

„Bündnis für gesunde Kinder“

Lehrerfortbildung



*Turnen ist doch
gar nicht schwer*

Inhalt

Einleitung	Seite 3
Erwärmung	Seite 4
• Allgemeines Aufwärmen: Laufspiele, Fangspiele ohne Verlierer	
• Funktionelle Erwärmung: Spielerisch (Übungen mit Partner / Einzelübungen)	Seite 6
Methodik an den Geräten	Seite 8
• Boden Rollen vorwärts und rückwärts	Seite 9
• Reck Felgaufschwung	Seite 11
• Schwebebalken Balancieren – Gleichgewichtselemente	Seite 13
• Sprung Grätsche am Bock / Hocke über den Kasten	Seite 17
Entspannung nach dem Sport	Seite 19

Referent: Rainer Jordan

Quellen / Literatur:

Erwärmung

Axel Fries, Kinderturnen im Grundschulalter (Buchverlag Axel Fries) ISBN: 3-9805607-0-8
Carmen Himmerich und Dr. Hermann Aschwer, Gymnastik für Kids (Meyer und Meyer)
Deutsche Turnerjugend, Fit wie ein Turnschuh (Fördergesellschaft des DTB)

Zirkel Boden / Reck / Schwebebalken / Sprung

Turnen in der Schule: ISBN: 3-9801514-8-4
Ilona Gerling, Gerättturnen für alle (Meyer und Meyer) ISBN: 3-89124-537-8
Ilona Gerling, Kinderturnen Helfen und Sichern (Meyer und Meyer) ISBN 3-89124-385-5
Axel Fries, die Geräte lernen uns kennen (Buchverlag Axel Fries) ISBN: 3-9805607-2-4

Entspannung:

Schneider, M., Gymnastikspaß f. Rücken und Füße (Ökotoxia, Münster)
Sabine Seyffert, Viele kleine Streichelhände (Menschenkinder)
Pirnay, L. Kindgemäße Entspannung (Eigenverlag, Lichtenbusch)

Einleitung

Kinderturnen - *gegen Bewegungsarmut von Kindern und Jugendlichen*

Eine Gemeinschaftsstudie des Wissenschaftlichen Instituts der Ärzte Deutschlands (WIAD), des Deutschen Sportbundes (DSB) und der Allgemeinen Ortskrankenkassen (AOK) hat ergeben, dass seit 1995 die körperliche Leistungsfähigkeit bei Zehn- bis Vierzehnjährigen um mehr als zwanzig Prozent zurückgegangen ist. Vor allem bei den koordinativen Fähigkeiten und der Ausdauer ist der Rückgang signifikant.

Sicherlich kann der Schulsport diese Lücken nicht schließen. Aber er kann mithelfen, dass der natürlich vorhandene Bewegungsdrang der Kinder in richtige Bahnen gelenkt wird. Er kann durch abwechslungsreiches Gestalten und durch gezieltes Üben - das auch Erfolgserlebnisse vermittelt – helfen, das Interesse am Sport und an weiteren sportlichen Betätigungen zu wecken.

Das Kinderturnen mit seinen Lernschritten ist geradezu hervorragend dazu geeignet, die grundmotorischen Fähigkeiten ganz gezielt zu schulen. Wir dürfen das Kinderturnen nicht als ein unfallträchtiges Quälen von ungeübten Kindern über schwer aufzubauende Geräte sehen, sondern sollen durch systematisch aufgebaute und spielerisch dargebrachte Lernschritte den Kindern eine Voraussetzung schaffen ihren Körper und ihren Geist in die Lage zu versetzen, den Alltag zu meistern.

So sind auch die in der folgenden Anleitung vorgeschlagenen Übungsformen dafür gedacht, Kondition, Koordination, Kraftaufbau und Geschicklichkeit, aber auch ein soziales Miteinander in der Gruppe und das Umsetzen von konkreten Angaben zu schulen. Das gelingt auch dann, wenn das Übungsteil vom Kind noch nicht vollständig beherrscht wird.

Aber, Sie werden überrascht sein, wie viele Kinder nach intensivem Üben auch diese Ziele meistern.

Denn.....

Turnen ist doch gar nicht schwer

Erwärmung

Erwärmung, Aufwärmen, Gymnastik - drei Begriffe, die bei Kindern in der Sportstunde nicht unbedingt Begeisterung hervorrufen, jedoch unverzichtbare Bestandteile jeder Sportstunde sind. Eine vernünftige Vorbereitung des Körpers ist die Grundlage jeder sportlichen Betätigung.

Erwärmung ist:

- Verhinderung von Verletzungen
- Förderung der motorischen Grundfertigkeiten Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination
- Vorbereitung des Körpers auf ein anschließendes - *spezifisches* - Training

Bei Kindern müssen neben diesen etwas trockenen, theoretischen Gesichtspunkten

- Vermittlung von Bewegungsfreude
- Motivation zu mehr Bewegung

unbedingt den gleichen Stellenwert erhalten.

Versuchen wir, die Kinder zu überlisten, damit uns allen das langweilige Erwärmen Spaß macht!

Allgemeines Aufwärmen:

Laufspiele, Fangspiele ohne Verlierer

Wir fahren mit der Eisenbahn

Material: Linien auf dem Boden;

Organisationsform: 3er oder 4er Gruppen:

Die Gruppen sind " Eisenbahnen ", sie suchen sich einen Startbahnhof, von dem aus sie zu ihrer Reise starten.

Aufgabe: Die „Wagen“ müssen zusammen bleiben, sie dürfen sich nur auf den Schienen (Linien) bewegen, sie müssen sich gegenseitig ausweichen (umkehren; die Wagen sind sehr geschickt, sie können sich bücken und andere übersteigen...)

Schattenlaufen

Material: entfällt

Organisationsform: paarweise

Aufgabe: Ein Kind ist der Schatten des Partners und macht dessen Bewegungen alle mit.

