Kinderturnen

PRAXISTIPPS
FÜR ÜBUNGSLEITENDE

01
2024

Podcast für Klein und Groß

Vorwort

Liebe Kinderturn-Club Übungsleitende,

Mit dem Podcast »Taffis Traumreise« bringt die Deutsche Turnjugend das Thema mentale Kindergesundheit aus der Perspektive des Kinderturnens in die Welt der Podcasts. Sowohl Kinder als auch Erwachsene dürfen gespannt sein auf zunächst vier Folgen zu den Themen Grenzen setzten, Inklusion, Mobbing und Stress. Zu jeder Traumreise für die Kinder gibt es eine passend Interviewfolge mit Tipps und Tricks für die Erwachsenen.

Unser Stundenbild mit dem dazugehörigen Video beschäftigt sich diesmal mit dem Werfen, einer »vergessenen« Basiskompetenz unserer Kinder. Häufig haben Kinder in ihrem Alltag nicht ausreichend Möglichkeiten, um Wurferfahrungen zu sammeln. Dabei stellt Werfen, ähnlich wie Laufen und Springen, eine elementare Grundform menschlicher Bewegungskompetenz dar. Wir zeigen in unserem Stundenbild, wie man mit Spiel und Spaß die Wurffähigkeit der Kinder fördern kann.

Auf unserer Pinnwand findet ihr wie immer kurze Berichte und Fotos zu euren tollen Aktionen sowie interessante Tipps für Bewegungsanregungen.

Wir wünschen euch viel Spaß beim Lesen sowie beim Umsetzen des Stundenbildes. Sendet uns gerne eine Rückmeldung, wie euch das Heft gefällt an kinderturnclub@dtb.de. Wir freuen uns über eure Anregungen.

Liebe Grüße

euer Kinderturn-Club Team

Impressum

Deutsche Turnjugend im DTB e.V.
DTB Kinderturn-Club
Otto-Fleck-Schneise 8
60528 Frankfurt/Main
www.dtb.de/kinderturnen

Redaktion
Nicole Gebhardt | Andrea Wagner

Layout
Andrea Wagner

Magazingestaltung/ Online-Blättermagazin
Jörg Thöming | www.k45.de

Fotos
Pixabay, Kinderturn-Clubs, DTJ

Partner des DTB Kinderturn-Clubs:

Kinder stark machen
BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Gefördert vom:
Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend
dsj DEUTSCHE SPORTJUGEND im DOSB

Inhaltsverzeichnis:

Seite 3 Zum Nachlesen
Podcast Taffis Traumreise

Seite 4: Zum Bewegen
Stundenbild
»Spielerisch Werfen lernen«

Seite 5: Zum Anschauen
Video zum Stundenbild
»Spielerisch Werfen lernen«

Seite 6: Zum Austauschen
Pinnwand

Podcast Taffis Traumreise

Mit »Taffis Traumreise«, dem neuen Podcast der deutschen Turnjugend, wird das Thema mentale Kindergesundheit mit Perspektive auf das Kinderturnen in die Welt der Podcasts gebracht. Damit sowohl Kinder als auch Erwachsene von diesem neuen Format profitieren können, gibt es zu jedem Traumreise-Thema immer sowohl eine Kinder- als auch eine Erwachsenenfolge. »Taffis Traumreise« ist damit der erste deutsche Podcast mit diesem Format.

In den Kinderfolgen dürfen die Kids gemeinsam mit Taffi während einer Traumreise in ihre ganz eigene Traumwelt eintauchen und spannende Abenteuer erleben. Dabei lernen sie in jeder Folge kindgerecht ein neues Thema der mentalen Gesundheit kennen und bekommen passende Übungen an die Hand.

Um Übungsleitende oder Eltern nicht mit Fragen allein zu lassen, die bei den Kindern möglicherweise beim Hören des Podcast auftauchen, gibt es passend zu jeder einzelnen Traumreisen eine Interviewfolge mit Expert*innen aus dem jeweiligen Schwerpunktthema. In diesen Erwachsenenfolgen erhalten sowohl Übungsleitende als auch Eltern Tipps und Tricks zur Prävention und zum Umgang mit möglichen Problemen.

