte zu Matte pendeln am Stab. Stab wird mitgenommen. Zuerst einzeln



ausprobieren und dann als Stafette

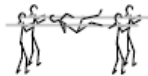
- Genügend seitlichen Abstand zwischen den Teams wegen den „drehenden Stäben“

### Senfte (Stafette)



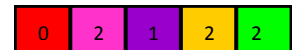
4 Träger transportieren einen König (mit Beinen und Armen eingehängt)

4 Längen mit wechselndem König und Trägern



## Hauptteil:

### Vom Berg ins Tal



Pendeln über Gletscherspalten (Schwedenkasten-Oberteile), über Flüsse (mit Seilen ausgelegt) von Insel zu Insel (dünne Matten) mit Hilfe des Stabes.

Obere Hand bleibt gestreckt!

- Vertrauen in den Stab gewinnen!!!!



### Stabspringen mit Hilfe

Mit den Füßen die möglichst am weitesten entfernte Zone erreichen.

- Haltehöhe markieren
- Leiter steht zur Sicherung beim Stab
- Sich mit dem Stab tragen lassen

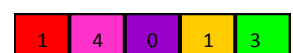
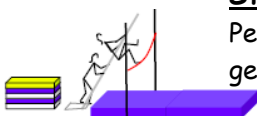


### Stabspringen

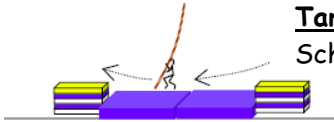


Pendeln am Stab ab Schwedenkasten auf die Matte. Mit den Füßen die locker gespannte Gummischnur überwinden.

- Hilfestellung analog Vorübung ohne Schnur



# Thema: Pendeln & Turnen mit Stab (90 min)



## Tarzan (Nebenposten 1)

Schwingen an den Schaukelringen (oder Tau) von Kasten zu Kasten

- Fortgeschrittene in Orang Utan Stellung (Füsse zu den Händen)

## Seilspringen (Nebenposten 2)

3 x 10 Wiederholungen



## Ausklang:



## Emmenthaler Drehen (2 - 4 Matten mehr als Kinder)

In der Halle verteilen, hälftig umgedreht.

2 Gruppen bilden

Eine Gruppe versucht die Matten alle auf die Rückseite zu drehen, die andere Gruppe versucht die Matten alle auf die Oberseite zu drehen

- Nach einer gewissen Zeit wird gestoppt
- Welche Gruppe hat mehr Matten?



## Beruhigung:

**Entspannungsmusik oder Glückskind**

### Erläuterungen

Akzente	Physis	Ausprägung	
	Herz-Kreislauf anregen	0	nicht
	Muskeln kräftigen	1	wenig
	Knochen stärken	2	mittel
	Beweglichkeit erhalten	3	stark
	Koordination verbessern	4	sehr stark