Taxi in New York

Material: entfällt

Organisationsform : paarweise Handfassung, 1 oder 2 Kinder bleiben einzeln

Aufgabe: Die Paare sind Taxis, die in N. Y. kreuz und quer umherfahren; sie passen auf, dass ihnen keine Unfälle passieren; die einzelnen Kinder sind müde Fußgänger, die ein Taxi suchen und einsteigen; das Taxi ist jetzt überfüllt, einer muss aussteigen und ein neues suchen.

Verkehrsspiel

Material : rotes , gelbes, grünes Zeichen, evtl. Kartons mit Zahlen...

Organisationsform : offen

Aufgabe: Die Kinder sind Autos, die überall fahren dürfen, jedoch darf kein Unfall geschehen; der Lehrer hält zum Stoppen das rote, zum Weiterfahren das grüne Zeichen hoch; das gelbe Zeichen kann für langsames Fahren, rückwärts fahren benutzt werden.

Das Spiel kann beliebig erweitert werden : 1- Einbeinhüpfen; 4 – auf allen Vieren krabbeln...

Eckenlaufen

Material: Würfel, Reissäckchen o.ä. um die Ecken der Halle zu nummerieren oder z. B. Stofftiere, um die Ecken zu kennzeichnen;

Organisationsform : 4 Gruppen

Aufgabe: Die Kinder werden in die Ecken aufgeteilt; der Lehrer ruft nun Zahlen (Tiere), die miteinander ihre Ecken tauschen. Tempo und Fortbewegungsart können beliebig geändert werden.

Heringe im Topf

Material : 1 Matte oder 2 - 3 Reifen, je nach Klassenstärke;

Organisationsform: 1-2 Fänger

Aufgabe: Alle Kinder sind Heringe, die im Meer schwimmen, die Fänger = Fischer fangen die Heringe und bringen sie in den Topf = Matte; sobald 4 Heringe im Topf sind, läuft der über und der Hering, der als erster gefangen wurde, kann wieder raus ins Meer.

Variation: alle Hering können aus dem Topf entkommen.

Dieses Spiel muss sich in Bezug auf „Topfgröße“ und Anzahl der gefangenen Heringe ganz individuell nach der Klassenstärke richten.

Fangspiel mit Bewegungsaufgaben

Material: je nach Aufgabenstellung; Organisationsform: 1 - 2 Fänger

Aufgabe: Wer gefangen wird, muss an einem etwas abgegrenzten Platz bestimmte vorher genau festgelegte Bewegungsaufgaben erfüllen, dann darf er wieder mitmachen:

Beispiele:

- sich auf dem Bauch über eine Langbank ziehen
- 8 mal seitlich mit geschlossenen Beinen über eine Linie springen
- Hasenhüpfer über Mattengraben
- 3 Reis- oder Bohnensäckchen in einen kleinen Kasten werfen
- 5 mal über ein Kasteninnenteil springen und durchkrabbeln
- Strecke auf einem Bein hinhüpfen auf dem anderen zurück

Funktionelle Erwärmung – spielerisch

Übungen mit Partner:

Hohle Steine:

Dehnung der Waden- und hinteren Oberschenkelmuskulatur:

Aufgabe: Kind 1 legt die Hände auf den Boden, die Fersen sollen auf dem Boden bleiben, Knie sind durchgedrückt; der Kopf sollte zwischen den Armen sein (s. Foto). Kind 2 krabbelt durch 3 Steine durch und läuft zum Partner zurück; Wechsel...



Taxi:

Kräftigung der Rückenmuskulatur;

Material: je Paar 1 Rollbrett, 1 Stab

Aufgabe: Kind 1 liegt auf dem Bauch auf dem Rollbrett, es hält den Stab mit gestreckten Armen nach vorne, die Knie sind im 90 ° Winkel gebeugt, der Kopf ist zwischen den Armen („du darfst nicht über den Stab schauen!“), Kind 2 schiebt das " Taxi " eine Strecke...

Schubkarren:

Kräftigung der Schulter - u. Armmuskulatur;

Achtung!!! Nicht als Wettrennen!

Aufgabe: Kind 1 geht in Vierfüßlerstand, Kind 2 hält Partner an den Oberschenkeln. Steht also zwischen dessen Beinen. Wichtig ist, dass Kind 1 das Tempo bestimmt!

Schubkarre geht ein Quadrat mit je 2 Schritten, dann steigern...

Wichtig: der Bauch darf nicht durchhängen!

Obstsammeln:

Kräftigung der Bauchmuskulatur

Material: Bierdeckel oder Frisbeescheiben

Aufgabe: Kind 1 liegt auf dem Rücken, die Füße sind aufgestellt; es hat 5 Bierdeckel auf seinem Bauch; Kind 2 steht ihm an den Füßen gegenüber; Kind 1 gibt seinem Partner jeweils 1 Bierdeckel.

Wichtig: die Deckel müssen mit 2 Händen übergeben werden; Kopf und Schultern müssen abgehoben werden!

Variation: Kind 2 gibt die Bierdeckel wieder zurück, dabei kommt ihm Kind 1 entgegen

Variation: Kind 1 hebt beide Beine rechtwinklig an.



Päckchen:

Dehnung der Rückenmuskulatur

Aufgabe: Kind 1 liegt auf dem Rücken und wird von Kind 2 zu Päckchen gepackt: Beine ganz nah an den Rumpf ziehen, Kopf einrollen, Arme unter die Oberschenkel.

Einzelübungen

Skifahrer:

Kräftigung der vorderen Oberschenkelmuskulatur

Aufgabe: Hockstellung (Knie max. 90° gebeugt), Beine leicht gegrätscht, Oberkörper mit gestreckter Wirbelsäule leicht nach vorne beugen, Arme leicht anwinkeln; mit federnden Bewegungen fahren wir den Hang hinunter. Achtung! Kurven und kleine Sprünge! Schaut immer auf eure Skier! (Überstreckung d. Halswirbels. u. d. Lendenwirbelsäule!)