In der neu erschienenen ersten Staffel werden vier Themen zur mentalen Kindergesundheit vorgestellt. Den Startschuss setzt das Thema »Nein sagen und Grenzen setzen«. Als Experte für die Erwachsenenfolge ist Hannes Marb zu Gast. Der Direktor einer Gesamtschule und geprüfte Antiaggressionstrainer konnte bereits viel Erfahrung zum Thema »Nein sagen und Grenzen setzen« sammeln. Im Interview teilt er diese Erfahrungen mit den Zuhörenden und stellt außerdem Ideen zur praktischen Umsetzung des Themas im alltäglichen Leben und in der Turnhalle vor.

In den weiteren Folgen werden die Themen Inklusion, Mobbing und Stress vorgestellt. Die dazugehörigen Interview-Folgen sollen Übungsleitenden und Eltern Hilfestellung bieten und als Ratgeber dienen. Um alle offenen Fragen beantworten zu können, die sich beim Hören des Podcast möglicherweise ergeben, freuen wir uns über die Mitwirkung der Zuhörenden. Teilt uns eure Erfahrungen, Fragen und Gedanken zu den besprochenen Themen deshalb gerne über Instagram @tuju4f oder per Mail an Taffi@tuju.de mit. Denn im gegenseitigen Austausch gelingt es am besten, Fragen zu lösen und zu helfen.

In diesem Jahr soll noch eine weitere Staffel »Taffis Traumreise« erscheinen. Wir möchten uns bezüglich der Themenschwerpunkte der neuen Traumreisen und Interviewfolgen an unseren Hörer*innen orientieren und nehmen deshalb eure Ideen gerne auf. Wenn ihr Themenvorschläge für die Traumreisen habt oder Expert*innen für die Interviewfolgen aus dem Bereich mentale Kindergesundheit kennt, teilt uns diese bitte ebenfalls über Instagram oder per Mail mit.

Der Podcast kann auf allen gängigen Podcast Plattformen wie Spotify oder Apple Music angehört werden. Hier geht's zu Taffis Turnstunde auf Spotify.

Viel Spaß beim Anhören – wir freuen uns über eure Rückmeldung!

DTJ Vorstandsmitglied Caroline Ochsmann im Interview mit Experte Hannes Marb.

Stundenbild: Spielerisch Werfen lernen

Werfen ist eine elementare Form der menschlichen Bewegung und Voraussetzung für das Erlernen verschiedener Sportarten und Spiele. Schon ganz kleine Kinder lieben es Gegenstände von sich zu werfen. Kaum ein Kind kann dem Impuls widerstehen, einen Ball zu werfen, wenn es ihn in der Hand hält. Da gerade jüngere Kinder in ihrem Alltag nicht immer ausreichend Wurferfahrung sammeln, ist es wichtig, im Vereinssport Situationen zu schaffen, in denen Kinder spielerisch ihre Wurffähigkeiten ausprobieren und verbessern können. Werfen lernt man am besten durch Werfen. Deshalb sollte man jüngeren Kindern zunächst möglichst viele und unterschiedliche Möglichkeiten und Materialien anbieten, um erste Wurferfahrungen zu sammeln, bevor man gezielt Wurftechniken wie z. B. den Schlagwurf einübt.

Rahmenbedingungen:
Zeit: 60 Minuten

- Anfangsritual/Sitzkreis: 5 Minuten
- Einführung: Sautreiben und/oder Tontaubenschießen (10 bis 20 Minuten)
- Hauptteil: Wurfparcours (20 bis 30 Minuten)
- Ausklang: Tennisballmassage (10 Minuten)
- Abschiedsritual/Sitzkreis: 5 Minuten

Ort: Turnhalle

Alter der Zielgruppe: 4 bis 6 Jahre

Materialbedarf: Viele Bälle und andere Wurfmaterialien in unterschiedlichen Größen (Gymnastikbälle, Medizinball, Tennisbälle, Igelbälle, Sitzbälle, Sandsäckchen, Ringtennisringe, Frisbees, Bierdeckel …), 2 Turnbänke, 5 Gymnastikreifen, Pylonen, 2 große Kästen, 2 kleine Kästen, 2 Turnmatten, Barren, Weichbodenmatte

Ziele der Stunde: Materialerfahrung, Koordination, Auge-Hand-Koordination, räumliche Wahrnehmung, Arm-, Schulter-, Rumpfkraft

