

Liebe Kinder und Familien!

Nun seid ihr schon eine Zeit lang nicht mehr im Kindergarten und werdet dies leider auch noch länger nicht sein. Ich habe nun ein paar sportliche Ideen für eine kleine Turnstunde zusammengestellt, welche ihr, natürlich auch gerne mit euren Eltern, zuhause durchführen könnt.

Dadurch können Sie, liebe Erwachsene, Ihr Kind in seiner Entwicklung auch zuhause unterstützen und seine Freude an sportlicher Betätigung wecken. Natürlich sind Ihrer Fantasie keine Grenzen gesetzt. Verändern oder erfinden Sie neue Übungen, man kann hierbei beliebig variieren. Schauen Sie einfach, was ihrem Kind gefällt. Hier nun eine Möglichkeit für eine Turnstunde zuhause, mit Materialien die einem mit Sicherheit zur Verfügung stehen.

Was Sie bestimmt zuhause haben sind Papprollen. Legen Sie mindestens sechs leere Toilettenpapier- oder Küchenpapierrollen bereit, bei mehreren Kindern mindestens drei Rollen pro Kind.

Zur Einstimmung:

Mehrere Rollen werden im Raum verteilt aufgestellt und

- alle laufen um die Rollen herum, ohne sie umzuwerfen
- zu zweit an den Händen gefasst einer rechts, einer links an den Rollen vorbeilaufen
- wer kann am schnellsten über drei Rollen springen? Laut zählen!
- mehrere Rollen hintereinander im Laufen umkreisen

Im Hauptteil:

1. Hindernislauf: Aus je drei Rollen ein Hindernis (Tor) bauen und darüber springen, ohne es umzuwerfen und zwar
 - im Schrittsprung
 - mit geschlossenen Füßen
 - mit einem hohen Galoppsprung
 - mit einem Sprung mit Drehung

2. Hindernisse abbauen: Vor die Hindernisse setzen und
 - mit den Füßen die „Latte“ abnehmen
 - mit den Füßen die „Latte“ abnehmen und sie ganz hoch halten
 - auf den Rücken rollen und die Rolle bis auf den Boden bringen
 - die Rolle wieder auflegen

3. Rollen und Fangen: Sie setzen sich Ihrem Kind gegenüber, beide mit gegrätschten Beinen, und rollen sich die Papprolle zu
 - mit beiden Händen
 - zuerst mit einer Hand, dann mit der anderen Hand
 - mit beiden Füßen
 - mit nur einem Fuß

4. Achterbahn:

- mit geschlossenen Beinen die Rolle auf die Fußgelenke legen. Wir heben die Beine gestreckt an und die Rolle rollt bis auf den Bauch. Wie rollt sie wieder zurück? Funktioniert das auch auf den Armen?
- in Bauchlage die Rolle auf die Schulterblätter des Kindes legen. Was müssen wir tun, damit die Rolle den Rücken hinunterrollt?
- in Bauchlage die Rolle auf die Fußgelenke legen und die Rolle bis auf den Popo rollen lassen

5. Das Kellnerspiel: Eine Rolle im Gehen

- aufrecht auf der flachen Handfläche balancieren
- auf jeder Handfläche eine Rolle balancieren
- auf dem Kopf balancieren

Zum Abschluss:

Jetzt könnt ihr noch einen Turm aus den Rollen bauen

- drei Rollen aufeinanderstellen
- wie viele Rollen kann man aufeinanderstellen, bis der Turm umfällt? Laut zählen!

Viel Spaß beim Ausprobieren wünscht

Vanessa

Ideen: Bettina Ried, 1996: „Eltern Turnen mit den Kleinsten“