Fallschirmspringer:

Kräftigung der Rückenmuskulatur

Aufgabe: Bauchlage, Zehen aufstellen, Stirn liegt am Boden, Arme liegen ausgestreckt an der Seite; Arme leicht anheben u. kleine Kreise beschreiben



Schwimmer:

Kräftigung der Rückenmuskulatur

Aufgabe: Bauchlage, Zehen aufstellen, Stirn liegt am Boden, Arme angewinkelt neben dem Körper; Arme leicht anheben und Brustschwimmbewegungen machen

Wichtig bei Fallschirm und Schwimmer: Blick zum Boden, Oberkörper nur minimal abheben! (Keine starke Überstreckung der Lendenwirbelsäule!)

Fahrstuhl:

Kräftigung der vorderen Oberschenkelmuskulatur;

Material: Gymnastikball

Aufgabe: Kind steht mit dem Rücken zur Wand, Füße sind hüftbreit auseinander, stehen ca. 2 Fußlängen von der Wand entfernt; der Ball wird mit dem Rücken an die Wand gedrückt.

Langsam die Knie beugen, bis max. 90°; die Fußsohlen sollen fest auf dem Boden bleiben, Knie zeigen nach außen. Knie mehrmals beugen und strecken.



Mondkreise:

Kräftigung der Rückenmuskulatur; Material: Softball

Aufgabe: Rückenlage, Beine angewinkelt, Füße aufgestellt. Hüfte anheben, dabei sollen Brust, Bauch und Oberschenkel eine gerade Linie bilden; den Ball um die Hüften kreisen; der Po darf nicht absinken! Fußsohlen sind fest auf dem Boden.

Straßenkehrer:

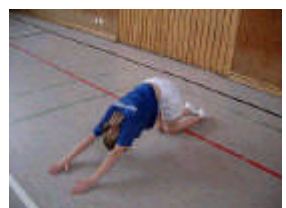
Kräftigung der Armmuskulatur; Material: Handtuch

Aufgabe: Kind stützt mit den Händen auf dem Handtuch. Das Handtuch auf dem Boden vor sich herschieben.

Durstige Katze:

Dehnung der Brust- u. Schultermuskulatur

Aufgabe: Vierfüßlerstand; die Arme wandern so weit wie möglich nach vorne, Po steht in die Höhe, Kopf ist wenige Zentimeter über dem Boden. Po nicht auf die Fersen absetzen, Bauch darf nicht durchhängen.



Fliegen fangen:

Kräftigung d. Beinmuskulatur

Aufgabe: Kind sitzt in der Hocke, Hände zwischen den Füßen auf dem Boden, Knie zeigen nach außen. Wie ein Frosch nach vorne oben springen und in der Luft Fliegen fangen (in die Hände klatschen). Zwischen den Sprüngen ganz in die Hocke gehen!



Schaufensterpuppen:

Körperspannung

Aufgabe: Wir stehen wie Schaufensterpuppen, ohne uns zu bewegen auf Zehenspitzen oder einem Bein.

Bratwürste auf dem Grill:

Körperspannung

Aufgabe: Wir spannen unsere Arme, Beine fest an, kneifen die Pobacken ganz fest und drehen uns auf den Rücken, dort halten wir Arme u. Beine noch 2 sec in der Luft und legen sie dann erst ab. Wieder zurückdrehen.

Methodik an den Geräten:

Zirkel allgemein:

Wir bauen Übungszirkel mit verschiedenen Stationen auf und lassen die Kinder in kleinen Gruppen die Übungen turnen. Nach einer vorgegebenen Zeit wechseln alle zur nächsten Station. Die beschriebenen Stationen sollen Beispiele sein. Sie müssen nicht immer alle aufgebaut sein, man kann diese Zirkel mit wechselnden Stationen einsetzen.

Um die körperlichen Voraussetzungen für die zu erlernenden Elemente zu schaffen, müssen diese Übungen mehrmals durchgeführt werden.

Vorteile des Zirkels:

- „langweilige“ Einzelübungen entfallen
- Teilelemente werden geschult
- Gewährleistung der Übungsintensität durch Kleingruppen
- Schaffen konditioneller Voraussetzungen
- Trainingseffekt durch häufiges Wiederholen
- Einbindung gegenseitiger Hilfeleistung nach korrekter Anweisung
- Verantwortung für den Partner übernehmen
- Sich selbst kontrollieren lernen
- Schnelleres Erfolgserlebnis
- Selbstsicherheit gewinnen
- Selbstständiges Arbeiten nach Anweisung in der Gruppe
- Langes Anstehen am Gerät entfällt
- Einsatz motivierender Musik möglich / wird empfohlen

Boden: Rollen vorwärts und rückwärts

Koordinative und konditionelle Voraussetzungen:

- ❖ Stützkraft in den Armen: bei Rolle vorwärts kurzzeitiger Stütz; bei Rolle rückwärts langer, kräftiger Stütz
- ❖ Beinabstoß vom Boden: Beine sollen während der Rollbewegung vorwärts möglichst gestreckt sein
- ❖ Rückenschaukel: Bauch- und Rückenmuskulatur muss bei Rollbewegungen besonders trainiert werden.
- ❖ Halsmuskulatur muss gekräftigt sein: Kinn auf der Brust während der gesamten Rollbewegung
- ❖ Orientierungsfähigkeit: Drehen um die Breitenachse

1. Zirkel: Schaffung der körperlichen Voraussetzungen

Belastung: 45 – 60 Sekunden / Pause zwischen den Stationen 15 – 30 Sekunden - Motivierende Musik

Rückenschaukel / Rückenkreisel

Matte / Ball (Luftballon)

Ein Kind hält in der Rückenschaukel einen Ball zwischen dem Körper. Ausführung als Rückenkreisel in Wettbewerbsform: Zwei Kinder nebeneinander: Wer ist zuerst einmal rum.



Ballübergabe

Zwei blaue Matten im Abstand von ca. 40 cm

Zwei Kinder sitzen sich auf den blauen Matten gegenüber – 1 Kind hält einen Ball in den Händen. Beide Kinder rollen gleichzeitig zurück zur Rückenschaukel – beim Vorrollen erfolgt eine Ballübergabe an die gegenüberrollende Person.



