

Praxistipp



Bewegungslandschaft

Der meiste Schnee ist zwar schon weg, aber draußen ist es immer noch eisigkalt. Bis wieder im Freien gespielt werden kann, müssen sich alle Kinder noch etwas gedulden. Aber zum Glück gibt es tolle Bewegungslandschaften, in denen das Toben genauso viel Spaß macht, wie an der frischen Luft. Der Phantasie wird fast keine Grenzen gesetzt, denn jeder kann sich durch den Geräteparcours bewegen wie er möchte.

Zahlreiche Anregungen für verschiedene Aufbauten der Bewegungslandschaften findet ihr unter <http://gerätelandschaften.de/aufbauten> und http://www.rtj.de/fileadmin/Dateiliste/RTJ/Die_Affeninsel_01.pdf

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 1: Hügelkette

Material:

- Mehrere kleine Matten oder eine große Bodenmatte
- 2-3 kleine Kästen

Die kleinen Kästen werden in gleichmäßigem Abstand hintereinander aufgestellt. Anschließend werden entweder die einzelnen kleinen Matten jeweils über die Kästen oder die große Bodenmatte so über alle Kästen gelegt, dass eine Hügelkette entsteht. Nun können die Kinder ausprobieren, wie es ihnen am besten gelingt, die Hügel zu überwinden – laufend, kletternd, krabbelnd...

Variation:

Um die Station noch etwas spannender zu gestalten, kann aus der Übung ein kleiner Wettbewerb gemacht werden. Zwei Kinder treten gegeneinander an und müssen versuchen so schnell wie möglich über die Hügel zu gelangen. Wer als erstes im Ziel ist, hat die Runde gewonnen.

Station 2: Turnstangen

Material:

- Zweifache Reckanlage (3x Pfosten, 3x Stangen)
- 1 Kasten 4-teilig
- 1 Kasten 5-teilig

- 2 Langbänke
- 4 kleine Matten

Zuerst wird standardgemäß das Reck aufgebaut und zwar so, dass die drei Pfosten nebeneinander stehen. Zwischen Pfosten 1 und 2 wird eine Stange in ca. 1,80-2,00m befestigt. Die anderen zwei Stangen werden zwischen Pfosten 2 und 3 einmal auf einer Höhe von ca.1m und einmal auf ca. 1,80m befestigt. Unter das Reck werden die kleinen Matten gelegt.

Auf der einen Seite, rechts von Pfosten 1 wird der 5-teilige Kasten positioniert und auf der anderen Seite, links von Pfosten drei der 4-teilige Kasten. Auf die Kästen wird jeweils eine Langbank angelegt, sodass eine Rampe entsteht.

Die Aufgabe der Kinder ist es, über die Bank auf den 4-teiligen Kasten zu gelangen. Von dort aus geht es zunächst über die doppelte Stange. Hier sollen die Kinder seitwärts über die untere Stange balancieren. Die obere Stange dient als Haltehilfe. An dem „zweiten“ Reck, bei dem die Stange auf ca. 1,80-2,00m ist, sollen sich die Kinder entlanghangeln bis zum zweiten Kasten. Von dort geht es die zweite Rampe wieder hinunter.

Station 3: Seilbalance

Material:

- Zwei große Kästen
- 1 Tauanlage
- 1 Tau
- Mehrere kleine Matten

Zunächst werden alle Taue der Tauanlage jeweils mit dem einzelnen Tau so straff wie möglich verknotet, sodass das einzelne Tau im rechten Winkel zu den hängenden Tauen ist. Anschließend wird das waagerechte Seil auf beiden Seiten z.B. an einer Sprossenwand, Barrenholmen oder an einem Kasten befestigt. An den Anfang und das Ende wird jeweils noch ein großer Kasten als „Aufstiegshilfe“ gestellt. Der Boden unter der Tauanlage wird mit kleinen Matten ausgelegt. Wenn alles aufgebaut ist, müssen die Kinder von dem einen Kasten zum anderen gelangen, indem sie über das waagerecht hängende Seil balancieren. Die senkrechten Taue dienen Dabei als Haltemöglichkeit.

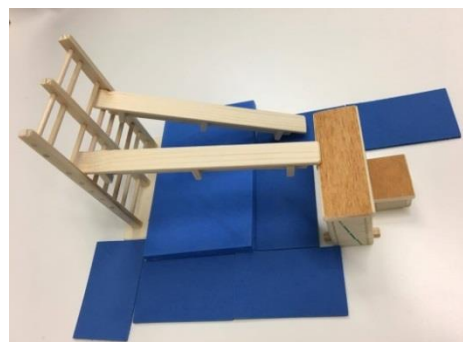
Variation:

Je lockerer das waagerechte Tau gespannt ist, desto schwieriger wird es für die Kinder darüber zu balancieren.

