

Erste Schritte in der Sporthalle

Klettern und Steigen an der Kastenpyramide (1. Folge)

Bewegungs-
erziehung
im Kleinkind-
und
Vorschulalter

9/98

Vorbemerkungen/Ziele

Das Eltern-Kind-Turnen schafft in unserer heutigen Zeit einen Ausgleich zu den einengenden Umweltbedingungen unserer Kleinkinder. Es bietet einen Raum, in dem Kleinkinder ungefährdet die so wichtigen physischen, psychischen und sozialen Erfahrungen während dieser prägenden Entwicklungsperiode sammeln können. Diese erste Stufe regt zur freien Bewegung mit einfachen Geräten, die unterschiedlich variiert werden, an. Werfen und Fangen werden mit bunten, handlichen Sandsäckchen geübt. An kleinen Kästen werden erste Erfahrungen beim Steigen und Klettern sowie mit Rollbewegungen auf Matten gesammelt. Der Anforderungscharakter der geschaffenen Situationen ist hoch, reizt Eltern und Kinder zu Eigeninitiative und bildet so die Grundlage für das wichtigste Element im Kinderturnen: den Spaß an der Bewegung!

Zeit:
60 Minuten

Teilnehmer/innen:
Eltern mit ihren Kleinkindern im
Alter von 2-4 Jahren

Ort:
Sporthalle

Material/Geräte:
1 Sandsäckchen pro Teilnehmer/in,
6 kleine Kästen, 6 Bodenmatten

Stundenverlauf/Inhalte

- = Inhalte
- = Organisation

EINSTIMMUNG

- Laufen nach Musik, bei Musikstopp auf der Stelle hinsetzen. Beim Musikstopp wird jeweils eine neue Bewegungsaufgabe gestellt:
 - Hüpfen
 - Hopslerlauf
 - Laufen mit Pferdchensprüngen

○ Freie Aufstellung

- Eltern und Kinder werfen sich ein Sandsäckchen in unterschiedlicher Form zu, z.B. frontal zueinander; rückwärts durch die Beine; beidhändig über den Kopf; etc.
- Freie Aufstellung, Eltern üben mit ihrem Kind, jeder hat ein Sandsäckchen
- Das Säckchen über den Boden „hin- und herschliddern“, zuwerfen, mit einer Hand bzw. beiden Händen übergeben, Säckchen mit den Füßen halten und übergeben.

○ Eltern und Kinder sitzen sich mit weit gegrätschten Beinen gegenüber, im 2. Durchgang: Bauchlage gegenüber.

- Das Kind geht in Bankstellung, das Säckchen liegt auf der Lendenwirbelsäule, Wechsel zwischen „Katzentuckel“ und Pferderücken“

Absichten/Gedanken

- = Absichten / Gedanken
- ➔ = Hinweis

● *Anregung der Herz-Kreislauf-tätigkeit, Orientierung im Raum, Gewöhnung an die Hallensituation*

➔ *Z. B.: Detlef Jöker, „Seine schönsten Lieder“, Menschenkinder Verlag*

● *Sandsäckchen sind leicht und handlich und somit für Kinderhände gut zu greifen und zu werfen. Ihre leuchtenden Farben regen zum Spielen an. Darüber hinaus kann das Farbenlernen ganz nebenbei in den Stundenverlauf eingebaut werden.*



- *Das Gewicht des Säckchens hilft bei der Bewegungsausführung.*



PRAXIS für die PRAKTISCH

Stundenverlauf/Inhalte

- = Inhalte
- = Organisation
- Langsames Gehen durch die Halle; aus dem Stand in die Hocke gehen; dann zum Sitz; Bauchlage und jeweils wieder aufstehen.
- Freie Aufstellung; das Säckchen liegt auf dem Kopf.

HAUPTTEIL

- Überwinden der Kästen auf beliebige Weise (nach einer Weile die Übungen der Kinder aufgreifen und dann von allen ausführen lassen), z.B. Übersteigen; Aufsteigen – Strecksprung; Aufhocken – Strecksprung; seitwärts Aufknien – Abhocken; Bauchlage auf dem Kasten – ganze Drehung; Bauchlage – auf die Matte abrollen.
- Die Kästen mit je einer Matte hintereinander in einer Reihe aufstellen. Eltern versammeln sich mit ihren Kindern hinter dem ersten Kasten und bilden eine Reihe; es wird nacheinander geturnt.
- Beliebiges Überlaufen der Mattengräben: Schlußsprünge über die Mattengräben.
- Matten bleiben liegen; Kästen zur Seite schieben.
- Ersteigen der Pyramide vorwärts hinauf, rückwärts hinunter, nach einiger Übung auch vorwärts hinunter; dann von der 2. Kastentreppe auf die Matten springen; nach einiger Übung von der Spitze herunterspringen
- Die kleinen Kästen werden zu einer Pyramide aufgestellt: drei Kästen bilden die Basis, dann zwei und zuletzt einer als Spitze; die Pyramide mit Matten sichern

AUSKLANG

- Fingerspiel: „10 kleine Zappelmänner“
 Spiellied: „Was tun wir denn so gerne hier im Kreis?“
 Schlußlied: „Das Turnen ist aus!“

Absichten/Gedanken

- = Absichten / Gedanken
- = Hinweis

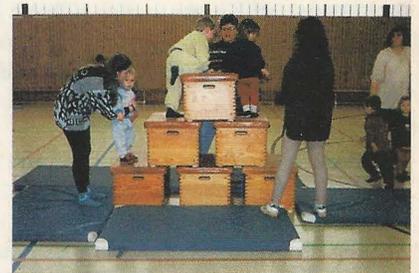


➤ Die kleinen Kästen eignen sich besonders gut, um Kinder an Gerätelandschaften zu gewöhnen. Der Geräteaufbau fordert von alleine die Bewegungsabläufe des Steigens und Springens heraus. Die Anforderungen können dem jeweiligen Stand der einzelnen Kinder problemlos angepaßt werden.

● Eltern turnen grundsätzlich gemeinsam mit ihrem Kind, begleiten es und geben Hilfestellungen.

➤ Der veränderte Geräteaufbau fördert die Motivation und vertieft die Bewegungsabläufe.

➤ Kinder lernen ihre eigene Leistungsfähigkeit selbst einzuschätzen und zu erproben.



● Dergemeinsame Schlußkreis bildet mit dem Stundeneinstieg einen festen, immer wiederkehrenden Rahmen, der den Kindern in der neuen Situation der Turnstunde das Gefühl von Vertrautheit und Sicherheit vermittelt. Das immer gleiche Schlußlied entläßt die Kinder in der Gewißheit, sich in der nächsten Woche wieder zu versammeln.

Literatur:

Cornelia Nitsch, Zehn kleine Fingerchen..., Über 200 klassische und neue Fingerspiele und Kinderreime zum Vorlesen, Vortragen und Mitmachen, München 1994, MOSAIK-Verlag.

Autorin:
Ulrike Banse