Aufstehen ohne Hände

Zwei blaue Matten im Abstand ca. 50 cm

Zwei Kinder stehen sich gegenüber und geben sich die Hände: gemeinsames Setzen in die Hocke und wieder gemeinsam Aufstehen ohne die Hände loszulassen.

Anfangs können die Arme gebeugt sein, Ziel sind jedoch gestreckte Arme. Die Beine können auch auf dem Boden direkt vor der Matte (Abstand entsprechend vergrößern) aufgesetzt werden. Die kleine Stufe von der Matte herunter erleichtert das Aufstehen.



Rückenschaukel mit Handaufsatz

Sprungbrett (flache schiefe Ebene), blaue Matte

Kinder sitzen auf dem Sprungbrett und rollen die schiefe Ebene in der Rückenschaukel „hinunter“. Hände werden bei jedem Zurückrollen neben die Ohren auf die Matte gesetzt. Wieder nach vorne rollen.



2. Zirkel: Erlernen der Elemente in ihrer Grobform durch methodische Lernschritte

Herausarbeitung wesentlicher Bewegungsmerkmale

Kaugummi suchen

Hemmungen/Angst vor der „Kopfunterposition“ abbauen, Dreherfahrung vorwärts sammeln



Rollerlebnis rückwärts

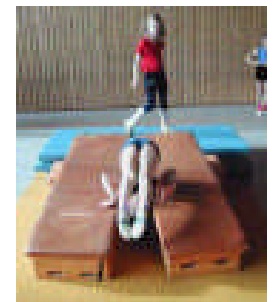
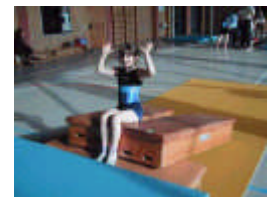
Ohne Belastung der Halswirbelsäule

Kastendeckel in V-Form über schiefe Ebene, das Kind sitzt mit dem Rücken zur schiefen Ebene auf den Kastendeckeln; Handaufsatzposition (Daumen zum Ohr) kann bereits hier deutlich eingenommen werden.



Durch Gewichtsverlagerung nach hinten rollt das Kind rückwärts um die Breitenachse. Der Kopf rollt dabei in die V-Öffnung der Kastendeckel während die Schulterblätter auf den Kastendeckel aufliegen. Die Halswirbelsäule wird nicht belastet.

Gleiche Übung kann auch **ohne** die schiefe Ebene ausgeführt werden. Dabei wird mehr auf den richtigen Handaufsatz geachtet.



Rolle rückwärts über kleine „Fallstufe“

Erleichterte Stützphase

Zwei blaue Matten quer übereinander auf Bodenläufer

Das Kind sitzt auf den blauen Matten. Beim Zurückrollen rollt der Kopf über die blauen Matten. Die Hände setzen auf dem Bodenläufer auf.

Durch diese „Fallstufe“ verkleinert sich die Stützphase.

Die Landung kann erleichtert in der Grätsche erfolgen

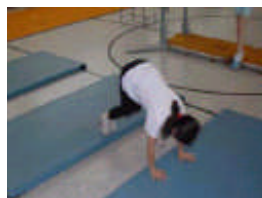
Die Rolle vorwärts und die Rolle rückwärts kann nun weiter verbessert werden.



Übungsbeispiele hierfür:

Rolle vorwärts über kleine Hindernisse oder auf eine Erhöhung.

z.B. vom Kastendeckel über „Graben“ oder auf einen Mattenstapel...



Rolle rückwärts:

Rückenlage auf einem dreiteiligen Kasten, richtiger Handaufsatz auf dem Kasten kontrollieren

Kind bringt die Füße über den Kopf; durch Einsatz der Hände (festes Drücken auf den Kasten) Rolle rückwärts vom Kasten. Landung erfolgt im Stand auf dem Boden.

Hilfestellung erfolgt auf angenehmer „Arbeitshöhe“ für den Trainer.



Reck: Felgaufschwung

Schaffung der körperlichen Voraussetzungen

Balltransport

Reck – etwas höher als reichhoch.

An den Pfosten stehen 2 kleine Turnkästen. Auf dem einen liegen 3 Bälle, der andere Kasten liegt auf dem Deckel.

Das Kind hängt an der Reckstange und versucht mit den Füßen die Bälle zu fassen und in den 2. Kasten zu legen.

Steigerung: Die beiden Kästen werden weiter auseinander gestellt, sodass das Kind an der Stange hin und her hangeln muss.



Torwart

Reck – etwas höher als reichhoch. Dieses Reck stellt ein Tor bei einem Ballspiel dar.

Ein Kind steht mit einem Ball vor dem Reck und versucht den Ball durch das Tor zu werfen. Ein zweites Kind hängt an der Stange und versucht mit den Beinen den Ball abzuwehren.



Klimmzüge

Reckstange oder Barrenholm kopfhoch.

Das Kind steht schräg unter dem Gerät und hängt mit langen Armen an der Stange (Holm). Klimmzüge.

Steigerung: Reck – etwas höher als reichhoch.

Das Kind hängt an der Stange und macht Klimmzüge. Bei Kindern, die dazu in der Lage sind, kann das auch als Wettbewerb durchgeführt werden.



Bank ziehen

In die Sprossenwand eine Bank als schiefe Ebene einhängen.

Das Kind liegt in der Bauchlage auf der Bank und zieht sich hoch.

Je nach dem wie kräftig die Kinder sind, kann die Bank steiler gestellt werden.



Wanderndes Reck

Wir bilden mit den Kindern Dreiergruppen. Jede Gruppe hat einen Gymnastikstab.

Alle 3 Kinder stehen in einer Reihe und halten den Stab in den Händen. Das mittlere Kind stützt sich auf den Stab so dass die Füße den Boden nicht mehr berühren.

