

Ideen für das Kinderturnen „auf Distanz“

Liebe Übungsleiterinnen und Übungsleiter,
nun dürfen wir unter strengen Auflagen wieder in die Turnhalle. Neben Distanz- und Hygieneregeln werden wir mit kleineren Gruppen den Betrieb aufnehmen – und alles wird sich anders anfühlen. Wir hoffen, Du hast Dich mit den zehn Leitplanken des DOSB, den Handlungsempfehlungen der Deutschen Turnerjugend und den individuellen Vorkehrungen Deines Vereins vertraut gemacht. Nun kommt noch die Frage – aber was soll ich denn eigentlich machen? Wir haben die Skripte der Lehrtagungen Kinderturnen aus den letzten Jahren nach Ideen durchforstet und eine kleine Ideensammlung zusammengestellt. Sagt den Kindern (bzw. Eltern), was sie jeweils für die nächste Übungsstunde mitbringen sollen (und haltet ggf. auch Material vor, wenn Kinder es vergessen haben). Mögliche Materialien sind:

- Seilchen
- Zeitung
- 1-3 Tücher
- falls vorhanden Schwämme
- 10 Joghurtbecher (sammelt ggf. der ÜL und überlässt sie dann den Kindern)
- 10 Wäscheklammern
- Teppichfliese (Handtuch)
- Korke (sammelt ggf. der ÜL und überlässt sie dann den Kindern)
- Naturmaterialien (Stöckchen, Korke, Steine ...)
- (Mal-) Papier
- Wachsmalstifte
- Ball (der prellt)
- Tennisball (falls es einen Tennisclub im Ort gibt, nach alten Bällen fragen und diese den Kindern überlassen)

... und jetzt geht es los:

Alltagsmaterialien im Einsatz

Alltagsmaterialien sind wunderbar einzusetzen und meist auch kostenlos zu bekommen. Sie haben einen hohen Aufforderungscharakter, motivieren die Kinder und regen die Fantasie an. Sie ersetzen auch durch ihre Eigenschaften bestimmte Kleingeräte. Die Krawatte hat ähnliche Eigenschaften wie ein Seil, eine Papprolle oder Zeitungsrolle ist vergleichbar mit einem Stab.

Ich möchte hier einige Anregungen geben, um verschiedene Fördermöglichkeiten für Kinder anzubieten.

Joghurtbecher

Viele Becher in unterschiedlichen Größen werden an der Station des Kindes verteilt. Sie werden umlaufen, es werden verschiedene Geräusche damit gemacht, Kinder dürfen die Becher balancieren, sie überspringen, stapeln und Bauwerke damit gestalten.

Das Alltagsmaterial kann auch in Bewegungsgeschichten eingesetzt werden

Das Material „Schwämme“ kann z. B. folgendermaßen eingesetzt werden:

- Transportieren des Gegenstandes auf / mit verschiedenen Körperteilen
- Hochwerfen / Fangen, Zuwerfen / Fangen
- Umlaufen, Überspringen
- Balancieren
- Stapeln / Bauen
- Fühlen und Erfahren
- Mit anderen weitergeben, zusammen Entdeckungen machen
- Sortieren
- Ziehen und Schieben etc.

Jeder TN/Kind bekommt eine Teppichfliese (Handtuch) und darf versuchen, sich damit vorwärts zu bewegen.

- Im Stand mit der Kraft der Beine auf der Teppichfliese durch Drehbewegungen.
- Mit einem Bein auf der Teppichfliese als Rollerfahrer
- Mit den Händen vorwärts stützend auf der Teppichfliese und beiden Füßen auf dem Boden als kleines Tier
- Mit den Füßen auf der Teppichfliese und den Händen auf dem Boden
- Mit den Knien auf der Teppichfliese und den Händen vor dem Körper als Schnecke
- Mit dem Po auf der Teppichfliese, drehend als Karussell

Zielwerfen

Jedes Kind bekommt eine **Wäscheklammer**, die auf eine am Boden liegende Zielscheibe geworfen wird. Wer kommt dem Zentrum am nächsten?

Variationen:

- aus verschiedenen Distanzen werfen
- mit der linken Hand werfen
- auf einem Bein stehen und werfen
- durch die gegrätschten Beine werfen
- im Vierfüßlerstand werfen

Grundtätigkeiten

Rhythmisches Laufen durch den Raum zur Musik.

Es werden Markierungen in den Bereichen der Kinder geklebt, gelegt, o.ä. und die Kinder versuchen gleichmäßig allein über die liegenden Markierungen rhythmisch zu laufen.

- -vorwärtslaufen
- -rückwärtslaufen
- -seitwärtslaufen
- -anfersen
- -mit angewinkelten Knien laufen
- -kleine Trippelschritte
- -kleine Schrittvariationen
- -eine Person zeigt etwas, die andere machen die Bewegungen nach.

Fußgeschichten

Kräftigen der Zehenbeugemuskulatur durch Greifübungen

Vorbemerkungen: Eine kräftige Zehenbeugemuskulatur trägt maßgeblich zu einer Sicherung der Fußgewölbe bei. Da durch das Tragen von Schuhen insbesondere auch die Zehenbeugemuskulatur eine mangelnde Funktionstüchtigkeit aufweist, sind Greifübungen notwendiger Bestandteil jeder Fußgymnastik.

Die mangelnde Fähigkeit, ein Bohnensäckchen mit den Zehen zu greifen und etwa 5 Sekunden hochzuhalten weist auf eine nicht ausreichend kräftige Fußbeugemuskulatur hin.

Greifübungen mit Tüchern

Die Kinder greifen Tücher (Papier) und

- winken damit,
- falten sie zusammen und wieder auseinander,
- verpacken „Geschenke“ darin, die der Partner auspackt,
- benutzen die Tücher als Lkws, in den andere Gegenstände mit dem Fuß aufgeladen und durch Greifen und Ziehen des Tuches an eine andere Stelle transportiert werden.

Mit den Füßen kreativ sein:

- Die Kinder legen mit Stöckchen, Styroporsteinen, Korken usw. Buchstaben, Muster, Bilder.
- Die Kinder greifen das Seil mit einem Fuß und legen Figuren.
- Die Kinder greifen mit den Füßen Wachsmalstifte und malen damit Bilder.
- Die Kinder greifen Klangstäbe oder andere Rhythmusinstrumente mit den Füßen und machen Musik.

Ziele treffen:

Die Kinder greifen Papierknäuel (Tücher mit Knoten) mit den Füßen und werfen sie auf Ziele (Reifen, Keulen, gestapelte Schuhkartons). Die Kinder entwickeln ihre Wurfstationen und Spielregeln selbst. Das Material sollte gut zu greifen sein.

Autor*innen:

AK Kinderturnen der NTJ und die vielen Referent*innen, die uns in der Lehrarbeit unterstützen