

Gerätelandschaften und Bewegungswelten

Viele Übungs- und Bewegungslandschaften lassen sich mit den herkömmlichen Turngeräten erstellen. Durch unzählige kleine Variationen in der Aufgabenstellung oder im Geräteaufbau kommen die Kinder voll auf ihre Kosten: Abenteuer, Spannung und Risiko. Sie sammeln vielfältige Bewegungserfahrungen, setzen sich mit ihrer Umwelt und anderen Kindern auseinander, fördern ihr Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein, lernen Regeln einzuhalten, Gefahren zu erkennen und Ängste abzubauen.

Erlebnislandschaften bieten den Kindern die Möglichkeit, sich frei zu bewegen, Neues auszuprobieren und ihren Mut zu beweisen. Bei viel Spaß an der Bewegung und Begeisterung beim Turnen werden die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten der Kinder gefordert und gefördert. Denn nicht zuletzt sollten schon im frühen Kindesalter motorische Grundlagen für das spätere Leben aufgebaut werden. Mit vielen Aufgaben werden die Kinder schon früh an bevorstehende Übungsteile herangeführt und zwischen den oft abenteuerlichen Gerätearrangements lassen sich häufig schon einige Vorübungen für Sprung, Reck, Balken und Boden erkennen und einbauen.

Aufbauten zum Hängen, Stützen und Schwingen

- **Kokosnüsse einsammeln:** Eine Tasche o. Ä. wird am Reck befestigt. Das Kind hängt im Kniehang an der Reckstange und sammelt die auf dem Boden liegenden Tennisbälle (Kokosnüsse) einzeln ein und legt sie in die Tasche.
- **Handstütz:** Bank in Sprossenwand einhängen, die Füße laufen die Bank hoch, die Arme parallel auf dem Boden – beginnend im Liegestütz ähnelt es immer mehr dem Handstand
- **Fliessenstütz:** die Arme stützen auf der Teppichfliese und schieben diese vor sich her: durch einen Parcours, im Slalom, die schräge Bank hinauf, ...
- **Torwart:** An der Reckstange hängen und zugeworfene Bälle mit den Füßen abwehren.
- **Barren überwinden** Die Holmen können auf gleicher oder unterschiedlicher Höhe, über Kreuz oder schräg eingestellt werden. Bewegungsarten: Vierfüßlergang vw/rw/sw, stützend an einem / beiden Holmen, hängend an einem/beiden Holmen, hangeln wie ein Affe, ...
- **Gerätetransport:** Mit Tau und Gegenstand zwischen den Füßen (z.B. Ball, Schläppchen, ...) von Bank/ Kasten über den Fluss (Matten) schwingen und Gegenstand ablegen (Variation: außer Reichweite steht ein umgedrehter Kasten, in den hineingeworfen werden soll).
- **Mattenberg:** mit dem Tau vom Mattenberg runter und/oder hochschwingen, verschiedene Landemöglichkeiten testen, einem Partner hoch helfen, ...
- **Hindernisschwingen:** mit dem Tau oder den Ringen ein Hindernis zu überwinden, nicht umzuwerfen, nicht berühren, versuchen in bestimmtem Bereich zu landen, ...

Aufbauten zum Springen, Fliegen und Landen

Wichtig: Den Kindern die richtige Landetechnik erklären und beibringen!

- **Hoppelhase:** Zwischen 2 parallel stehende Bänke (Abstand ca. Schulterbreit) werden 3-4 Medizinbälle gelegt, über die darüber gelaufen oder gehockt (auf der Bank aufstützen) werden kann. (Alternativ: Seile über Bänke legen; 2 Medizinbälle direkt hintereinander, ...)
- **Hüpf drüber:** verschiedene Möglichkeiten, wie man von Matte zu Matte kommt, mit Hilfe von Partner Kasten überspringen, mit geschlossenen Beinen auf Kasten springen, ...

- **Abspringen:** Direkt aneinander einen kleinen Kasten, Sprungbrett, kleiner Kasten, Sprungbrett und Matte (wie bei „Hüpf drüber“ nur statt Matten quer stehende Sprungbretter): Einbeiniger Absprung vom Kasten, beidbeiniger Absprung vom Sprungbrett, beidbeinige Landung auf dem Kasten/Matte.
- **Kastentreppe:** Verschiedene Sprünge vom obersten Kasten (Grätschsprung, ...), Sprünge auf Markierung, weite Sprünge, hohe Sprünge (über Seil, ...), verschiedene Sprünge von Stufe zu Stufe ausprobieren.
- **Sprungszhanze:** (Bank in Reckstange einhängen) Verschiedene Haltungen im Flug einnehmen, verschiedene Landungen ausprobieren, die Bank verlassen und von der Stange aus abspringen (Achtung: Rückwärtige Mattensicherung!)
- **Doppelochser:** (Bank in Parallelbarren einhängen) Den oberen Holm irgendwie überwinden, auf dem oberen Holm abstützen und ihn überklettern/-springen („Hockwende“), auf ihn stehen und runterspringen.

