

Kinderturnen mit Alltagsgegenständen

Vorwort: Die körperliche sowie auch kognitive Entwicklung, sind der Grundstein für das künftige Verständnis der Kinder gegenüber ihrer Umwelt. Aus diesem Grund ist es wichtig, den Kindern möglichst viele Erfahrungen so ganzheitlich wie möglich zukommen zu lassen.

„Sag es mir, und ich werde es vergessen. Zeige es mir, und ich werde es vielleicht behalten. Lass es mich tun, und ich werde es können.“ (Konfuzius)

Ziel der Angebote:

Die Kinder sollen beim Turnen die Möglichkeit haben, ihren Körper besser kennen zu lernen. Sie sollen ihre grundlegenden Bewegungsformen weiter ausbauen und ihren Erfahrungsraum erweitern. Darüber hinaus sollen die Kinder ein Gespür für ihre körperlichen Fähigkeiten entwickeln, um so ihre eigenen Grenzen und die ihrer Mitmenschen besser zu verstehen und diese auch anzunehmen. Ihre koordinativen Fähigkeiten und Fertigkeiten werden ausgebaut und sie differenzieren ihre grob- und feinmotorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten, während sie diese auch weiter ausbauen. Auch unter erschwerten Bedingungen sollen die Kinder einen Weg finden, um an ihr Ziel zu gelangen. Durch die Selbsttätigkeit bekommen die Kinder diese Möglichkeit und können so ein positives Körper- und Selbstkonzept als Grundlage für ihre gesamte Entwicklung aus dem Angebot mitnehmen.

Ablauf der Einheiten:

Bevor die jeweiligen Aktivitäten beginnen, starten wir diese mit dem Ritual, dass wir uns gemeinsam in der Turnhalle um den Reifen setzen, welcher zuvor von einer Fachkraft in der Mitte des Raumes platziert wird, um so einen deutlich zu sehenden Treffpunkt für die Kinder zu haben. Dort wird kurz besprochen, was das Angebot für den Tag sein soll. Hierzu kann man die Materialien in die Mitte legen und zunächst die Kinder überlegen lassen, was man denn damit tun könnte. Nach der Besprechung werden die jeweiligen Aktivitäten mit

den Kindern gemeinsam vorbereitet. So können sie schon erste Eindrücke zu der folgenden Aktivität sammeln. Wenn alles aufgebaut ist, gehen die Fachkräfte Station für Station mit den Kindern durch, um ihnen zu veranschaulichen, was gefordert wird. Dabei können freiwillige Kinder gerne im voraus ausprobieren, was die Station verlangt. Durch das miteinbeziehen, können die Kinder es besser verstehen und sind durch einen lebhaften Wechsel zwischen Spannung und Entspannung auch aktiv bei der Sache. Wenn alles besprochen ist, folgt der Hauptteil, welcher aus den einzelnen Aktivitäten besteht, welche die Kinder zuvor durch ausprobieren kennen gelernt haben und somit größtenteils selbst bewältigen können.

Wenn die Kinder alle jeweiligen Stationen durchprobiert haben und sie alle fertig sind wird gemeinsam aufgeräumt.

Dann gibt es das Abschlussritual. Das Ritual wird das Spiel Karotten ziehen. Dabei liegen die Kinder im Kreis und halten sich an den Armen gegenseitig fest, während sie von einem anderen Kind aus dem Kreis gezogen werden, wenn sie sich nicht fest genug halten. Wenn es zu schwer ist, können auch zwei Kinder ziehen und wer gezogen wurde kann anschließend zurück in die Gruppe und sich wieder im Gruppengeschehen einbinden.

Turnen mit Alltagsgegenständen: Teil ¼ vom 4. 2. 2021

Sackhüpfen

Material:

- 1. Müllbeutel**
- 2. Stuhl, Seil, etc. (Kurs nach belieben änderbar)**

Vorbereitung:

Zuerst sucht man sich einen Startpunkt aus. Von diesem Punkt ausgehend, kann man nun um einen Stuhl herum, oder etwas anspruchsvoller, durch einen mit Seilen oder durch andere Gegenstände markierten Bereich eine „abzuspringende“ Strecke festlegen. Es können ebenso kleine Stufen eingebaut werden oder enge Gassen (zwischen zwei Stühlen hindurch), um den Schwierigkeitsgrad ggf. zu erhöhen. Ziel des Spiels ist es, möglichst ohne Sturz den Kurs zu schaffen.

Mal sehen wer das schafft!



