Vorprogramm

Bewegungsbereich

1. Mitmachtänze

Die Choreografien der zwei Mitmachtänze (Taffi-Tanz und Kinderturn-Tanz) sind in Teil 3 – Praxis zu finden.

2. Bewegungsbereich

Der Bewegungsbereich kann auf unterschiedliche Art umgesetzt werden. Hier eignet es sich besonders Inhalte von »Kinder stark machen« zu vermitteln. Dies gelingt besonders gut beim Erlernen von einfachen akrobatischen Übungen, z. B. beim Bau von Pyramiden mit und ohne Leitern.

Leiter-Pyramiden bauen

Folgendes Material wird benötigt: 2 Anlege-Leitern mit sieben bis acht Sprossen.

Übung 1:

Zwei Leitern stehen parallel und etwas mehr als schulterbereit zueinander und werden von zwei Kindern gehalten. Ein Kind steht zwischen den Leitern und greift rechts und links je eine Sprosse auf Schulterhöhe. Je ein Fuß steigt rechts und links auf die unterste Sprosse. So kann das Kind zwischen den Leitern emporklettern, bis die Schultern die Höhe der höchsten Sprosse erreichen. Wer sich traut, darf die Leitern auseinanderdrücken bis die Arme gestreckt sind. Alle Assistenten/innen können dann die Leitern loslassen, so dass nur noch das Kind auf den Leitern die Leitern hält und ausbalanciert.

Hinweis: Das Kind darf die Sprossen nicht loslassen und muss die Beine gestreckt halten sobald es die Endposition erreicht hat. Das Gewicht des Kindes muss immer gleichmäßig auf die Sprossen verteilt sein. Eine Übungsleiterin steht immer hinter den Leitern und sichert an beiden Holmen. Zusätzlich können weitere Kinder die Leitern von beiden Seiten halten. Beim Abgang niemals abspringen sondern immer runterklettern.

Übung 2:

Bis zu drei Kinder können nacheinander auf die Leitern klettern. Der Anfang erfolgt wie in Übung 1. Das größte Kind klettert als erstes auf die vierte Sprosse, das nächst größere Kind klettert auf die dritte Sprosse, das kleinste Kind auf die zweite Sprosse.

Hinweise: Die Kinder sortieren sich von hinten nach vorne, d. h. das kleinste Kind auf der zweiten Sprosse steht am weitesten vorne, sodass alle Gesichter zu sehen sind.

Übung 3:

Die Leitern werden am oberen Ende ineinander gelehnt. Es entsteht ein A. Das erste Kind klettert von einer Seite hoch, setzt sich auf die Spitze vom A und stellt auf beiden Seiten einen Fuß auf eine Sprosse auf.

Nun können von beiden Seiten von außen je ein Kind bis auf die zweite oder dritte Sprosse steigen, in Schulterhöhe halten sie sich jeweils mit der inneren Hand fest, drehen sich mit dem Gesicht nach vorne und spreizen das äußere Bein ab.

Hinweise: Wenn das erste Kind hochklettert, muss für Gegendruck auf die andere Leiter gesorgt werden. Beide Leitern müssen gesichert werden, indem ein weiteres Kind beide Leitern an den Holmen stabilisiert. Ein zusätzliches größeres Kind kann unter dem A stehen und beide Leitern in Schulterhöhe sichern.

Übung 4:
Eine Leiter wird von zwei Kindern im ca. 60-Grad-Winkel zum Boden aufgestellt. Ein drittes Kind steigt nun bis auf die dritte Sprosse. Dann greift es die Sprosse in Schulterhöhe mit beiden Händen und lehnt sich zurück bis die Arme gestreckt sind oder dreht sich mit dem Körper nach vorne und hält sich mit einer Hand fest, während der andere Arm und das freie Bein abgespreizt werden (siehe Bild).

Hinweis: Eine Übungsleiterin muss immer die Aufsicht führen.

Akrobatik/Pyramiden bauen
Material: Matten oder Läuferbahn, Anschauungskarten

Hinweise: Je nach Anzahl der Kinder können verschiedene akrobatische Figuren und Pyramiden gebaut werden. Zum Einstieg bieten sich Dreier-Gruppen an. Diese können sich leichter als größere Teams aufeinander einstellen und kommen schneller zum Erfolg. Jedes Team sollte von je einer Übungsleiter-Assistentin betreut werden. Bild-Vorlagen und Grafiken können als Anschauungsmaterial vorbereitet werden.

