

Praxistipp



Sommer, Sonne, Strand und Meer

Ein Urlaub oder ein Ausflug ans Meer ist für ein Kind immer ein besonderes Erlebnis. Man kann dort baden oder mit dem Schiff fahren, Muscheln sammeln oder Fische angeln. Neben dem spielerischen Erproben vielfältiger Bewegungsgrundfertigkeiten setzen die Gerätstationen dieser Stunde den Schwerpunkt auf die spielerische Auseinandersetzung mit unterschiedlichsten Aspekten der Tiefensensibilität und des Gleichgewichts.

Eingekleidet in ein kindgerechtes Bewegungsbild (Reise ans Meer) bieten sowohl das Balancieren auf verschiedenen Untergründen (Bank, Weichboden, Kasten etc.), als auch das Bewegen auf der schrägen Ebene Gelegenheit, diese Basissinne zu üben.

Viel Spaß wünscht das Kinderturn-Club Team!



Einstimmung (10 Minuten)

Große Wellen, kleine Wellen:

Alle Kinder versammeln sich im Mittelkreis. Ein Vogelschutznetz und Material dafür liegen bereit. Am Meer angekommen breitet die ÜL mit den Kindern das Vogelschutznetz aus. Das Netz wird bodennah hoch- und runterbewegt, so dass wie beim, Schwungtuch kleine oder größere Wellen entstehen. Anschließend werden unterschiedliche Materialien aufgelegt:

- bunte Chiffontücher (Fische)
- Strandball
- mit Luft gefüllte Mülltüten (Quallen)
- Stofftiere (Fische)

Schwerpunkt (30 Minuten)

Station 1: „Hin und her, Ebbe und Flut gibt´s nur am Meer“

Drei Turnmatten werden hintereinander auf den Boden gelegt, so dass zwischen den Matten eine Lücke von ca. 50 cm besteht. Nun legt die ÜL unter die mittlere Matte ca. 10-15 Gymnastikstäbe. Die beiden äußeren Matten sollen das Wegrollen der mittleren Matte verhindern.

Die Kinder erproben die Station nach eigenen Ideen liegend, krabbelnd, laufend, sitzend oder stehend.

Station 2: „Wir tauchen nach Muscheln“

Die Langbank wird mit einem Ende in die Sprossenwand eingehakt. Das andere Ende liegt auf einem kleinen Kasten. Unter die Bank werden Muscheln gelegt und ein Eimerchen an der Sprossenwand befestigt.

An dieser Station können die Kinder:

- sich unter der Bank hindurchwinden und Muscheln sammeln (tauchen),
- sich über die Bank ziehen (schwimmen),
- klettern, um die gesammelten Muscheln in das Eimerchen abzulegen.

Station 3: „Fische angeln“

Ein Teil der Halle wird mit Pylonen abgeteilt. Ein kleiner Kasten wird mit der gepolsterten Fläche auf ein Rollbrett gelegt. Im abgetrennten Teil der Halle werden „Fische“ (bunte Wäscheklammern) zum Angeln auf dem Boden verteilt.

Ein Kind sitzt oder steht im Kasten und wird von einem Erwachsenen oder einem älteren Kind geschoben. Dabei angelt das Kind die bunten „Fische“ (Wäscheklammern).

Station 4: „Schiffchen auf dem Meer“

Ein relativ fester Weichboden wird so über eine Langbank gelegt, dass eine Wippe entsteht. Die Station wird rundherum mit Matten gesichert. Die Kinder können auf dem Weichboden robben, kriechen, krabbeln oder stehen.

Ausklang (10 Minuten)

- gemeinsamer Abbau der Stationen.

Die ÜL kündigt den Abbau der Bewegungslandschaft an.

„Wir hatten einen tollen Tag am Meer. Ihr könnt jetzt nochmals die Station ausprobieren, welche euch am meisten Spaß gemacht hat und danach bauen wir alles wieder ab und fahren nach Hause.“

Abschluss (10 Minuten)

Rückfahrt nach Hause (Massagegeschichte):

Die Kinder sitzen zu zweit hintereinander. Das hintere Kind schaut in Richtung ÜL, damit es die Massagebewegungen sehen kann.

Die ÜL erzählt die folgende Geschichte und macht die Bewegungen vor.

„Der Ausflug ist vorbei und wir fahren jetzt zusammen mit dem Zug nach Hause. Am Bahnhof verabschiedest du dich von deinen Freunden, die du im Urlaub kennengelernt hast.“

- das Kind in den Arm nehmen

Nun steigst du in den Zug.

- mit dem Finger über den Rücken und den Kopf „laufen“

Fröhlich winkst du den Freunden und Leuten am Bahnsteig zu.

- Hände des Kindes fassen und behutsam hoch- und runterbewegen

Du nimmst im Zug Platz.

- beide Handflächen auf den Rücken des Kindes legen

Achtung, Zug fährt los!

- Hände auf die Schulter legen und behutsam vor- und zurückschaukeln
Immer wieder neigt sich der Zug in die Kurven nach links und rechts.
- den Oberkörper im Wechsel nach links/rechts beugen
Der Zug fährt durch den Tunnel.
- die Augen des Kindes kurz zu halten und wieder öffnen
Der Zug fährt wieder viele Kurven nach links und rechts.
- den Oberkörper im Wechsel nach links/rechts beugen
Schließlich fährt der Zug in den Bahnhof ein. Du steigst aus und läufst nach Hause.
- den Oberkörper des Kindes leicht nach hinten ziehen, mit dem Finger über den Rücken und den Kopf laufen, zum Schluss den Rücken und den Kopf mit flachen Händen ausstreichen.