

## Praxistipp

### *Die Flucht der Eichhörnchen*

Dieser Praxistipp soll in die Richtung von grundlegenden Parcours-Übungen gehen. Da Kinder grundsätzlich viel klettern und einen großen Bewegungsdrang aufweisen, sind Bewegungslandschaften eine gute Grundlage dafür, dass sie sich austoben können.

Grundsätzliche Tipps:

- Bitte die Spielregeln genau erklären. Manche Kinder kennen Abwandlungen der Spiele oder unterschiedliche Regeln, so dass man 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!



### **Fuchs und Eichhörnchen**

Eines schönen Tages läuft Taffi mit seinen Eichhörnchen-Freunden durch den Wald. Sie laufen ein bisschen herum und wollen sich auf den Weg nach Hause machen, weil die Sonne langsam untergeht. Doch plötzlich hört Taffi in der Ferne ein leises Fauchen, welches immer näher kommt.

„Oh Nein! Ein Fuchsrudel kommt direkt auf uns zu! Was sollen wir machen Taffi?“ fragte ein Eichhörnchen verängstigt.

„Wir rennen vor ihnen weg und entkommen“, ruft Taffi seinen Freunden zu.

Es beginnt die Flucht der Eichhörnchen vor dem Rudel Füchse.

Material:

- 2 Bänke

Durchführung:

Die Kinder werden in zwei gleich große Mannschaften geteilt. Die einen sind die Füchse, die sich auf eine Bank setzen, die anderen die Eichhörnchen, die sich in der Halle verteilen. Nun müssen die Füchse versuchen, die Eichhörnchen zu fangen. Es startet der erste Fuchs von der Bank. Hat er ein Eichhörnchen gefangen, so muss dieses auf eine andere Bank, er selbst rennt zu seinen Füchsen und schlägt den nächsten Fuchs ab, der dann sofort startet. Gefangen wird, bis keine Eichhörnchen mehr übrig sind, danach Gruppenwechsel.

Die Eichhörnchen tun sich schwer vor den Füchsen zu fliehen. Nach einer ganzen Weile sind sie umzingelt mit dem Rücken an einen größeren Hügel. Die Lage scheint ausweglos.

Die Eichhörnchen rufen um Hilfe: „Taffi, was sollen wir tun?“

Doch keiner der Eichhörnchen kann Taffi sehen.

Wie aus dem Nichts schallt es hinter dem Hügel hervor: „Wo bleibt ihr denn liebe Eichhörnchen?“ Hinter dem Hügel sehen die Eichhörnchen eine mächtige Eiche.

## Die Eichhörnchen und die alte Eiche

### Material:

- 1 Sprossenwand
- 3 Kästen
- 1 Bock
- zahlreiche Matten (zum Sichern des Parcours)

### Durchführung:

Die Kinder (Eichhörnchen) müssen einen kleinen Hindernisparcours durchlaufen. Zunächst müssen die Eichhörnchen den Hügel erklimmen, um auf den Baum zu gelangen. Dieser Hügel besteht aus einem Bock wovor ein kleines Trampolin steht. Danach folgen noch drei Kästen, die überwunden werden sollen. Zum Schluss müssen die Eichhörnchen eine Sprossenwand überwinden, um vor den Füchsen auf die alte Eiche zu klettern. Die Eichhörnchen klettern langsam und sicher den Hügel hinauf. Die Füchse sind flink, jedoch können sie nicht mit den Eichhörnchen Schritt halten.

„Wir haben es fast geschafft! Wir müssen nur noch die Eiche erklimmen, dann sind wir sicher.“ ruft Taffi seinen Freunden zu. Die Eichhörnchen erklimmen die Eiche und sind sicher vor den Füchsen.

„Wir sind in Sicherheit!“ sagt Taffi. Die Eichhörnchen und Taffi sind überglücklich und machen sich auf den Weg nach Hause.



Als sie sich gerade auf den Weg nach Hause machen, zieht ein Sturm auf. Ein starker Regen beginnt und erste Überschwemmungen vom nahegelegenen Fluss treten auf. Taffi und seine Freunde stellen sich unter einen nahegelegenen Felsvorsprung, um dem Regen zu entgehen. Nach einer Weile hört der Regen auf. Doch der Weg nach Hause ist versperrt. Zwei Bäume sind umgekippt und liegen jetzt vor ihnen. Dahinter ragen mehrere Felsbrocken aus dem Wasser. Kurz bevor das Wasser aufhört und wieder Land zu sehen ist, liegt ein schmaler Ast auf dem Wasser.

Taffi überlegt kurz, wie man am besten die Hindernisse überwinden kann.

### **Die Eichhörnchen und der Regen**

#### **Material:**

- 1 umgedrehte Bank
- 3 Kästen
- 1 Barren
- zahlreiche Matten (zum Sichern des Parcours)

#### **Durchführung:**

Die Kinder (Eichhörnchen) müssen durch den Hindernisparcours klettern, hangeln und springen.

Die Eichhörnchen müssen zunächst durch Hangeln die beiden parallelen Bäume (Barren) überwinden. Darauf folgen die Steine (Kästen), welche durch Klettern gemeistert werden sollten. Zu guter Letzt muss noch durch Balancieren der dünne Ast (umgedrehte Bank) geschafft werden.

Taffi und die Eichhörnchen haben diesen anstrengenden Tag überstanden und gleiten nach der Ankunft zuhause erschöpft ins Bett.