Einführung ins Thema

Sautreiben

Vorbereitung/Aufbau

Die Kinder werden in zwei Teams eingeteilt. Jedes Kind erhält einen Gymnastikball. Zwei Turnbänke werden im Abstand von ca. 4 bis 5 Metern aufgestellt. Jedes Team stellt sich hinter einer der Turnbänke auf. Genau in der Mitte zwischen den beiden Bänken liegt ein Ball – das ist die »Sau«. Es kann ein Sitzball, Gymnastikball oder Medizinball sein – er muss jedoch von den Bällen der Kinder gut zu unterscheiden sein. Je kleiner bzw. schwerer der Ball, desto schwieriger wird das Spiel.

Durchführung

Auf Kommando der Übungsleitung versuchen die Kinder die »Sau« durch gezieltes, kräftiges Abwerfen auf die gegnerische Seite zu treiben. Geworfene Bälle dürfen wieder geholt werden. Geworfen wird nur von hinter den Turnbänken. Welchem Team gelingt es, die »Sau« bis zur gegenerischen Turnbank zu treiben?

Tontaubenschießen

Vorbereitung/Aufbau

Jedes Kind erhält einen Gymnastik- oder anderen weichen Ball. Die Kinder bilden einen großen Kreis um die Übungsleitung. Diese steht mit einem Sitzball in der Mitte des Kreises.

Durchführung

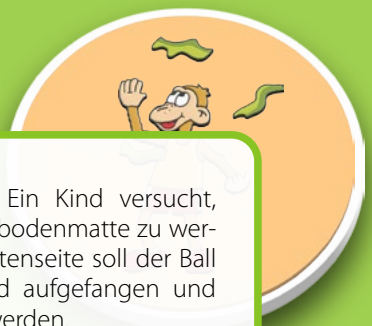
Die Übungsleitung zählt abwärts von zehn (Countdown). Bei »null« wirft sie den Sitzball möglichst senkrecht hoch in die Luft. Die Kinder versuchen, den Sitzball mit ihren Bällen zu treffen, bevor er auf dem Boden aufkommt.

Hauptteil

Wurfparcours

Aufbau

1. **Station – Zielwerfen:** fünf Gymnastikreifen hintereinandergelegt, Sandsäckchen, Bierdeckel oder Ringtennisringe, Abwurfmarkierung
2. **Station – Wurfbude:** mehrerer Pylonen auf einem großen Kästen, geeignete Bälle/Wurfmaterialien, Abwurfmarkierung
3. **Station – Ball versenken:** ein großer Kasten, offen (ohne Kastenoberteil) mit etwas Abstand vor einer Wand, geeignete Bälle/Wurfmaterialien, Abwurfmarkierung
4. **Station – Biathlon:** ein kleiner Kasten, umgedreht mit ca. einem Meter Abstand vor einer Turnmatte, je drei geeignete Bälle/Wurfmaterialien
5. **Station – hochwerfen:** Weichbodenmatte, zwischen den Barrenholmen aufgestellt, weiche Bälle/Wurfmaterialien
6. **Station – werfen und fangen:** mehrere Pylonen und Tennisbälle oder andere kleine Bälle



Durchführung

1. **Station – Zielwerfen:** Von der Abwurfmarkierung aus versuchen die Kinder, in die Reifen zu treffen. Man kann den Reifen Punktzahlen zuordnen – je weiter weg, desto höher ist die Trefferzahl.
2. **Station – Wurfbude:** Von der Abwurfmarkierung aus wird versucht, die Pylonen auf dem großen Kasten abzuwerfen. Es können mehrere Kinder als Team auf die Pylonen werfen oder man zählt die Würfe, die ein Kind braucht, um die Pylonen abzuräumen.
3. **Station – Ball versenken:** Es wird versucht, von einer Abwurfmarkierung aus über Bande einen Ball in den Kasten zu werfen. Der Ball muss zuerst die Wand berühren, bevor er in den Kasten fällt. Hier kann ausprobiert werden: Wie muss sich das Wurfverhalten ändern mit unterschiedlichen Bällen und Abständen.
4. **Station – Biathlon:** Ein Kind liegt bäuchlings auf der Matte und versucht aus dieser Position einen Ball in den umgedrehten kleinen Kasten zu werfen. Wenn das gut gelingt, kann mit etwas mehr Abstand zum Kasten geworfen werden.
5. **Station – Hochwerfen:** Ein Kind versucht, einen Ball über die Weichbodenmatte zu werfen. Auf der anderen Mattenseite soll der Ball von einem anderen Kind aufgefangen und wieder zurückgeworfen werden.
6. **Station – werfen und fangen:** Die Kinder gehen paarweise zusammen. Ein Kind erhält einen Tennisball, das andere eine Pylone. Das erste Kind versucht, den Ball so zuzuwerfen, dass das zweite Kind ihn mit der umgedrehten Pylone auffangen kann. Nach ein paar Würfen wird gewechselt. Wenn das Fangen gut geling, kann der Abstand zwischen den Kindern vergrößert werden.

