

Erste Schritte in der Sporthalle

Balancieren, Springen und Klettern (2. Folge)

Bewegungs-
erziehung
im Kleinkind-
und
Vorschulalter

10/98

Vorbemerkungen/Ziele

Bei der Gestaltung der Eltern-Kind-Turnstunden gilt zu beachten, daß die altersspezifische Bewegungsausführung nicht nur durch ein langsames Tempo gekennzeichnet ist, sondern auch der Bewegungsrhythmus und die Bewegungskopplung noch mangelhaft ausgebildet sind. Motorische Lernprozesse führen zur Beherrschung der Grobkoordination und -motorik, d.h., die verschiedenen Bewegungsformen werden mit der Zeit erlernt und Schritt für Schritt verfeinert. In dieser Turnstunde wird während der Einstimmung das Rhythmusgefühl angesprochen. Die vielfältigen Bewegungsformen zum Überwinden der Gerätelandschaft im Hauptteil setzen bei den Kindern bereits Erfahrungen im Balancieren, Steigen und Klettern (siehe 1. Folge) voraus.

Zeit:
60 Minuten

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

Ort:
Sporthalle

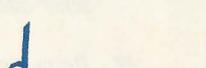
Material/Geräte:
Tambourin, 2 Kästen (120cm),
4 Bänke, 2 kleine Kästen, Weichboden,
Matten

Stundenverlauf/Inhalte

- = Inhalte
- = Organisation

EINSTIMMUNG

- Lockeres Bewegen in der Halle, dabei das Schlagtempo des Tambourins übernehmen. Die verschiedenen Schlagrhythmen:

- 1. Gehen 
- 2. Laufen 
- 3. Hüpfen 
- 4. Stop 

- 5. Lautes Schlagen = Trampeln (Aufsetzen des ganzen Fußes), Leises Schlagen = Schleichen (Zehengang)

- Freie Aufstellung; der/die Übungsleiter/in gibt mit dem Schlagrhythmus des Tambourins die Gangarten vor.

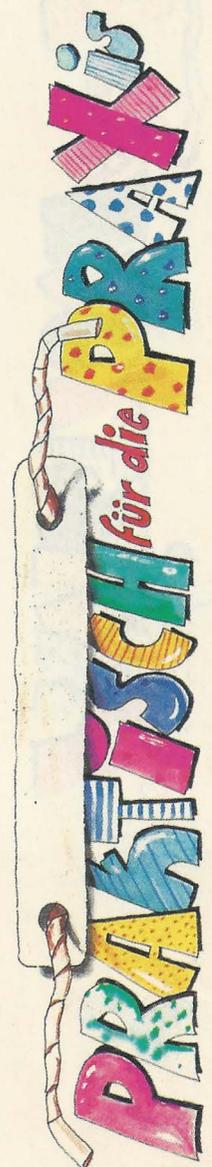
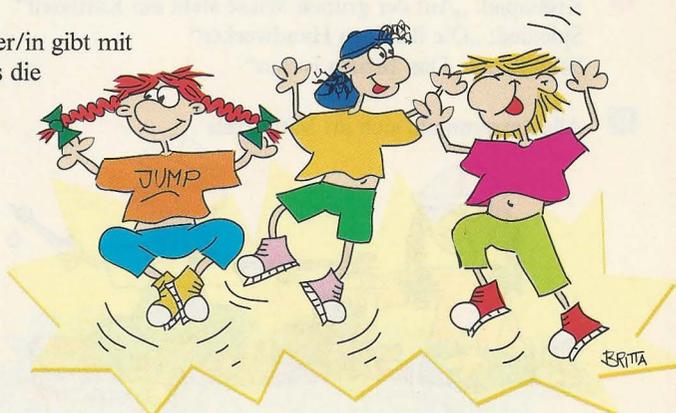
- Zuerst werden die verschiedenen Gangarten einzeln geübt.
- Beherrschen die Kinder die Umsetzung des Gehörten in Bewegung, werden die verschiedenen Gangarten in unterschiedlichen Tempi frei variiert.

Absichten/Gedanken

- = Absichten / Gedanken
- = Hinweis

- Das Aufwärmen wird in den Kontext der gezielten Wahrnehmungs- und Rhythmusschulung einbezogen. Die Musik wird durch das Tambourin ersetzt, um die Konzentration gezielt auf den Rhythmus zu lenken. Anfangs gibt der/die Übungsleiter/in noch verbale und optische Hilfen (Mitmachen), die nach und nach weggelassen werden. Die Kinder lernen die direkte Umsetzung des gehörten Rhythmus in Bewegung. Die Konzentrationsfähigkeit und die Reaktionsschnelligkeit werden intensiv geschult.