(Bier)deckelwerfen

Material:

- 1. (Bier)deckel**
- 2. Ring, Matte, etc.**

Vorbereitung:

Beim Bierdeckelwerfen gibt es die Bierdeckel, welche geworfen werden und ein Ziel welches getroffen werden soll und welches durch eine Matte oder einen Ring deutlich zu sehen ist. Dabei kann durch die Entfernung zum Ziel, sowie auch unterschiedliche Höhen das Werfen auf das Ziel erschwert werden. Für eine sehr hohe Schwierigkeit, kann auch ein Gegenstand zwischen den Werfer und das Ziel gestellt werden, auch so, dass das Ziel nicht mehr gesehen wird und somit zuvor angeschaut werden muss.

Viel Erfolg!



Turnen mit Alltagsgegenständen: Teil 2/4 vom 11. 2. 2021

Zeitungstanz:

Material:

- 1. CD- Player mit Musik- CD**
- 2. Zeitungspapier (1 Blatt pro Person)**

Vorbereitung:

Für dieses Spiel werden im Raum die Zeitungspapiere ausgebreitet auf den Boden gelegt. Dabei sollte man genügend Abstand zwischen den einzelnen Papieren lassen, da es früher oder später schwer wird, das Gleichgewicht zu halten. Jedes Kind sucht sich ein Zeitungspapier aus, auf dem es dann stehen bleibt. Sobald nun die Musik angeht, dürfen die Kinder anfangen zu tanzen. Geht die Musik aus, wird die Zeitung einmal in der Mitte gefaltet. Dann läuft die Musik weiter und der Prozess wiederholt sich. Dies geht so lange, bis die Zeitung nicht mehr gefaltet werden kann. Mal sehen, wer es schafft!



Slalomflaschen

Material:

- 1. Flaschen**
- 2. Sammelobjekte**

Vorbereitung:

Wie der Name schon verrät, geht es darum ein Slalom zu meistern. Da ein einfaches Slalomlaufen zu leicht wäre, gibt es dabei verschiedene „Handycaps“. Man kann zum Beispiel als Regel nehmen, nur auf einem Bein zu hüpfen oder man muss sich auf allen Vieren fortbewegen. Eine weitere Möglichkeit wäre es, Fahrzeuge mit einzubauen oder die Beine zusammenbinden um wie ein Pinguin zu laufen. Dabei können auch die Kinder selbst ihre Ideen bekanntgeben, welche man auch umsetzen kann. Wer schafft es schneller? Findet es heraus!



Turnen mit Alltagsgegenständen: Teil $\frac{3}{4}$ vom 18. 2. 2021

Dosenwerfen/ Becherwerfen

- Material:**
- 1. zehn Dosen oder Becher**
 - 2. Wurfballs**
 - 3. Tisch (Abstellfläche für Dosen)**
 - 4. Schnur (Abwurflinie)**

Vorbereitung:

Die Dosen/ Becher werden als Pyramiden auf einem Tisch aufgestellt. Dann geht man drei große Schritte weg vom Tisch und markiert am Boden diese Stelle als Abwurflinie mit einer Schnur.

Nun gilt es mit den drei Bällen (drei Versuche) so viele Dosen/ Becher wie nur möglich umzuwerfen.

Wenn es mit dem Werfen nicht klappen sollte, dann nimmt man den Tisch einfach weg. Die Dosen/ Becher lassen sich auch hervorragend auf dem Boden aufstellen. Dort kann man sie dann einfach durch Rollen umwerfen.

Wer schafft es alle Dosen/ Becher abzuräumen?



Turnen mit Alltagsgegenständen: Teil 4/4 vom 25. 2. 2021

Packesel

- Material:**
- 1. Gegenstand nach Wahl
(muss für Kinder gut tragbar sein)**
 - 2. Flaschen, stabile Kisten/ Stufen, etc.**

Vorbereitung:

Für dieses Spiel baut man einen Parcours auf, den die Kinder mit dem ausgewählten Gegenstand absolvieren sollen. Dabei ist die Schwierigkeit, dass der Gegenstand nicht mit der Hand getragen wird, sondern zum Beispiel unter den Arm oder zwischen die Beine geklemmt wird. Um hierbei die Herausforderung zu erhöhen, können dem entsprechende Gegenstände und Transportarten angewendet werden. Falls das zu einfach ist, probiert es zu zweit. Dabei können zum Beispiel zwei Kinder einen Luftballon der zwischen ihre beiden aneinander gelehnten Rücken geklemmt ist über den Parcours befördern.

Viel Erfolg!