Hinweise

An den meisten Stationen können Bälle unterschiedlicher Art und Größe oder andere Wurfmaterialien zum Einsatz kommen. Je verschiedenartiger das Wurfmaterial, desto besser.

Es ist mit herumfliegenden Bällen und nicht immer präzisen Würfen zu rechnen. Deshalb bitte den Aufbau an die Gruppen- und Hallengröße anpassen und ggf. nicht alle Stationen anbieten. Jede Station sollte mit einem*r Übungsleiter*in bzw. Helfer*in besetzt sein, um die Bälle wieder zu den Stationen zurückzubringen.

Ausklang

Tennisballmassage

Vorbereitung

Die Kinder sitzen hintereinander im Kreis. Jedes Kind erhält einen Tennis- oder Igelball. Zwei Übungsleitende sitzen in der Mitte des Kreises hintereinander und geben die Bewegungen vor.

Durchführung

Mit Hilfe des Balles werden in rollenden und in kreisenden Bewegungen Nacken und Rücken des jeweils vorderen Kindes massiert.

Hinweis

Nur auf den Muskeln, nicht auf der Wirbelssäule massieren.

Zum Anschauen

Video »Spielerisch Werfen lernen«

Im folgenden Video haben wir das Stundenbild »Spielerisch Werfen lernen« in der Gruppe der 5- bis 6-jährigen Turnkinder des Kinderturn-Clubs der SG Enkheim umgesetzt. Alle hatten viel Spaß an den Spielen und am Wurfparcours. Vielen herzlichen Dank an die Kinder, Übungsleitenden und Helfenden und natürlich an Taffi.

Zum YouTube-Video

Zum Austauschen

Bestellservice inklusion.de

Im Bestellservice inklusion.de der Aktion Mensch findet man hochwertigen Materialien zum Thema Inklusion. Einige davon stehen kostenfrei zur Verfügung, viele gibt es in gedruckter sowie digitaler Form. Auch barrierefreie Dokumente stehen als PDF-Dateien zum Herunterladen und in Leichter Sprache bereit.

Spiel, Spaß und Verstehen

Die Broschüre des Deutschen Alpenvereins bietet 72 Naturerfahrungsspiele, die dabei helfen sollen, eine intensive Naturbeziehung zu entwickeln – denn die Sensibilisierung für natürliche Zusammenhänge ist oft der erste Schritt für ein Engagement für die bedrohte Natur und Umwelt. Die Broschüre kann kostenfrei heruntergeladen werden.

Kinderturn-Abzeichen Abnahme beim TV Okriftel

Am kinder Joy of Moving Tag des Kinderturnens beim TV Okriftel konnten alle Kinder – egal ob Vereinsmitglieder oder nicht – das Kinderturn-Abzeichen absolvieren. Der Kinderturn-Club des TV Okriftel besteht bereits seit 23 Jahren! Viele der heutigen Stationshelfenden waren im Jahr 2000 schon als Turnkinder dabei.

15 Jahre Kinderturn-Club BSRK

Mit vielen tollen Bewegungs- und Bastelangeboten feierten Kinder, Eltern und Übungsleitende das 15-jährige Kinderturn-Club Jubiläum des Brandenburger Sport- und Ruder Klub. Es konnten Drachen gebastelt und bunte Taschen gestaltet sowie auf der Hopseburg und dem Minitramp gesprungen werden. Auch für das leibliche Wohl war mit Popcorn, Kaffee, Waffeln und Würstchen gesorgt. Alle genossen den Tag und die Veranstaltung.