Die beiden anderen tragen das „Reck“ durch die Halle. -

Die Kinder wechseln die Positionen.



Kutsche

Wir bilden mit den Kindern Dreiergruppen. Jede Gruppe hat einen Gymnastikstab.

2 der Kinder stehen nebeneinander und halten den Stab vor sich in den Händen. Das dritte Kind steht mit dem Rücken zum Stab auf der anderen Seite und setzt sich auf den Stab. Die beiden tragen ihren „Fahrgast“ durch die Halle. - Die Kinder wechseln die Positionen.



Pakettransport

Wir bilden mit den Kindern Dreiergruppen. Jede Gruppe hat einen Gymnastikstab.

Alle 3 Kinder stehen in einer Reihe und halten den Stab in den Händen. Das mittlere Kind hängt sich an den Stab und macht sich durch Anziehen der Arme und der Beine so klein wie ein Paket. Die beiden anderen transportieren ihr Paket durch die Halle.

Die Kinder wechseln die Positionen.



Methodische Übungsreihen:

1. Schritt: Übung in Dreiergruppen

Blaue Matte, 1 Stab

1 Kind liegt in der Rückenlage auf der Matte und hält den Stab vor dem Bauch.

2 Kinder stehen seitlich daneben und halten den Stab an den Enden fest. Das liegende Kind bringt durch Anziehen der Beine den Po über den Stab. Die beiden anderen heben den Stab mitsamt dem Kind in die Höhe. Das übende Kind befindet sich jetzt im Stütz auf dem Stab.



2. Schritt

Reck etwa Kopf hoch, darunter steht ein Kasten, der etwa 40cm tiefer ist als die Reckstange.

Das Kind liegt in der Rückenlage auf dem Kasten und fasst die Reckstange. Es bringt durch anhocken der Beine den Körper über die Stange in den Stütz. Die beiden anderen Kinder unterstützen die Bewegung.



3. Schritt

a. Reck etwa brusthoch, davor bauen wir mit Hilfe eines Kastens eine schiefe Ebene. Der Kastendeckel wird schräg gegen den Rest des Kastens gelehnt.

b. Wir stellen einen Barren so vor die Sprossenwand, dass zwischen Barrenholm und Sprossenwand etwa 60 – 80cm Platz ist. Wir entfernen den anderen Holm aus dem Barren.

Das Kind hält sich am Holm (Stange) fest und läuft mit zwei oder drei Schritten die Schräge (Sprossenwand) hoch bis die Füße über Holmhöhe (Stangenhöhe) sind. Dann drückt es sich von der Unterlage ab und bringt den Körper über die Stange (Holm) in den Stütz.

Die beiden anderen Kinder unterstützen die Bewegung.



4. Schritt

Wir üben den Felgaufschwung am Schulter hohen Reck. Die beiden anderen Kinder unterstützen die Bewegung.

Schwebebalken:

Balancieren / Gleichgewichtselemente

Um gymnastische und turnerische Elemente auf einem Schwebebalken zu turnen, die am Boden bereits gekonnt werden, ist ein Mindestmaß an Balancierfähigkeit erforderlich. Je höher und schmaler die Bewegungsfläche ist, desto größer sind die Anforderungen an die Gleichgewichtsfähigkeit. Oftmals kommt die Angst, das Gleichgewicht zu verlieren, dazu. Die Übungen sind deshalb so zu wählen, dass die Gerätehöhe und die Anforderungen der „Angstschwelle“, dem Alter und dem Könnensstand der Kinder differenziert angepasst werden. Es sollte deshalb vor dem eigentlichen Schwebebalkenturnen die Gleichgewichtsschulung durchgenommen werden.

Kleine Spiele mit dem Schwerpunkt „Gleichgewicht“:

Der dünne Ast

1 Langbank – zwei Mannschaften pro Bank

An den Enden der Bank steht je eine Mannschaft. Jeweils ein Spieler jeder Mannschaft geht über die Bank zum anderen Ende, dabei müssen die beiden Spieler aneinander vorbeigehen, ohne herunterzufallen.

Es wird gezählt, wie viele Spieler über die Bank gekommen sind.

Variationen: • Hände auf dem Rücken halten • Bierdeckel auf dem Kopf balancieren

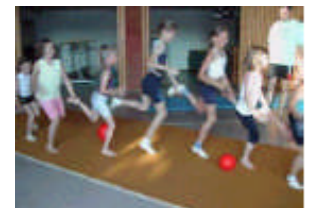


Hüpfendes Schlange

Zwei oder mehr Mannschaften – keine Geräte

Die Mannschaften der Spieler stehen hintereinander auf einem Bein und fassen mit einer Hand das Fußgelenk des nach hinten angewinkelten Beines des Vordermannes. So hüpfert die ganze Schlange auf ein Ziel zu, z.B. über eine Linie

Variation: Die Schlange hüpfert nicht nur geradeaus, sondern um einige Hindernisse entlang eines Parcours.



Spannungsübungen:

Kind 1 liegt auf dem Rücken, Arme ausgestreckt neben dem Körper; das Kind macht sich ganz fest, d.h. es versucht, alle seine Körperteile zu spüren. Es muss ganz gespannt sein. Kind 2 überprüft dies, indem es mit dem Finger in die verschiedenen Körperteile „piekst“.

Jetzt stellt sich Kind 2 vor die Füße von Kind 1 und hebt dessen Füße nach oben (Achtung: aus den Beinen heben; kein runder Rücken!). Wenn Kind 1 vollständig gespannt ist, heben sich Beine und Mittelkörper wie ein Brett in die Schräge.

Gleiche Übung wie oben nur aus dem *Unterarmliage*stütz

In der Schräglage kann ein Bein losgelassen werden. Das Bein darf nicht nach unten fallen.



Partnerübungen:

In der Gruppe:

Acht bis 10 Personen stehen im engen Kreis, die Hände sind nach vorne in den Kreis gehalten. Sicherer Stand im Ausfallschritt.