Station 4: Bananenfelsen

Material:

- 2 Langbänke
- Sprossenwand
- 1 kleiner Kasten
- 1 Kasten 4-teilig
- 1 dicke Weichbodenmatte
- 5-6 kleine Matten
- Mehrere Bananen (z.B. Tücher, Seilknäule...)



In die Sprossen der Sprossenwand werden die beiden Langbänke eingehängt. Die eine dient

als Rutsche und geht auf den Boden, die andere fungiert als Steg und liegt daher mit dem anderen Ende auf dem großen 4-teiligen Kasten, der ca. 1,50-2,00m weit entfernt, parallel zur Sprossenwand steht. Vor dem Kasten kann ein kleiner Kasten gestellt werden, damit die Kinder leichter zum Steg gelangen können. Vor die Sprossenwand wird eine dicke Weichbodenmatte gelegt. Rund um die Station liegen kleine Matten zur Sicherung.

Die Aufgabe der Kinder ist es, über den kleinen auf den großen Kasten zu klettern. Danach balancieren sie über den Steg zur Sprossenwand. Dort hängen die „Bananen“. Jedes Kind nimmt sich eine Banane und klettert bis zur zweiten Bank. Von dort aus kann über die Bank nach unten gerutscht werden.

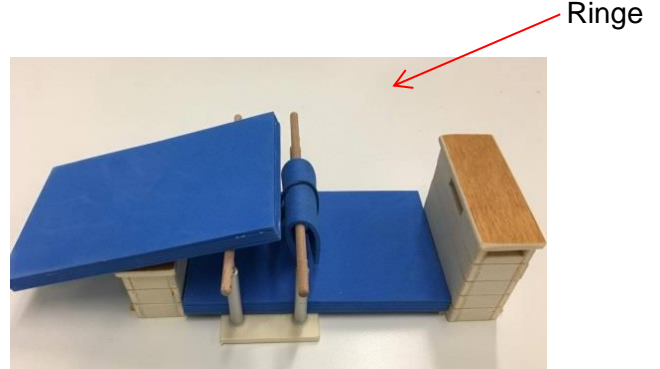
Variation:

Dieser Geräteaufbau kann auf verschiedenste Weise genutzt werden. Um den Schwierigkeitsgrad etwas zu erhöhen, können bestimmte Aufgaben festgelegt werden, die die Kinder auf dem Steg zu absolvieren haben. Beispiele hierfür sind: rückwärtsgehen, sich drehen, einen kleinen Hopser, etc. Oder sie müssen die Bananen wieder zurück bringen, also auch den Parcours in umgekehrter Reihenfolge durchklettern.

Station 5: Höhenflug

Material:

- 2 große Weichbodenmatten
- Ringanlage
- Parallelbarren
- Kleine Matten
- 2 große Kästen (5-teilig und 3-teilig)
- Langbank
- Seile



Als erstes werden die beiden Kästen positioniert und zwar den kleineren auf die eine Seite, den größeren auf die andere Seite, sodass jeweils die langen Seiten zueinander zeigen. Wichtig dabei ist, dass die Ringe in Stillstand ungefähr mittig zwischen den beiden Kästen hängen. An die rechte Seite des 5-teiligen Kastens wird die Langbank angelegt, sodass wieder eine Rampe entsteht. Auf die rechte Seite des niedrigeren Kastens wird der Parallelbarren angebracht, sodass er parallel zum Kasten steht. Zwischen die Kästen wird eine Weichbodenmatte gelegt. Die zweite Weichbodenmatte wird über den kleineren Kasten und den linken Holmen des Barrens gespannt, sodass eine Art Rampe entsteht. Um mehr Sicherheit zu gewähren, wird über den zweiten Holmen (der Rechte) eine kleine Matte gespannt.

Sobald der Aufbau abgeschlossen ist, dürfen die Kinder nun über die „Langbank-Rampe“ auf den Kasten klettern. Dort werden ihnen die Ringe gereicht mit denen sie anschließend mit etwas Schwung auf den „Mattenberg“ schwingen dürfen.

Ältere Kinder können versuchen etwas zu „fliegen“. Dazu holen sie Schwung, schwingen und müssen im richtigen Moment loslassen, damit sie auf der Matte landen. Hierbei sollte allerdings immer ein/e Übungsleiter/in zur Sicherheit dabei sein.