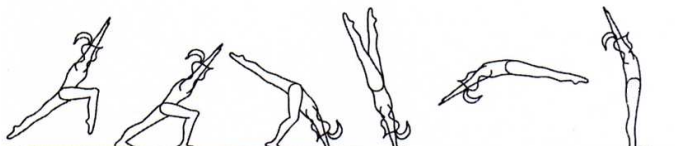
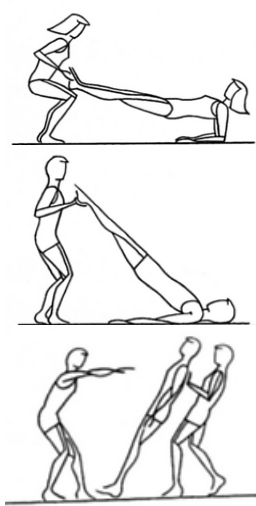
	Lektionsvorbereitung GETU_S5_Überschlag_02		GE02
			Version 12.10
Abteilung:		Ressort:	Seite 1

Lektionstitel: **Aufbauformen zum Überschlag Stufe 5 13-14 Jahre**


Autor: Karin Stark


Thema: Überschlag Datum: _____ Zeit: 90 Min. Halle/Raum: Halle


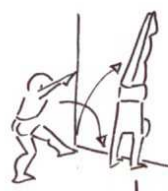
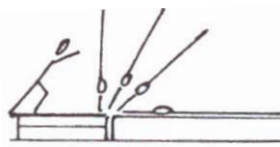
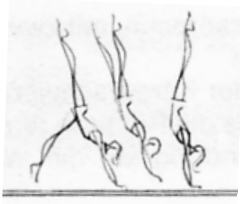
Schwerpunkte / Zielsetzungen:	Voraussetzungen:
Aufbauformen zum Erlernen des Überschlags	Handstand, Stützkraft, Schulterbeweglichkeit, Spannung, Orientierungsfähigkeit
	Technische Beschreibung zum Überschlag: <ol style="list-style-type: none"> Anlauf mit Sprezhüpfer zum Handstand in leichter C+ Pose, schnelles Abstossen aus den Schultern und schliessen der Beine Kurbetbewegung zum C-, Blick zu den Händen

EINLEITUNG				Akzente				
Min.	Stoff (Übungen / Spielformen)	Organisation	Material					
10'	Sitzball Sitzball in einer Hallenhälfte (Feld nach Anzahl Teilnehmer anpassen). Wer getroffen wird erledigt einen Auftrag. <ol style="list-style-type: none"> 1. Mal 5 Liegestützen 2. Mal 10 Rumpfbeugen 3. Mal 10m Froschhüpfen 4. Mal Beginn von vorne 		2 – 3 Bälle	x	x	x	x	x
5'	Spannungsübungen: In zweier und dreier Gruppen die Spannung verbessern		Pro Gruppe 1 Matte		x			x


Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt:	Version	2
Projektgruppe	17.12.08	21.01.09	Projektgruppe	21.01.09	Von			
					Grund			

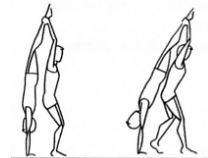
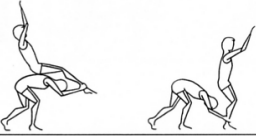

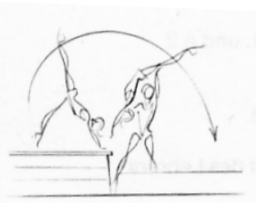
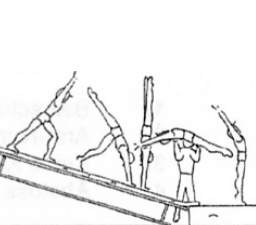

	Lektionsvorbereitung GETU_S5_Überschlag_02		GE02
			Version 12.10
Abteilung:		Ressort:	Seite 2

5'	Gepäcktransport 4-6 Kinder heben ihren Kameraden, der gespannt bleibt wie ein Brett, vom Boden auf und legen ihn auf dem 10m entfernten Kasten oder Bock sanft ab. - Den liegenden Partner vom Gerät holen und nach 5m sanft auf die Füße stellen.	Achtung: Auf rückschonendes Heben und Tragen hinweisen! 	Kasten oder Bock	<table border="1"> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td style="text-align: center;">x</td><td></td><td style="text-align: center;">x</td></tr> </table>						x		x
	x		x									

