

Praxistipp

Ausflug in die Natur

Als kleine Anregungen für eine Wetter-Turnstunde bei der ihr vielleicht zum Aufwärmen das bekannte Spiel „Feuer-Wasser-Blitz“ spielt, haben wir ein paar Wetter-Stationen zusammengestellt. Eine kleine Geschichte spannt hier auch den Bogen, allerdings könnt ihr euch auch eine ganz andere Hintergrundstory ausdenken oder die Stationen einfach einzeln verwenden.

Grundsätzliche Tipps:

- Bitte die Spielregeln noch einmal genau erklären. Manche Kinder kennen Abwandlungen der Spiele oder unterschiedliche Regeln, so dass sich vor dem Spiel auf einheitliche Regeln verständigt werden sollte.
- Sofern Mannschaften gebildet werden: Es sollte immer abwechselnd ein Junge und ein Mädchen gewählt werden.
- Ausreichende Sicherung durch Turnmatten und Übungsleiter/innen.

Viel Spaß wünscht das Kinderturn-Club Team!



Station „Zuflucht in der Höhle“

Material:

- 2 Bänke
- 2 3-teilige Kästen
- 4 Turnmatten

Die Bänke stehen nebeneinander und bilden einen Tunnel. Zwei Turnmatten werden als Dach auf die Bänke gelegt. Mit den Kästen (Höhle) geht man genauso vor, die gleich im Anschluss an die Bänke (Felstunnel) aufgebaut werden. Die Wanderung zum Meer / an den Strand geht los! Plötzlich fängt es aber an sehr stark zu stürmen, es ist viel zu windig um weiter zu laufen. Zum Glück ist eine Höhle auf dem Wanderweg in der ihr euch vor Wind schützen könnt. Ihr müsst nur durch den Tunnel kriechen um Schutz zu finden.

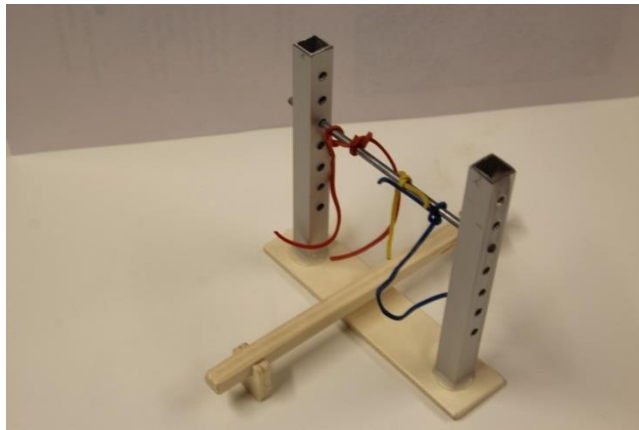


Station „Regen-Dusche“

Material:

- Reck
- viele Seile oder Tücher
- 1 Schwebebalken oder umgedrehte Bank

Zunächst muss das Reck aufgebaut und die Reckstange in einer beliebigen, passenden Höhe angebracht, die Seile/Tücher festgeknotet werden. Der Schwebebalken/umgedrehte Bank muss unter der Reckstange stehen. Es scheint so, als würde der Sturm etwas schwächer zu werden. Ihr entscheidet euch, weiter zu gehen. Vor der Höhle seht ihr wie der Wind einen Baumstamm (Schwebebalken oder Bank) aus der Erde gerissen und umgeworfen hat. Er versperrt euch den Weg. Zu allem Überdross zieht auch noch ein starker Regen auf (die Seile/Tücher an der Reckstange stellen die Regendusche dar). Es führt kein Weg vorbei, ihr müsst über den Baumstamm durch den Regen balancieren um weiterzukommen.

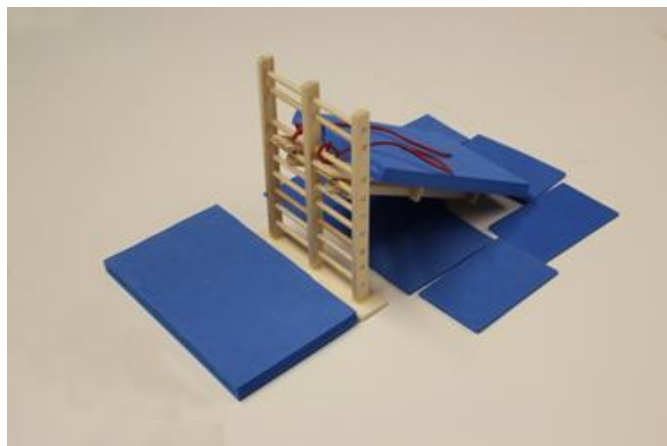


Station „Über den Berg“

Material:

- 1 Sprossenleiter
- 2 Bänke
- Seile
- Turnmatten
- 1 Weichbodenmatte
- 1 Niedersprungmatte