In der Mitte steht ein Kind und macht sich ganz fest. Es lässt sich nun nach einer Richtung fallen, wird dort durch die Kinder im Kreis aufgefangen und innerhalb des Kreises „weitertransportiert“.

Variation: Das Kind in der Mitte schließt die Augen



3-er Gruppe:

zwei Kinder stehen sich im Ausfallschritt mit Abstand gegenüber; dazwischen steht das dritte Kind.

Das Kind in der Mitte macht sich ganz fest und lässt sich nach vorne fallen. Es wird durch das Kind vorne an den Schultern abgefangen und nach hinten „geschubst“. Dort wird es vom zweiten Kind aufgefangen und wieder nach vorne „geschubst“.

auch hier kann das Kind in der Mitte die Augen schließen



Akrobatik:

a) Die Kinder müssen wissen, was **Körperspannung** ist.

b) Die Kinder müssen wissen, was ein **gerader Rücken** ist.

Nie sollte auf die Wirbelsäule getreten werden, immer nur auf den Beckenbereich und/oder auf den Schulterbereich. Kinder vergessen beim Ausprobieren und Üben immer wieder, darauf zu achten.

Deshalb muss ständig daran erinnert werden!

Akrobatik in Zweiergruppen:

Hoher Grätschstand

Das erste Kind beugt sich in die stabile Bankposition. Durch Schubsen wird die Festigkeit geprüft. Das zweite Kind steigt aus dem Seitstand zur Bankposition mit ganzem Fuß auf die „Bankfläche“ des ersten Kindes. Dabei ist ganz besonders darauf zu achten, dass das Mittelteil des Rückens die „tote Zone“ ist. Der erste Fuß wird auf dem Becken, der zweite Fuß auf den Schulterbereich gestellt. Arme in Seithalte oder in den Hüften abgestützt.

Hilfestellung durch andere Kinder an den Händen möglich



Balancierflächen:

Grundsätzlich werden alle Elemente, die am Schwebebalken geturnt werden sollen, zuerst auf der Linie geübt. Erst wenn das Teil hier beherrscht wird, kann es über die verschiedenen Balancierflächen bis hin zum hohen Schwebebalken geübt werden.

Grunderfahrung im Gleichgewicht am Boden

Gehen über eine Reifenbahn (große Schritte)



Gehen über ein Seil auf dem Boden

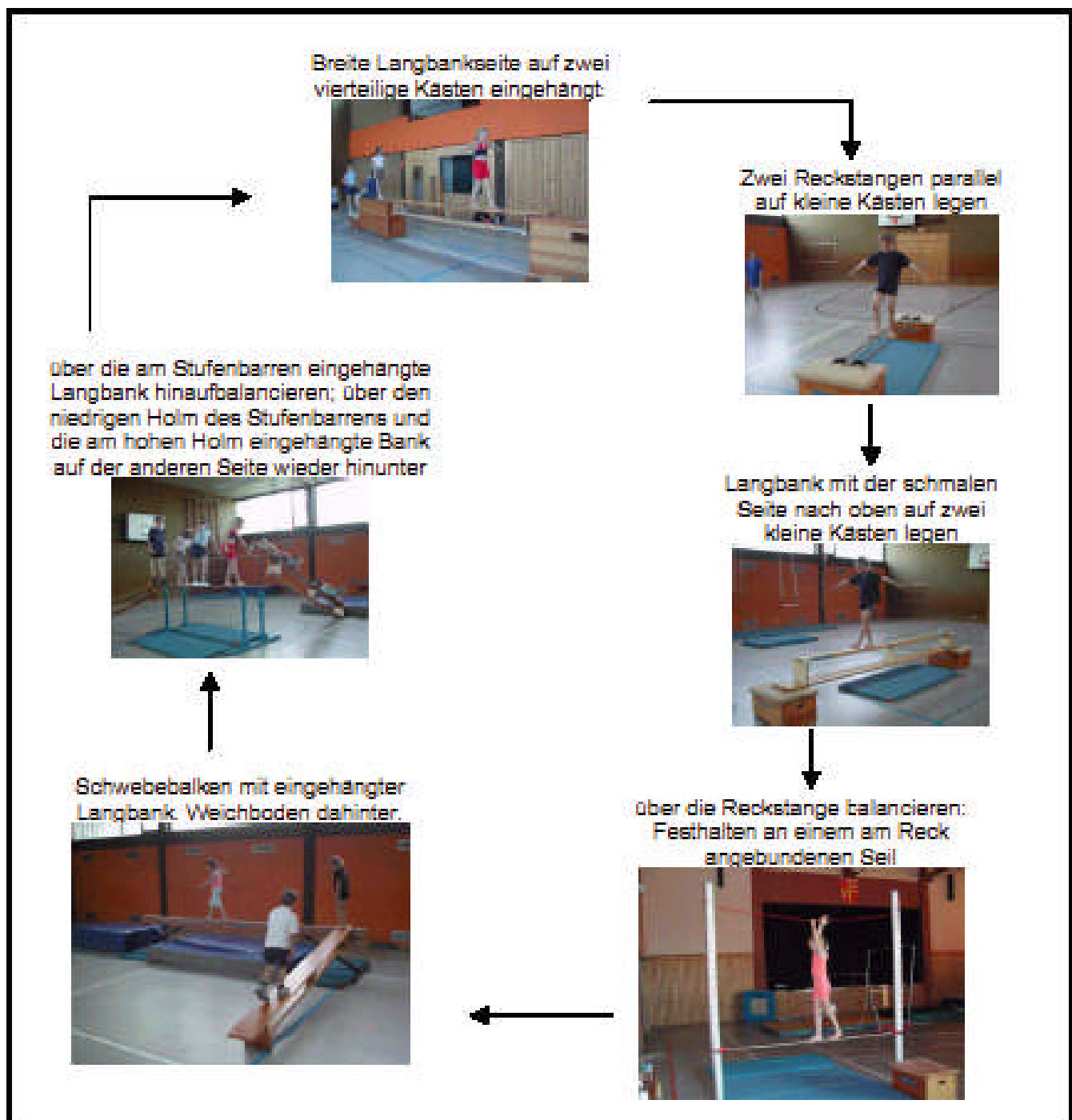
(in Kurven gelegt)



