

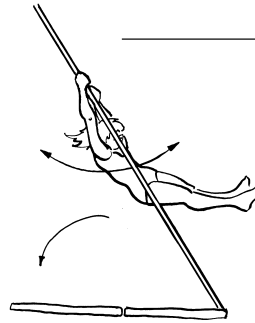
2.2 Grosse Geräte kennen lernen

Das Bereitstellen und der Umgang mit den grossen Geräten in der Sporthalle muss zuerst geübt werden. Dabei geht es nicht nur um materiale Erfahrung und um neue Bewegungsformen, sondern auch um die soziale Erfahrung des gegenseitigen Helfens und Rücksichtnehmens.

Wir lernen grosse Geräte selbständig aufstellen und wieder wegräumen.

Kletterstangen kennen lernen: Freies Bewegen in vier unterschiedlich benannten Gruppen. Die aufgerufene Gruppe geht im Slalom durch die senkrecht gestellten Stangen, die andern bewegen sich weiter.

- Jede Gruppe holt zwei Matten und legt sie unter die schräg gestellte Stange.
- Hochspringen, mit beiden Händen an einer Stange halten, eine Weile hangen, Niedersprung.
- Leicht hin- und herschwingen, Niedersprung (die Hände berühren beim Niederspringen den Boden).

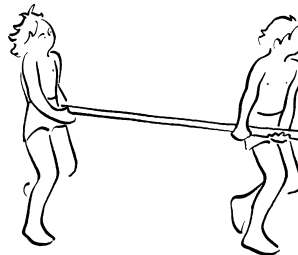


⚠ Vorsicht auf die Füsse

⚠ Matten tragen mit geradem Rücken. Bei jedem Niedersprung weich landen und mit den Händen den Boden berühren.

Reck kennen lernen: Die Kinder lernen, miteinander das Reck aufzustellen.

- Grosse Stangen gruppenweise ausfahren, fixieren.
- Slalom um die Stangen, Stangen einzeln berühren.
- Querstangen miteinander tragen, ablegen, in verschiedenen Formen überspringen.
- Stange in der Gruppe heben und senken.
- Stange im untersten Loch montieren.
- Ein Kind balanciert, das andere gibt Hilfestellung.
- Ein Kind zieht das andere unter der Stange durch.

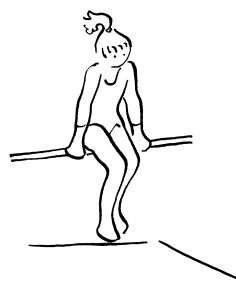


⚠ Die Reckstangen an den Enden tragen (Verletzungsgefahr).

🤝 Helfen, sichern, vertrauen.

Kunststücklein am Reck: Reck hüfthoch. Die Kinder stehen beidseitig vor dem Reck und halten sich an den Stangen fest. Wir führen einige Formen gemeinsam durch. Dazwischen immer wieder freies Tummeln an der hüfthohen Reckstange. Mit verschiedenen Übungen die Bewegungsfantasie der Kinder unterstützen.

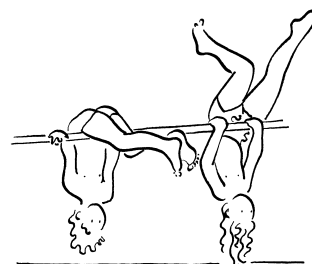
- Knie beugen, hochspringen ohne loszulassen.
- Füsse unter das Reck, beidhändig halten, Körper wie ein Brett nach hinten fallen lassen und zurück.
- Wie oben, aber Griff nur mit einer Hand, seitwärts nach rechts und nach links «fallen» lassen.
- Vom Reck rw. wegbewegen, bis Oberkörper und Beine einen «Tunnel» bilden; die eine Gruppe kriecht unter diesem Tunnel durch.
- Faultier: Mit beiden Händen und Füssen an die Stange hängen, hin und her schaukeln.
- Stützsprünge, auch mit leichtem Anlauf.
- Zum Reck gehen, mit beiden Händen halten, unten durchlaufen und im letzten Moment loslassen.
- Purzelbaum: aus dem Stütz nach vorne neigen und einen «Purzelbaum» an der Stange ausführen. Hände nicht loslassen; Hilfestellung (Vgl. 🤝-Hinweis!).
- «Chalbeli»: Beine bei den Kniekehlen einhängen und mit Griff an der Stange schaukeln. Anhalten, Griff lösen, mit den Händen am Boden vw. «gehen», stützen und dann die Beine aushängen.
- Die Stangen auf verschiedenen Höhen einstellen. Die Kinder wechseln selbständig und probieren aus.



➞ Möglichst alle Kinder gleichzeitig beschäftigen

🤝 Genügend Matten auslegen. Kinder zum Helfen und Sichern anleiten.

➞ Kleine Wettbewerbsformen einbauen.



🤝 Bei unsicheren Kindern Hilfestellung anbieten: eine Hand im Nacken, die andere im Kreuz. Die Bewegung langsam begleiten und dadurch das Selbstvertrauen stärken.