HAUPTTEIL				Akzente			
Min.	Stoff (Übungen / Spielformen)	Organisation	Material				
5'	Handstand mit Hilfestellung In zweier / dreier Gruppen den Handstand ausführen. Einander helfen / sichern wo es nötig ist.		1Matte	x		x	x
5'	Handstand an die Wand: Beine leicht von der Wand abstossen um frei im Handstand zu stehen.		1 Matte	x			x
5'	Handstand fallen lassen: Handstand auf Kastenelement oder Reuterbrett ausführen und gestreckt mit gespanntem Körper auf die dicke Matte (Rückenlage) fallen lassen.		1 Kasten / Reuterbrett 1 dicke Matte	x			x
5'	Handstand hüpfen Aufschwingen und Stützhüpfen im Handstand. Sobald die Hände den Boden berühren, erfolgt ein dynamisches Abstossen aus den Schultern, bei gleichzeitigem Schliessen der Beine.		2-3 Matten	x	x		x

Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt:	Version	2
Projektgruppe	17.12.08	21.01.09	Projektgruppe	21.01.09	Von			
					Grund			

	Lektionsvorbereitung GETU_S5_Überschlag_02		GE02
			Version 12.10
Abteilung:	Ressort:		Seite 3

5'	Partner Überschlag: Ein Kind macht einen Handstand gegen den Rücken seines Kameraden (guter Stand!). Danach wird es an den Fussgelenken gefasst und über den Rücken des Partners auf die Füße gestellt (zügige Bewegungsausführung).	 	1-2 Matten						
5'	Überschlag über Bock: Der Turnende macht einen Handstand an den Bock heran. Zwei Helfer stehen daneben und drehen den Turnenden durch Unterstützung an den Schultern und den Oberschenkeln, über den Bock auf die Füße.		Bock 1-2 Matten						
10'	Überschlag ab Kasten: Hochschwingen zum Handstand und Überschlag vorwärts zum Stand. Hilfestellung durch zwei Personen unter den Schultern und Oberschenkeln Fortsetzung: Langsamer Abbau der Hilfestellung und der Kastenelemente (Schritt für Schritt reduzieren)		Dicke Matte Kasten (zu Beginn 4 – 5 teilig)						
10'	Überschlag ab schiefer Ebene: Überschlag mit Anlauf (Anlaufhüpfer oder einfach nur Schritt), zwei Helfer stehen am Rand und unterstützen den Turnenden an den Schultern und den Oberschenkeln. Der Turnende muss während der Ausführung zu seinen Händen blicken (bis zum Stand).		2 Langbänke an Sprossenwand, dünne Matten darauf, dicke Matte dahinter						
5'	Überschlag auf 16er Matte: Überschlag auf 16 Matte wiederum mit Hilfe durch zwei Helfer. Zur weiteren Unterstützung kann ein Kastenelement benützt werden um mehr Anlaufgeschwindigkeit zu erreichen. Das Reuterbrett kann als Abstosshilfe verwendet werden.		16 er Matte, ev Reuterbrett und Kastenelement						

Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt:	Version	2
Projektgruppe	17.12.08	21.01.09	Projektgruppe	21.01.09	Von			
					Grund			

AUSKLANG				Akzente				
Min.	Stoff (Übungen / Spielformen)	Organisation	Material					
5'	Böcklifangis: 2 bis 3 Fänger. Wer berührt wird, macht als Gefangener das Böckli. Die freien Mitspielenden können diese durch Überspringen wieder befreien.		2-3 Spielbänder (Fänger)	x		x		x
5'	Massage im Kreis Alle bilden einen Kreis mit Blick in dieselbe Richtung. Nun massiert jeder seinem Vordermann die Schultern, den Rücken, die Arme, ... und wird dabei selber auch massiert.						x	x
5'	Sitzkreis Alle Teilnehmenden stehen möglichst eng hintereinander in einem Kreis. Auf Kommando setzen sich alle gleichzeitig auf die Oberschenkel der jeweils hinteren Person.							

Erläuterungen

- Akzente Physis**
- Herz-Kreislauf anregen
 - Muskeln kräftigen
 - Knochen stärken
 - Beweglichkeit erhalten
 - Koordination verbessern

Literaturverzeichnis

Erstellt:	Datum	Gültig ab	Genehmigt:	Datum	Mutation:	Ersetzt:	Version	2
Projektgruppe	17.12.08	21.01.09	Projektgruppe	21.01.09	Von			
					Grund			