

Kinderturnen: ran an die Geräte (3-6 Jahre) * Donnerstag, 14.45-16.15 Uhr * AP-11/Sporthalle

Dieser Workshop zeigt durch den gezielten Einsatz von kindgerechten Bewegungslandschaften mit Großgeräten die sanfte Hinführung zum Gerätturnen. Das Gerätturnen soll so samt aller Geräte spielerisch kennen gelernt werden. Dabei sind bereits erste Grundlagen hinsichtlich Gleichgewicht, Kraft und Koordination zu erlangen.

Koordinative Fähigkeiten Wendigkeit Geschicklichkeit	Orientierungsfähigkeit
	Gleichgewichtsfähigkeit
	Rhythmisierungsfähigkeit
	Differenzierungsfähigkeit
	Kopplungsfähigkeit
	Reaktionsfähigkeit
	Antizipationsfähigkeit/Umstellungsfähigkeit

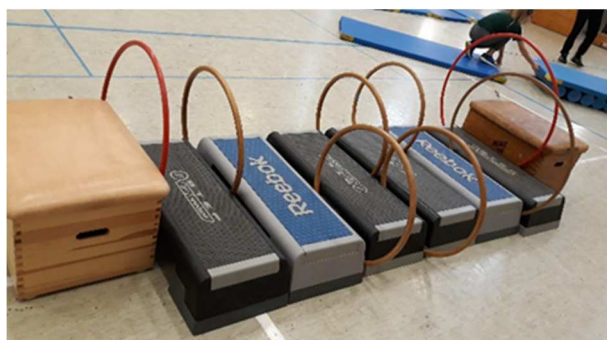
Als **koordinative Fähigkeiten** bezeichnet man in der Motorik eine Reihe von Dispositionen, die als Voraussetzung für das Gestalten einer koordinierten Bewegung gelten. Ihr mögliches, aber nicht zwingend aus ihnen entstehendes, sichtbares Produkt ist die Bewegungskoordination. Koordinative Fähigkeiten sind lediglich Potenziale, noch keine Leistungen oder Fertigkeiten. Diese bedürfen noch der Aktivierung und Zusammenführung in einem konkreten Bewegungsablauf, um überhaupt wahrgenommen und beurteilt werden zu können. Die Qualität einer Bewegungskoordination ist sowohl von der Güte der einzelnen koordinativen Fähigkeiten als auch von deren gelingendem Zusammenspiel abhängig. Koordinative Fähigkeiten sind wiederum von den konditionellen Leistungsbereitschaften (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer) zu unterscheiden.

Wichtigstes Steuerungszentrum für das Zusammenspiel der koordinativen Komponenten ist das Kleinhirn, das in Kooperation mit den Basalganglien für die Programmierung von Bewegungen und die Koordinierung der willkürlichen Muskelarbeit zuständig ist. (aus Wikipedia)

Kinder im Vorschul- und Grundschulalter sind schnell und einfach zur Bewegung zu begeistern. Welches Kind kann einer Bewegungslandschaft widerstehen ?

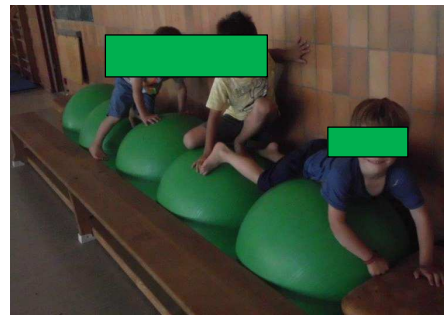
Hier gilt es jedoch, diese Landschaften umfassend und gründlich zu planen, um möglichst viele koordinative Fähigkeiten zu üben, Alternativen für ängstliche Kinder zu bieten und Zusatzaufgaben für mutige Kinder zu finden.

Nachstehend: eine Auswahl für kleine Gerätestationen – Bewegungslandschaften finden sich in www.





Beachte: Hilfestellung „instabil“ halten
Arme seitl. ausgestreckt



Kinder überspringen
auf Teppichfliese/n springen m. Händen/Füssen



„Schikanen“ einbauen

Raumwahrnehmung

Nichts einfacher, als nun noch die Raumwahrnehmung zu schulen: auf Kommando des ÜL laufen die Kinder zu unterschiedlichen Positionen: **auf** ein Gerät, **unter** ein Gerät, **neben** ein Gerät, **hinter** ein Gerät, mit einem Bein/Hand an Gerät usw.

