

Praxistipp

Ausflug in die Wintersportarten

Dieser Praxistipp gibt einen Einblick in zahlreiche Winterspiele, die normalerweise nicht in der Turnhalle stattfinden können. Wer war schon einmal snowboarden oder Eishockey spielen? Heute holen wir diese Sportarten in die Turnhalle. Dafür werden verschiedene Stationen aufgebaut, die die Kinder nacheinander in kleinen Gruppen durchlaufen können. Für den Beginn und den Schlussteil der Kinderturn-Stunde haben wir Spiele vorbereitet. Schnapp euch die Sportsachen und los gehts!

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!



Nur zu Hause ist es warm

Material:

- Gymnastikreifen (pro Kind einen Reifen)
- Trommel

Reifen, die Häuser darstellen, werden kreuz und quer in der Halle verteilt. Die Kinder fangen an, sich in der Halle zu bewegen ohne die Reifen zu berühren. Währenddessen sagt der Übungsleiter/in folgenden Spruch auf:

Die Kinder laufen durch den Wald, sie fieren – ihnen ist so kalt! Plötzlich hören sie einen Donner (Trommel)... und rennen alle schnell nach Haus. Dort machen sie sich klein wie Maus. Dann machen sie sich richtig groß und laufen wieder los!

Nach jeder Runde wird ein Reifen weggenommen. Trotzdem müssen die Kinder versuchen immer wieder einen Reifen zu bekommen. Alternativ können sie sich Schutz bei anderen Kindern und Reifen suchen. Das bedeutet, dass gegen Ende des Spiels immer mehr Kinder in weniger reifen zusammenstehen.

Rennbob

Material:

- Rollbretter
- Markierungshilfen z.B. Hütchen

Mit den Markierungshilfen wird nun ein Rundkurs abgesteckt, welches mit den Rollbrettern überwunden werden soll. Es setzt sich immer ein Kind in den „Rennbob“ während nun 2-3 weitere Mitspieler versuchen den Bob möglichst vorsichtig durch den Parcours zu schieben.

„Nordische Kombination“

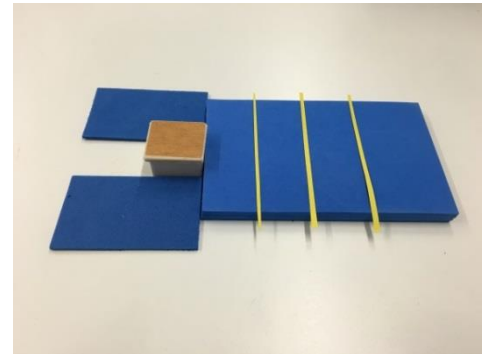
Material:

- kleiner Kasten
- Weichbodenmatte
- Klebestreifen
- Markierungshilfen (Hütchen/Stangen/etc.)
- Teppichfliesen (2x pro Kind)

Die Nordische Kombination besteht aus grundsätzlich zwei Disziplinen: Langlauf und Skispringen. Aus dem kleinen Kasten entsteht die „Sprungschanze“. Wichtig ist hier die Sicherung. Auf der Weichbodenmatte werden mit Klebestreifen die „Landezonen“ gekennzeichnet.

Bei der Disziplin „Skispringen“ versuchen die Kinder von der Schanze aus, in eine möglichst weit entfernte Landezone zu springen.

Für den „Langlauf“ wird mit Markierungshilfen ein Rundkurs aufgestellt. Dabei erhält jedes Kind 2 Teppichfliesen, die als „Langlaufskier“ dienen. Die Kinder stellen sich mit je einem Fuß auf die Teppichfliese und versuchen möglichst schnell durch den Rundlauf zu rutschen. Die zu durchfahrende Rundenanzahl muss im Voraus festgelegt werden.



Eiskunstlauf

Material:

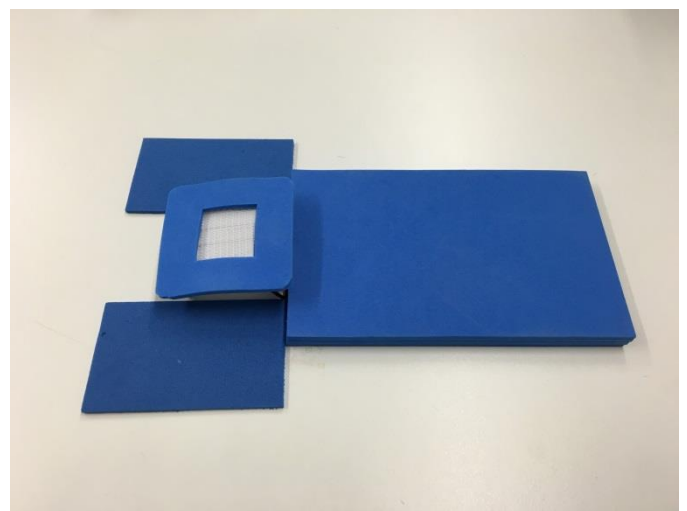
- Ein Buch/Gegenstand pro Kind (sollten alle etwa gleich groß sein)

Jedes Kind balanciert ein Buch auf seinem Kopf und versucht, es während der gesamten Übungen dort zu behalten. Der/die Übungsleiter/in gibt nach und nach die Aufgaben vor: „Alle Kinder in die Hocke. Alle Kinder heben ein Bein nach vorne hoch. Alle Kinder drehen sich einmal um sich selbst. Alle Kinder machen einen Spreizsprung. Alle Kinder hüpfen auf einem Bein.“ Fällt ein Buch herunter, so bekommt dieses Kind einen Minuspunkt. Das Kind, welches am Ende am wenigsten Minuspunkte hat, ist der Gewinner.

Freestyle-Skiing

Material:

- Weichbodenmatte
- Mini-Trampolin



- Kleine Matten

Hinter das Mini-Trampolin wird zunächst eine Weichbodenmatte und rechts und links jeweils eine kleine Turnmatte gelegt. Nun hat jedes Kind mehrere Versuche, möglichst einfallsreiche Sprünge vorzuführen. Dabei ist den Kindern freigestellt, ob sie Anlauf nehmen wollen oder nicht. Sie können vorwärts, rückwärts, gegrätscht, gehockt, sich drehend, etc. vom Trampolin springen.

Eishockey

Material:

- Teppichfliesen (2 x pro Kind)
- Kleiner Ball
- Hockeyschläger oder ähnliche Gegenstände (Stäbe/Stangen/Pool-Nudeln)
- Zwei kleine Tore (z.B. umgekippter kleiner Kasten)

Die Gruppe wird in zwei Mannschaften eingeteilt. Alle Kinder bekommen einen Hockeyschläger. Nun muss versucht werden, den Ball ins gegnerische Tor zu schießen. Wer nach einer vorher festgelegten Zeit mehr Tore erzielt hat, gewinnt das Spiel.

Variante:

Jedes Kind bekommt jeweils zwei Teppichfliesen und einen Hockeyschläger. Ziel des Spiels bleibt gleich, jedoch darf nicht gerannt, sondern nur gerutscht werden.