Die Bänke werden in die ausgeschwenkte Sprossenleiter eingehängt, sodass eine Weichbodenmatte (am besten eine, die nicht mehr für den normalen Turnbetrieb genutzt wird) auf die 2 Bänke gelegt und an der Sprossenwand angebunden werden kann. Anschließend werden 2 Seile als „Aufstiegshilfe“ an der Sprossenleiter festgebunden und die Station mit Turnmatten zur Sicherung ausgelegt. Hinter der Sprossenwand wird eine Niedersprungmatte (kleiner See) ausgelegt. Es hat aufgehört zu regnen. Ihr müsst den großen Berg überwinden, passt aber auf, der Berg ist noch nass und daher sehr rutschig. Gut festhalten ist hier angesagt! Wenn ihr am Gipfel angekommen seid, klettert ihr vorsichtig drüber und springt von oben in den See oder klettert vom Berg herrunter. Nun seid ihr im Tal angelangt, es ist nicht mehr weit zum Meer.



Station „Blumen sammeln“

Material:

- je 24 rote, grüne, gelbe und blaue Wäscheklammern
- je vier rote, grüne, gelbe und blaue Pappkreise (oder Fotokarton) mit ca. 10cm Durchmesser

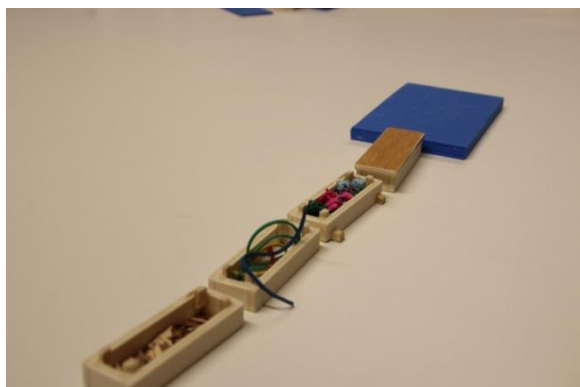
Die Wäscheklammern (Blumen) liegen verstreut auf dem Weg im „Tal“. Die Pappkreise liegen in der Nähe der Reifen herum. Die Sonne kommt zum Vorschein und ihr lauft durch das Flußtal in Richtung Meer. In dem Tal wachsen Blumen (Wäscheklammern), die ihr einsammeln könnt. Tragt sie alle zu den farbigen Reifen (Blumenbeet). Dort klammert ihr gleichfarbige Wäscheklammern an die entsprechenden Pappkreise und legt sie in die passenden farbigen Reifen. Die Beete werden bestimmt hübsch, denn es hat geregnet und nun scheint die Sonne, das beste Wetter für schöne Blumen!

Station „Strandlauf (Barfuß-Pfad)“

Material:

- mehrere Kastenteile gefüllt mit verschiedenen Bällen, Seilen, Kastanien, runde Steine, Tannenzapfen, Korke, Bohnensäckchen, Watte

Die Kastenteile sollen hintereinander gestellt und mit den Materialien befüllt werden. Hinter den 3 Kastenteilen liegt ein Kastendeckel und eine Weichbodenmatte. Endlich am Strand, jetzt heißt es: „Schuhe aus!“ Dies ist ein Barfußpfad wo die Kinder ihre Warnehmung schulen können und anschließend auf die Weichbodenmatte (ins Meer) springen. Nachdem die Stationen einmal gemeinsam ausprobiert und durchlaufen wurden, können die Kinder selbst entscheiden, an welcher Station sie weiter spielen wollen.



Wetter-Massage

Am Ende der Kinderturn-Stunde können die Kinder sich mithilfe der Wetter-Massage entspannen. Die Kinder gehen paarweise zusammen und suchen sich einen Platz auf einer Matte, einer Bank oder einem kleinen Kasten auf den sich je ein Kind bequem setzen und das Partnerkind massieren kann. Wichtig ist, dass die Kinder immer vorsichtig sind und es nicht übertreiben. Alle Wetterphänomene sollen angenehm und entspannend für den/die Partner/in sein!

Sonne: Streicht euch gegenseitig leicht mit den Händen über den Rücken. Wenn ihr die Hände vorher kräftig aneinander reibt, sind eure Handflächen sogar warm und man spürt förmlich die Sonnenstrahlen.

Regen: Zuerst beginnen wir mit dem Nieselregen. Dazu tippt ihr euch ganz leicht mit den Fingerkuppen auf den Rücken. Je stärker der Regen wird, desto stärker tippelt ihr mit den Fingern auf dem Rücken herum, bis schließlich der Platzregen kommt. Jetzt benutzt ihr mehr Kraft und macht die Tippelbewegung etwas schneller.

Donner: Das Donnern beginnt. Mit lockeren Fäusten trommelt ihr sachte auf den Rücken eures Partners / eurer Partnerin.

Blitz: Jetzt blitzt es. Ihr zeichnet mit dem Finger mehrfach einen Blitz auf den Rücken eures Partners / eurer Partnerin. Versucht die Blitze möglichst schnell zu zeichnen.

Regenbogen: Nach dem Gewitter scheint die Sonne wieder – ein Regenbogen entsteht. Nun malt ihr ganz sachte einen Halbkreis auf den Rücken eures Partners, benutzt dabei am besten alle fünf Finger.