- Die körperliche Belastung kann gut variiert werden, liegt aber meist recht hoch.



Praktisch für die Praxis

Stundenverlauf/Inhalte

- = Inhalte
- = Organisation

HAUPTTEIL

Klettern, Rutschen und Balancieren

- Mit Hilfe der kleinen Kästen auf den Kasten klettern; den Steg im Sitz „überrutschen“; dann die „Rutsche“ ebenfalls im Sitz abwärts rutschen.
- Die 2 Kästen stehen einander gegenüber mit dem Weichboden dazwischen; 2 Bänke werden als Rutschen an einen der Kästen gehängt; die anderen 2 Bänke als Stege nebeneinander zwischen die beiden Kästen gehängt. Die kleinen Kästen stehen vor dem freien Kasten und dienen als Aufstiegshilfe; die ganze Anlage mit Matten sichern (siehe Skizze). Es können 2 Gruppen gleichzeitig üben, begonnen wird an den kleinen Kästen. Die Eltern begleiten ihre Kinder neben dem Gerät und geben Hilfestellung.
- Variation:
 - den Steg und die „Rutsche“ in Bauchlage überwinden
 - das Gleiche, aber im Vierfüßlergang
 - das Gleiche, aber rückwärts im Sitzen
 - das Gleiche, aber im Gehen vorwärts/rückwärts
 - ...
- Die Kinder gehen jetzt z.B. mit je einem Fuß auf einem Steg, die „Rutsche“ wird abwärts gelaufen.
- Die beiden Stege werden auf ca. 10 cm in der Mitte zusammengeschoben.
- In Bauchlage die „Rutsche“ hochziehen, dann vom Kasten in die Weichbodenmatte springen.
- Variation:
 - im Sitzen hochziehen
 - im Gehen vorwärts/rückwärts hochkommen
- Die beiden Stege werden ganz entfernt.
- Gemeinsamer Geräteabbau

AUSKLANG

- Kreisspiel: „Auf der grünen Wiese steht ein Karussell“
Spiellied: „Die fleißigen Handwerker“
Schlußlied: „Das Turnen ist aus“
- Alle versammeln sich im Mittelkreis



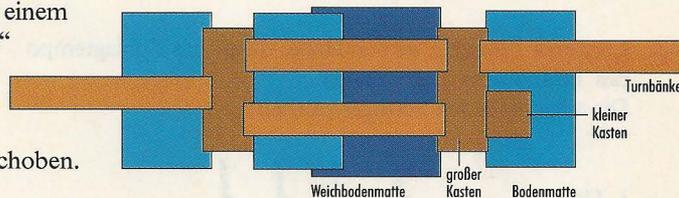
Absichten/Gedanken

- = Absichten / Gedanken
- ➔ = Hinweis

➔ Diese Gerätezusammenstellung stellt schon eine anspruchsvolle Geräteschicht dar. Sie fordert zu vielfältigen Bewegungsformen heraus. Der besondere Reiz dieser Zusammenstellung liegt in der Höhe der zu überwindenden Balancierfläche. Aus diesem Grund sollten die Kinder in vorangegangenen Stunden bereits Erfahrungen gesammelt haben. Eine Einbettung in eine Phantasiegeschichte ist für Kinder sehr anregend.

Nicht mehr als 3 Kinder gleichzeitig auf einem Steg.

Die Kinder bewegen sich in einer warmen Halle am besten barfuß; ist die Halle kühler sollten die Kinder Socken mit Noppen oder Turnschlappen tragen.



➔ Die meisten Kinder lieben Niedersprünge aus der Höhe. Ängstliche Anfänger an der Hand der Eltern lassen, bzw. eine Bank als „Kutsche“ alternativ anbieten.

➔ Beim gemeinsamen Singen und Sprechen, das durch einfache Finger- und Handbewegungen begleitet wird, erfahren die Kinder Rhythmus und Reim der gesprochenen Sprache in direkter Weise. Ihre Konzentrationsfähigkeit wird beim Lernen der Texte geschult, ebenso wie die Koordinationsfähigkeit der Hände.

Literatur:

Eine große Auswahl von Spielliedern und Reimen findet sich z. B. in: „Der fröhliche Kreis“ von Inge Kittel, Don Bosco Verlag, 1987.

Autorin:
Ulrike Banse