

Turnen im Kindergartenalltag (3-6 Jahre) * Freitag, 11 – 12.30 Uhr * CT-10/Seminarraum

Mit den richtigen Spielen und Übungen macht selbst den bewegungsfaulen Kindern das Turnen Spaß. Durch eine fantasiereiche Stunde in der Turnhalle mit unterschiedlichen Bewegungsanforderungen verbessern die Kinder ihre Bewegungsfähigkeit, die Körperwahrnehmung sowie Konzentration und Ausdauer. Je kreativer und vielseitiger man die Turnübungen gestaltet, desto leichter lassen sich Kinder dazu motivieren, sich spielerisch zu bewegen. Die Turnübungen und Spiele in der Gruppe fördern gleichzeitig auch das Sozialverhalten der Kinder und intensivieren Freundschaften. In diesem Workshop werden vielfältige Ideen für das Kinderturnen im Verein oder im Kindergarten vermittelt, die gesund halten und viel Spaß machen.

In diesem Workshop möchte ich mich den üblichen Gegebenheiten eines Kindergartens anpassen. Selten steht eine Sporthalle zur Verfügung. Auch hallenübliche Großgeräte sind Mangelware. Die nachfolgenden Bewegungsideen sind oftmals auch im Gruppenraum, einem Flur oder im Freien durchführbar.

Stempelspiel

Wir bereiten einige Silouetten von rechten und linken Händen und Füßen, sowie Popo und Nase-Stirn Umrissen in Originalgrößen vor und laminieren diese ein. Nun werden diese Abbilder an unterschiedliche Stellen geklebt, die die Kinder anschliessend mit dem entsprechenden Körperteil „abstempeln“ müssen. Rechte Hand auf rechte Hand, linker Fuß auf linken Fuß usw.

„Schau mir in die Augen“

Ein Kind steht in der Mitte eines Kreises (evtl. mit Kreide aufmalen). Es darf sich nach Belieben langsam auf der Stelle drehen. Die übrigen Kinder stehen außerhalb des Kreises und müssen sich so bewegen, daß sie dem „Kreiskind“ immer in die Augen/auf den Bauch schauen können.

Raupenrennen

Immer 3 oder 4 Kinder bilden eine „Raupe“ > stehen hintereinander. Die Raupe setzt sich langsam in Bewegung (anfangs evtl. kleine Schritte). Auf Zeichen des ÜL überholt das letzte Kind die Raupe und wird zum neuen Raupenkopf.

Ball über die Schnur

Raum wird mit Zauberschnur in 2 Spielhälften getrennt. Die Kinder werden aufgeteilt. 2 oder 3 Bälle / Luftballons werden über die Schnur in die gegnerische Hälfte geschlagen

Bierdeckelspiel – ein Spiel ohne Ende

Bierdeckel mit 2 deutlich unterschiedlichen Seiten werden gleichmäßig im Raum verteilt. Die Kinder werden in 2 Mannschaften aufgeteilt. Aufgabe einer Mannschaft ist es: die gegnerische Farbe umzudrehen, damit die Mannschaftsfarbe oben liegt.

Alternativ: hier können auch Buttermilchbecher und Tennisbälle verwendet werden > eine Mannschaft packt die Bälle nach unten, die andere packt sie oben drauf

Schatzstaffel – ein konditionelles Laufspiel

Die Kinder werden in kleine Mannschaften aufgeteilt (je kleiner desto mehr Training)

Jede Mannschaft erhält eine „Schatztruhe“ (Kistchen/Reifen o.ä.) und werden nebeneinander platziert.

Am anderen Ende der Strecke wird der Schatz deponiert (z.B. Plastik-Goldtaler oder auch einfach Bauklötzchen) .Auf Kommando rennen die ersten Läufer los, holen 1 Schatzteil, legen es in die Mannschaftsschatzkiste ab und der nächste läuft Gerne 200 – 300 Schatzteile verwenden.

„Gehen wie ein“ > Körperwahrnehmung

Wir gehen mit unterschiedlichen Stimmungen durch den Raum:

- Lustig/fröhlich/gut gelaunt
- Popo wackeln
- aufrecht, wie eine Bedienung
- trippeln, wie vor Toilettentür
- springen vor Freude
- balancieren wie Seiltänzerin
- wie Model auf Catwalk
- breitbeinig, wie Windel voll
- beleidigt
- tanzen
- wütend/stampfen
- Stolz, wie ein Gewinner
- Traurig
- Charleston tanzen

Bewegen wie ein Tier

Wir bereiten vor > zahlreiche Abbildungen von Tieren

Jedes Kind bekommt eine Abbildung und stellt sich mit dieser in eine große Kreisauflistung

Ringsum zeigen die Kinder nacheinander ihr Tier und entsprechend pro Tier bewegen sich alle mindestens eine Runde im Kreis.

Bewegungszirkel

Wir bereiten vor : einen Zirkel mit unterschiedlichen einfachen Bewegungsstationen.

Jede Station sollte von 2 Kindern „beturnbar“ sein

Alle Übungen werden gezeigt – dann geht es in den Zirkel – bei Musikstopp wird die Station reihum gewechselt. Hierbei ist die Zeit den Kindern anzupassen – auch die Pausen sollten hier flexibel gestaltet werden.

- „Gummitwist“ – Grätsche über einen gespannten Gummi – zwischen den beiden Gummis hin und her springen
- „balancieren“ – wie Seiltänzer auf einem Reifen/Seil/Strich laufen
- „Tunnelkriechen“ – Kriechtunnel/selbst gebauter Tunnel – die Kinder krabbeln durch u. laufen aussen rum
- „Laufen“ – Laufstrecke wird mit 2 Pylonen markiert – Kinder laufen drumrum
- „Slalom“ – Slalomstrecke, Kinder laufen Slalom bzw. "treiben" ein Handgerät mit (Ball, Stab + Gummireifen, Reissäckle auf Kopf)
- Baumstammrollen – 2 Turnmatten, Kind rollt auf seiner Matte hin und her
- Seilschwingen – pro Kind ein Seil an Wand/Sprossenwand befestigen, Kind schwingt Seil
- Seilspringen – 1 Reifen / Kind, Kind springt/steigt durch Reifen, schwingt über Kopf
- Ball gegen Wand werfen und wieder auffangen
- Luftballon in der Luft halten
- 1 oder 2 Stk Chiffontuch in der Luft halten