Aufbauten zum Gehen, Laufen und Balancieren

- **rollende Bank:** Bank umdrehen und auf Gymnastikstäbe legen (Variation: 2 Gymnastikstäbe längs unter die Bankmitte, so dass sie um ihre Längsachse kippt)
- **Wackelsteg:** (Kastendeckel auf Medizinbällen) auf dem Deckel stehen, laufen, auf einem Bein stehen, eine Rolle vorwärts machen, zu zweit darauf stehen, Plätze wechseln, wer fällt als erstes herunter? (evtl. mit Matten absichern)
- **Balancieren auf Bällen:** Medizinbälle in Kastenteil legen (wie Wackelsteg nur umgedreht) oder Pezzibälle mit Bank an der Wand fixieren zum darüber laufen, krabbeln, ...
- **Wippe:** Mit der umgedrehten Bank auf dem Sprungbrett, einer umgedrehten Bank, einem Kastendeckel, ... (Variation: von der Mitte nach außen gehen und Wippe in Balance halten)
- **Balancierwackelbank:** zum anderen Ende gehen vw, rw, sw, hüpfend, mit geschlossenen Augen, ... (Variation: Bank auf Weichbodenmatte legen)
- **Zirkusnummer:** (Reckstange auf kleine Kästen legen und unter Taue aufbauen) über Stangen balancieren, Aufbau erleichtern / erschweren, zu zweit laufen und sich helfen, ...
- **Brücken:** (Seile in Parallelbarren hängen / mit Bank / mit Stäben) die Seile nicht berühren, nur mit einer Hand festhalten, nur bestimmte Seile benutzen, ...
- **Taumelschanze:** verschiedene Fortbewegungsmöglichkeiten auf der Bank, mit/ohne Partnerhilfe, rw/vw, stehend, auf allen Vieren, ... (Variation: Bank unten auf Rollbrett stellen)

Aufbauten zum Rollen und Rutschen

Hinweis: Beim Rollen und Rutschen muss immer für ausreichend lange Absicherung des „Auslaufes“ gesorgt werden.

- **Konische Kastengasse:** 2 Kastendeckel auf einer Seite erhöhen und konisch zulaufen lassen: Rolle vorwärts oder rückwärts (s. Bild) mit dem Kopf zwischen den Kästen
- **Bildchen suchen:** aus dem Fersensitz Rolle vw von der Bank, dabei Bildchen an der Unterseite der Bank suchen.
- **Aufschwung:** Aufgabenstellungen: Wie kannst du das Sprungbrett/den Kastendeckel hochlaufen? Kannst du ein Bein/beide Beine über die Stange legen? ...
- verschiedene Möglichkeiten für eine **schiefe Ebene:** Schiefe Ebenen sind ein wichtiges Hilfsmittel zum Erlernen der Rolle. Sie können aber auch zum spielerischen Rollen und Rutschen verwendet werden.
- Sprossenwand und Reck sind zum Einhängen der Bänke beliebig austauschbar.

Bewegungsgeschichten

Eine spannende und phantasievolle Geschichte rund um die aufgebaute Übungslandschaft erhöht zusätzlich den Spaßfaktor bei den Kindern. Sie geben den Kindern einen zusätzlichen Anreiz sich an den Großgeräten zu bewegen und sich somit motorisch weiter zu entwickeln. Der Ritter-Eignungstest ist hier mit einigen Stationen exemplarisch aufgeführt, mögliche weitere Themen wären z.B. eine Zirkusstunde, Planetenhopping, Piraten oder eine Safaritour.

Ritter-Eignungstest

- Erstürmen der Burgmauer: Taue hochklettern (alternativ: Weichbodenmatte und mehrere Seile (Taue) an der Sprossenwand befestigen und hochklettern).
- Überwinden des Burggrabens: Ball zwischen Füße klemmen und am Reck von einer zur anderen Seite hangeln (alternativ: mit Tau von einer Bank zur anderen schwingen, dazwischen liegen Matten (=Wasser)).
- Ritternackkampf: Versuchen, den gegenüberstehenden Partner auf einer (evtl. umgedrehten) Bank (oder Übungsbalken) hinter die Markierung zu schieben.
- Wackelbrücke: Die umgedrehte Bank wird auf Holzstäbe gelegt (alternativ: Bank mit Trapez in Ringe einhängen).
- Schießscharten-Zielwurf: Plakate an der Wand von einer Markierung aus abwerfen (alternativ: Gegenstände auf Kasten abwerfen).
- Lanzenstechen: Holzstäbe sollen von einer Markierung in den umgedrehten Kasten geworfen werden.
- Stürmen des Burggrabens: Laufen auf der Stelle auf der Weichbodenmatte.
- Gauklerparade: Mit dem Pedalo eine bestimmte Strecke hin- und zurückfahren (alternativ: mit Tüchern jonglieren).
- Burgfräulein besuchen: An der in der Sprossenwand eingehängten Bank auf dem Bauch hinaufziehen und an der Sprossenwand herunterklettern.
- Boten-Wettlauf: Mit einer Zeitung vor dem Bauch von Markierung zu Markierung rennen.

Literatur

- Deutsche Turnerjugend (Hrsg.) (2007). *Kinderturnen – Praxis für Schule und Verein*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Deutscher Turner-Bund (Hrsg.) (1998). *Gerätlandschaften*. Frankfurt am Main: Fördergesellschaft des DTB.
- DJK Turnen (<http://www.djk-turnen.de/geraete/kombinationindex.htm> Dez.2010)
- Gerling, I. (1999). *Basisbuch Gerättturnen ... für alle*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Grüger, C. (2005). *Kleinkinderturnen – Themenstunden mit Fantasie*. Aachen: Meyer & Meyer
- Hofele, U. (1995). *Erlebnisturnen*. Dortmund: Verlag modernes lernen.
- Marktscheffel, M. (2000). *Kinderturnen – Übungslandschaften*. Aachen: Meyer & Meyer
- Schraag, M. (2000). *Erlebniswelt Sport*. Schorndorf: Verlag Karl Hofmann
- STB Ausschreibungen Kitu-Cup-II (www.stb.de/fileadmin/downloads/PDF/WK-Ausschreibungen/Kitu-Cup-II_2010.pdf Dez.2010)