Idealerweise turnen unterschiedlich große Kinder zusammen. Wichtig ist, dass beim Aufeinander stehen nur Becken, Leiste, Schultern und Hüften genutzt werden.

Grundposition für viele akrobatische Figuren und Pyramiden ist die Bank.

Die Bankstellung bildet einen sicheren Sockel, weil der Abstand zum Boden gering ist (Körperschwerpunkt liegt tief) und eine große Unterstützungsfläche vorhanden ist. Der Rücken ist gerade, Arme und Oberschenkel zeigen fast senkrecht nach unten. Die Knie sind hüftbreit.

Übung 1:
a) Zwei Bänke und eine Bank

b) Zwei Bänke und dann ein stehendes Kind

Übung 2:
Eine Bank, ein sitzendes und ein stehendes Kind

Übung 3:
Ein Kind macht eine Bank, ein Kind steht und legt die Hände auf die Schultern der Bank, ein drittes Kind steht auf der Bank (Becken) und stützt sich mit seinen Händen auf die Schultern des stehenden Kindes.

Wenn das Kind, das auf der Bank steht, eine gute Position gefunden hat, kann es die Hände lösen und das Kind, welches steht und sich auf die Schultern der »Bank« stützt, kann sich lösen.

Übung 4:
Etage I wird von vier Bänken gebaut. Etage II wird von drei Kindern gebildet. Diese stehen auf dem Boden und legen die Hände auf die Schultern der Bänke. Etage III: Auf das Becken der Etage I steigen zwei Kinder und legen die Hände auf die Schultern der Etage II. Etage IV: Das letzte Kind steigt über die Bank auf das Becken der Etage II, stützt sich auf die Schultern der Etage III.

Tau-Balance
Material: Tau, zusammengeknotet zu einem Kreis

Aufgabe: Das Tau ist als Kreis von ca. fünf Metern zusammengeknotet. Das Tau wird von außerhalb des Kreises von mindestens 20 Kindern und Erwachsenen aufgenommen und gehalten. Eine Hand greift das Tau von unten, die andere von oben. Dann wird das Tau im Kreis auf leichte Spannung gebracht, dabei die Arme gestreckt und der ganze Körper leicht zurückgelehnt. Die Füße werden in Schrittstellung positioniert. Vom Kreisinneren kann nun ein Kind mit Hilfe eines Assistenten/einer Assistentin auf das Tau steigen und auf dem Tau balancieren. Der/die Assistent/in kann dabei die Hand des Kindes halten oder aber das Kind balanciert allein und kann sich an den Personen festhalten, die das Tau halten.

Hinweis: Nach einer halben Runde das Kind wechseln, damit möglichst viele Kinder die Chance zum Balancieren bekommen.

Hinweis: Der Boden darf nicht rutschig sein.

Bewegungsparcours

Balancier-Parcours
Material: Turnbänke, Balancier-Balken, kleine und große Kästen, Parallelbarren, Leitern, Kartons, Seile, Reifen

Aufgabe: Aus den Materialien wird ein Parcours aufgebaut, auf dem die Kinder balancieren dürfen. Als Hindernisse können die oben genannten Materialien genutzt werden. Die Kinder können sich gegenseitig dabei helfen, den Parcours zu überwinden.

Vertrauensparcours

Material: ein abgegrenztes Spielfeld von ca. 8 x 8 m, Augenbinden, Regenschirm, Trommel, Kleiderständer, Wippe, Torbogen, kleiner Kasten, Bank, Tablett mit Bechern, niedriges Hindernis aus Stangen, …

Alle Materialien werden als Parcours mit einer festgelegten und erkennbaren Reihenfolge aufgebaut.

Aufgabe: Je zwei Kinder bilden ein Team. Kind 1 bekommt die Augen verbunden. Kind 2 soll Kind 1 ohne Berührung durch den Parcours führen. Kind 1 muss also darauf achten, dass es den Weg und die Aufgaben sehr genau erklärt. Geduld und Aufmerksamkeit, Vertrauen und Verantwortungsbewusstsein sind also zentrale Punkte dieser Aufgabe.

Rollstuhlparcours

Wenn es die räumlichen Möglichkeiten zulassen, kann im Vorprogramm auch ein Rollstuhlparcours aufgebaut werden. Einmal in einem Rollstuhl zu sitzen ist für Kinder und Erwachsene eine eindrückliche Erfahrung.