Möglichkeiten der methodischen Abstufungen und Variationsmöglichkeiten

- Breite Balancierfläche (z.B. Kastenoberteile oder breite Bankfläche)
- Fußbreite Balancierfläche (z.B. umgedrehte Langbank, kleiner Schwebebalken)
- Schmale Balancierfläche (z.B. Reckstange, Barrenholm)
- Bodennahe, Hüft hohe oder hohe Balancierebene
- Schräge Balancierebene
- Feststehende Balancierflächen
- Schwankende Balancierflächen

Geräteparcours mit feststehenden Balancierflächen:



Übungsvariationen durch Aufgaben

- Tragen, Arbeiten, Spielen mit Handgeräten
- Balancieren auf Musik
- Üben unter Zeitdruck

Beispiele:

- Über Kleidungsstücke steigen
- durch Reifen steigen
- Auf allen „Vieren“ über die Balancierfläche
- über Gymnastikstäbe steigen
- über Kleidungsstücke hüpfen
- Ball zuwerfen
- Rückwärts / seitlich über die Balancierflächen
- Zwei Kinder gehen gemeinsam vorwärts und rückwärts
- Schlafender Flamingo Zwei Partner geben sich die Hand, schließen die Augen und stehen zwanzig Sekunden auf dem rechten und zwanzig Sekunden auf dem linken Bein
- Kissenschlacht zwei Partner versuchen sich mit Kissen von dem Balken zu werfen
- Seitenwechsel zwei Partner versuchen auf dem Balken aneinander vorbeizukommen
- „Auf und nieder“ Zwei Partner stehen sich gegenüber auf einem Bein und setzen sich abwechselnd

schwankende Balancierflächen:

bei allen schwankenden Balancierflächen muss ein Sicherheitsabstand für die nachfolgenden Kinder eingehalten werden !



Partnerübung an der Wippe:

Von der Mitte beginnend gehen zwei Partner gleichzeitig nach außen und versuchen, die Wippe in der Waagerechten in der Balance zu halten.

Sprung: Grätsche am Bock / Hocke über den Kasten

Schaffung der körperlichen Voraussetzungen

Auch hier bietet sich wegen der größeren Intensität wieder das Üben in kleinen Gruppen im Kreis mit verschiedenen Stationen an.

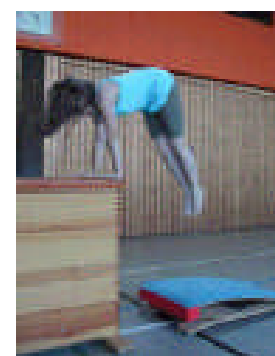
Himmel und Hölle

Spielfeld mit Hilfe von Reifen oder Sprungseilen auf den Boden malen. Die Kinder springen in die vorgegebenen Felder. Es muss darauf geachtet werden, dass unbedingt geprellt und nicht gehüpft wird. D.h. beim Abspringen dürfen die Knie nicht gebeugt werden.



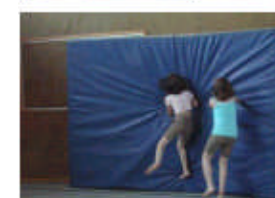
Prellen mit Sprungbrett

Kasten längs aufgebaut und davor ein Sprungbrett. Das Kind steht auf dem Sprungbrett und hält sich am Kastenende fest. Es springt mit geraden Beinen vom Brett ab (prellen)



Anlauf

Wir lassen in der Halle eine gerade Bahn frei und stellen am Ende der Bahn einen Weichboden aufrecht an die Hallenwand. Die Kinder laufen mit Fallstart aus der aufrechten Position schnell die Bahn runter und lassen sich von der Weichbodenmatte bremsen. Diese Übung macht den Kindern oft auch Spaß, wenn sie aus verschiedenen Startpositionen einen Wettbewerb machen.



Absprung vom Brett

3 kleine Kästen stehen im Abstand von ca 1 m in einer Reihe. Dazwischen liegen 2 Sprungbretter. Das Kind stellt sich auf den 1. Kasten, springt (prellt!) auf das Brett und auf den 2. Kasten, auf das nächste Brett und auf den 3. Kasten.



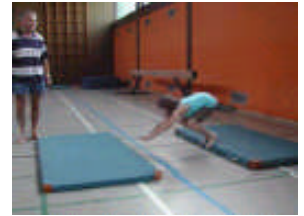
Landung

Bank, am Ende liegt eine blaue Matte. Das Kind läuft auf der Bank bis zum Ende und springt als Landesprung auf die Matte. Wenn der Sprung korrekt ausgeführt ist, können Tempo und Höhe des Anlaufweges (Kasten) erhöht werden



Hasenhüpfer

3 blaue Matten, die im Abstand von ca. 40 cm hintereinander liegen.
Das Kind hüpfert aus der Hockstellung am Ende der Matte „wie ein Hase“ über den Graben.



Methodische Übungsreihen

1. Schritt

Mattenberg, etwa 1 m hoch aus Weichbodenmatten.
(Auch Unterbau aus 3 Kästen, darüber 1 Weichboden), davor 1 Sprungbrett.
Das Kind läuft an, springt mit Hilfe des Sprungbrettes in die Bauchlage auf der Weichbodenmatte.



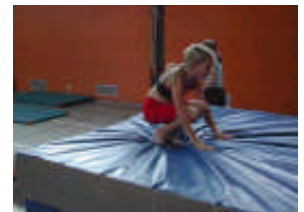
2. Schritt

Das Kind springt in den Kniestand auf der Weichbodenmatte.



3. Schritt

Das Kind springt in den Hockstand auf der Weichbodenmatte.



