

4 Hängen, Schaukeln und Schwingen

4.1 Spielerisches Schaukeln

Es ist herrlich, sich hinunter zu schwingen, hoch zu schweben und sich für einen kurzen Moment schwerelos zu fühlen. Klare Anweisungen und organisatorische Massnahmen sind aber nötig:

- Gruppen nach Körpergrösse einteilen.
- Ringe reichhoch einstellen und sichern.
- Bei Umkehrpunkten ausreichend Matten legen.
- Die Anzahl der Hin- und Herschwünge pro Übungseinheit gering halten.
- Gemeinsam beginnen, das Schwingen und Auslaufen rhythmisch führen.
- Auf gute Körperspannung achten.

Ist es nicht abenteuerlich, wie an einem Trapez zu «fliegen»?

Achtung Krokodile! Wir klettern auf einen «Felsen» (2- bis 4-teiliger Schwedenkasten).

- Gelingt es – auch mit Hilfe von andern Kindern – am «andern Ufer» auf eine grosse Matte abzuspringen?
- Es sind «Gepäckstücke» (z.B. Softbälle, Spielbänder...) an das andere Ufer zu transportieren. Wie gelingt das am besten?
- Die Kinder halten sich an den Schaukelringen, schwingen sich über das «Wasser» und zurück und setzen wieder auf dem «Felsen» auf.



🕒 Dschungelbuch: Wo fände Mogli auch bei uns Lianen?

🕒 Auf «sicheren Wegen» (z.B. Matten) oder auf «Steinen» (Reifen), kehren die Kinder zum «Felsen» zurück.

Ball aus dem Wasser «fischen»: Unser Softball ist ins «Wasser» gefallen. Vom «Ufer» (Langbank, Kasten...) aus an einer «Liane» (Ringe, Klettertau) übers Wasser schaukeln, mit den Füssen den Ball packen und zurücktragen. Wie können die andern der Gruppe den Ballfischer unterstützen?

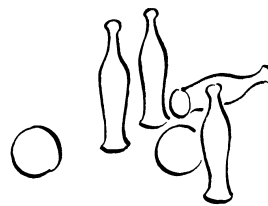
- Einfacher ist es, die Softbälle mit den Füssen ans andere «Ufer» zu kicken.



⚠️ Beim Vorschaukeln gehen stets die Füsse der Bewegung voraus und nicht etwa die Hüften – kein hohles Kreuz!

Fuss-Ball-Spiele: Stand auf dem Kasten, einen Ball zwischen die Knöchel geklemmt. Vorschaukeln und einem Partner auf der anderen Seite mit den Füssen den Ball zuspielen. Mit solchen Formen werden die Unterschenkel beschleunigt (vgl. Schaukeltechnik).

- Statt den Ball einem Partner zuzuspielen, sind bereitgestellte Keulen umzuschliessen. Welche Gruppe hat zuerst alle getroffen?
- Strafstoss: Den Softball so legen, dass beim Vorschaukeln (ohne Kasten) aus einem Schritt ein kräftiger Schuss auf ein Ziel, z.B. Torwart vor einer fernen Matte, ein Kasten... ausgeführt werden kann.

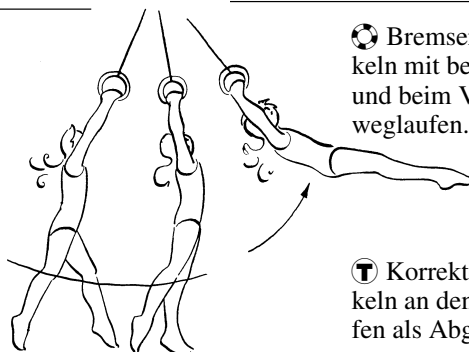


⚠️ Ringhöhe einstellen; dabei die Arme strecken.

🕒 Vorsicht beim Rückschaukeln!

Schaukel-Akrobatik: Zuerst besprechen wir, wie wir uns ins Schaukeln versetzen und wie wir es beenden: Griff an den reichhohen Ringen, aus dem gemeinsamen Anlaufen ins Schaukeln kommen, rhythmisches Schaukeln im Zweitaktschritt (ta-damm), Bogenspannung des Körpers, Auskick der Beine vor dem Umkehrpunkt.

- Pro Ringpaar turnen zwei Kinder gleichzeitig.
- Zu Musik (50–54 Schläge pro Minute): Das Metrum der Musik übernehmen.
- An wie vielen Ringpaaren gelingt es, mit Hilfe der Musik synchron nebeneinander zu schaukeln?



🕒 Bremsen: Beim Rückschaukeln mit beiden Füssen bremsen und beim Vorschaukeln vorwärts weglaufen.

⚠️ Korrektes rhythmisches Schaukeln an den Ringen mit Weglaufen als Abgang.