

Spielerischer Übergang Kinderturnen-Gerätturnen (3-6 Jahre) * Freitag, 15.15 – 16.45 Uhr * DP-11/Sporthalle

Mit Übergang vom Kinderturnen zum Gerätturnen beginnt für die Kinder ein neuer Abschnitt. Neben der Weiterentwicklung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten steht die Aneignung vielseitiger, sportmotorischer Fertigkeiten und Fähigkeiten im Vordergrund. In diesem Workshop wird gezeigt, wie der Übergang zum entwicklungs- und altersgerechten Bewegungsangeboten reibungslos und spielerisch gelingen kann.

Als Basis für das spätere Gerätturnen ist das Üben von Bewegungen denkbar, die dort zum Einsatz kommen:

Stützen

Langbank

Krabbeln mit ausgestreckten Beinen (Popo hoch)

Im Liegestütz – Füße auf Bank – Arme auf Boden – seidl. An der Bank entlang „stützeln“

2 Bänke parallel mit ca. 40 cm Abstand, dazwischen Bälle in Ringtennis platzieren, Kinder „stützeln“ mit den Armen li + re auf den Bänken über die Hindernisse

Aufbau w.v., jedoch Füße auf Bänken re + li, Arme mittig auf Boden (großer Arm/Rumpfwinkel)

Turnmatte an Wand – Kind läuft aus dem Liegestütz rückwärts die Wand hoch zum Handstand

Barren – Holme gegeneinander schräg > 1 Holm rechts hoch – links niedrig, anderer Holm gegengleich. Das Kind überwindet den Barren von einer Seite zur anderen. Dabei große Kästen links und rechts platzieren.

Füße auf einem Holmen, Hände auf anderem Holmen



Bei allen Stützübungen auf Mittelkörperspannung achten – **KEIN** Hohlkreuz

Körperspannung üben: Schiffchen, Päckleschaukeln, harter Bauch/harter Popo, Strecksprünge mit Arme hoch, ein Kind liegt flach mit ausgebreiteten Armen in Bauchlage auf Turnmatte/anderes Kind versucht, das Kind von der Matte zu lösen/umzudrehen

Froschhops – Hände und Füße auf dem Boden, wie ein Frosch weite Sprünge springen

Hängen/Hangeln

Am Reck (Stange) – am Barren (Holmen) – an der Sprossenwand (Sprosse oder gespanntes Tau)

Waagerechte Leiter

Reck: unterschiedliche Griffe üben (Rist-/Kamm-/Speich-/Ell-/Kreuz- und Zweigriff)

Überall : hängen, hängen + schaukeln, entlang hangeln

Barren > 1 Holm hoch, 1 Holm unten, Kinder hängen an hohem Holm + haken die Kniekehlen an unteren Holm bzw. stellen dort die Füße auf und bewegen sich am Holm entlang

Reck > Faultier: hängen im Zweigriff, Beine über Stange gekreuzt, Schaukeln

Schwingen

An Ring/en, Ringe mit Trapezstange, an Reckstange

(hingehaltene Frisbeescheibe mit den Füßen „schnappen“)

2 große Kästen parallel > in Kastengasse

Rollen

Rolle vw von der Langbank, kl. Kasten auf Turnmatte

> Hände neben die Ohren, runder Rücken (Taschentuchpäckle unters Kinn klemmen/zum Bauchnabel schauen)

Rückenschaukel auf Turnmatte bis Füße hinter den Kopf (Frisbee zwischen die Knie)

Wälzen

Auf Turnmattenbahn > Baumstammrollen, im Schiffler rollen

Turnmatten mit Sprungbrettern drunter

Bodenläufer über kleine Kästen gelegt (Berg und Tal)

Auf schräger Ebene > wie Bild, alternativ Langbänke mit Bodenläufer drüber oder Turnmatten doppellagig

Beachte: links / rechts Drehung



Balancieren

Geht längst nicht nur auf dem Schwebebalken und der Langbank (diese auch umgedreht)

Alle instabilen/wackeligen Untergründe sind hierzu dienlich und zum „beturnen“ attraktiv



alt. Mit Stäben unter der Matte

Bank/Schwebebalken – balancieren mit ausgestreckten Armen, mit Zusatz-Handgerät

(Chiffontücher/Klapperdosen/Gymnastikreifen als „Lenkrad“, Reissäckchen auf Kopf), Zusatzaufgabe für Schrittmuster (ein Bein seidl. Abscheren, ein Bein vorspreizen usw.)

Gangschule

Unterschiedliche Gangmuster üben : Nachstellschritt, Pferdchensprung, aufrecht gehen, Armeinsatz, Strecksprünge etc.pp.