4. Schritt

Kasten, je nach Größe der Kinder 4- oder 5-teilig.
Davor ein Sprungbrett, dahinter eine Matte.
Das Kind springt mit Anlauf und Absprung vom Sprungbrett die Hocke über den Kasten.
Wenn das auf Anhieb nicht gelingt, kann man als Zwischenschritt das Aufhocken auf dem Kasten einbauen.



Nach dieser intensiven Vorbereitung muss auch die Grätsche über den Bock problemlos gesprungen werden können. Auch von den Kindern, denen die Hocke über den Kasten noch nicht ganz gelingt.

Weitere Möglichkeiten:

Kastengasse aus zwei großen quer stehenden Kästen, dahinter Weichboden. Beide Kästen mit Zauberschnur umbinden – Schnur erst ganz tief, dann immer höher. Dies „erzwingt“ eine immer höhere Einflugphase – bis über die Waagrechte.

Wichtig bei ungeübten Kindern:

Hilfestellung hinter der Kastengasse (Klammergriff am Oberarm mit zwei Händen oder eine Hand am Handgelenk, andere am Oberarm).

Entspannung

Stress, Reizüberflutung, Frust, Aggressionen - Schlagworte leider auch schon aus dem Alltag der Kinder.

Spontane, einfache Übungen während oder nach intensiven Bewegungsphasen oder Phasen konzentrierten Arbeitens können helfen "durchzuatmen" und zur Ruhe zu kommen. Kurze Sequenzen zur Körperwahrnehmung oder Massagen lassen auch große Unruhestifter ruhiger werden.

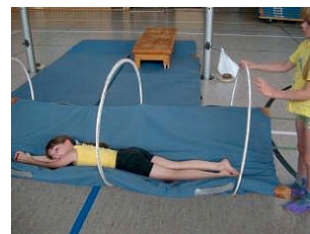
Wichtig dabei ist das freiwillige Mitmachen der Kinder, bei Partnerübungen sollte Behutsamkeit mit dem Anderen oberstes Gebot sein. Aus eigener Erfahrung empfehle ich anfangs nur kurze Sequenzen und vor allem: nicht entmutigen lassen!

Entspannung an und mit Großgeräten:

Affenschaukel:

Material: blaue Matte, 3 Reifen

Ein Kind legt sich auf die Matte und schaukelt oder wird von einem anderen Kind geschaukelt.



Fliegender Teppich:

Material: viele Bälle (Gummi- oder Medizinbälle, keine Softbälle!), viele Reifen, ein Weichboden

Bälle in die Reifen legen, Weichboden darauf legen. Mehrere Kinder legen sich auf den Weichboden.

Floß:

Material: 4 Rollbretter, 1 Weichboden darauf legen

Mehrere Kinder legen sich auf den Weichboden. Ein oder zwei Kinder schieben das Floß.

Mit den entsprechenden Sicherheitshinweisen können diese Geräte auch während des Unterrichts als Ruhezeiten angeboten werden.

Einfache, spontane Übungen:

Ballon aufblasen:

Kind sitzen in der Hocke, Arme hängen locker, Kopf nach unten, langsam aufrichten;

Wir stellen uns vor, wir sind ein Ballon, der sich ganz langsam aufbläst, bis er riesengroß ist, plötzlich kommt ein kleiner Frechdachs, der zieht den Stöpsel, die Luft geht raus und der Ballon fällt wieder zusammen.

Luftmatratze:

Paarweise

Kind 1 liegt zusammengerollt auf der Seite, Kind 2 sitzt daneben;

Kind 1 = Luftmatratze, Kind 2 pumpt Luft in die Matratze; bei jedem Pumpen rollt die Matratze etwas weiter auf, bis sie ganz ausgestreckt auf dem Boden liegt; dann darf der Stöpsel wieder gezogen werden.

Marionettentheater:

Paarweise

Kind 1 = Marionette, liegt auf dem Rücken, ganz entspannt

Kind 2 = Marionettenspieler, zieht Arme und / oder Beine wie an einer Schnur hoch; wenn es die Schnur loslässt, fällt die Marionette zusammen.

Igelball - Massage:

Paarweise

Material: Igel- oder Tennisball

Kind 1 liegt ganz entspannt auf dem Bauch oder Rücken,

Kind 2 rollt mit einem Igelball sanft über seinen Rücken / Bauch, die Beine, Schulter

Hinweis : nicht fest aufdrücken, Kind 1 darf abbrechen, wenn ihm die Massage unangenehm ist

Kleine Geschichten zur Massage

Glückskäfer:

Kind 1 liegt ganz entspannt, die Finger von Kind 2 sind die Beine eines Glückskäfers, der nun ganz neugierig auf den Armen, dem Rücken, den Beinen des anderen herumkrabbelt; erst langsam, dann immer schneller bis er ganz müde wird und einschläft.

Kleines Kätzchen:

Kind 1 hat ein kleines Kätzchen - Kind 2 - bekommen und es sich mit ihm auf dem Boden gemütlich gemacht; es legt dem Kätzchen die Hände auf den Rücken, massiert und kraut es.

Wetterhexe:

Kind 1 liegt auf dem Bauch, Kind 2 kniet daneben.

Kind 2 = die Wetterhexe macht - Regentropfen - Klopfen mit den Fingerspitzen auf den Rücken

- Hagel - festes Klopfen
- Sonnenstrahlen - Hände auflegen
- Wind - Hände streichen über den Rücken
- Blitz - Zacken malen

Pizza backen, Plätzchen backen:

Kind 1 liegt auf dem Bauch, Kind 2 kniet daneben; es backt Pizza (Plätzchen) auf dem Rücken der Partners: zuerst werden die Zutaten (Mehl, Zucker usw.) auf der Arbeitsfläche (Rücken) verteilt; dann der Teig geknetet, ausgerollt, der Belag darauf verteilt (Plätzchen ausgestochen), dann auf ein Blech gesetzt, in den Ofen geschoben und gebacken.

Mmmmmh - riecht das gut ! Danach muss natürlich noch die Arbeitsfläche gewischt werden; dann kann die Pizza geschnitten werden.