



KINDERTURNSTUNDE DES MONATS

Endlich ist es wieder so weit.
Die Fußball WM startet diesen Monat!
Heute machen wir uns fit für den Anpfiff.

NOVEMBER 2022

T

Du kannst in der vorherigen Turnstunde die Kinder bzw. Eltern drum bitten ihrem Kind ein Fußballtrikot oder ähnliches anzuziehen/mitzugeben, falls vorhanden.

Die Stunde ist geeignet für Kinder ab Grundschulalter.

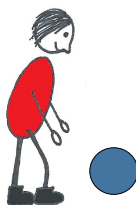
Länderspiel

E Zum warm werden, laufen die Kinder wie die Fußballer auf dem Feld beziehungsweise in der Sporthalle herum. Um Abwechslung reinzubringen, kann der ÜL die Bewegungsformen variieren:

- Vorwärtslaufen
- Rückwärtslaufen
- Armkreisen (erst rechts, dann links und beide gleichzeitig, jeweils vor/- und rückwärts)
- Seitwärtslaufen
- Froschhüpfer
- Anfersen

oder mit dem Ball:

- Prellen (linke Hand, rechte Hand und abwechselnd)
- Hochwerfen und fangen
- Durch die Beine hindurch



M Bälle

Feuer, Wasser, Sturm

- E** Um das etwas spielerisch zu untermalen, spielen wir dazu „Feuer, Wasser, Sturm“, wobei die Elemente durch Länder ersetzt werden. Dazu werden in der Halle unterschiedlich farbige Reifen verteilt (je nach Gruppengröße kann die Anzahl variieren). Wenn der ÜL ein Land ruft, müssen die Kinder sich in den jeweiligen Reifen sammeln.

Variation: Der ÜL kann mit den Kindern gemeinsam die 3 Länder festlegen. Im Anhang befindet sich eine Liste mit den qualifizierten Ländern zur WM 2022. Hier nur ein Beispiel:

- Roter Reifen = Schweiz
- Blauer Reifen = Kroatien
- Grüner Reifen = Brasilien



Dehnen

Ein wichtiger Teil nach dem Aufwärmen ist das Dehnen und Mobilisieren. Die Übungen werden auf beide Seiten durchgeführt.

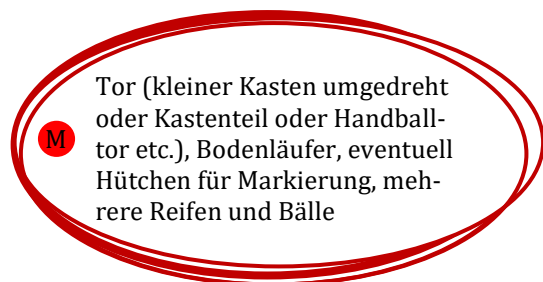


- E** Auf dem Boden/auf den kleinen Matten werden folgende Übungen gemeinsam gemacht:

- Hüftbeuger (vorne): Die Kinder machen einen Ausfallschritt nach vorne, bis sie im hinteren Bein eine Dehnung spüren. Das hintere Bein sollte nahezu gestreckt sein.
- Hüftbeuger (hinten): Nun bleiben sie in der gleichen Position und schieben die Hüfte nach hinten, bis sie ein Dehngefühl im vorderen gestreckten Bein spüren.
- Oberschenkeldehnung: Die Kinder stehen auf einem Bein und ziehen mit der Hand ihren Fuß Richtung Po.
- Unterarmstütz: als Mobilisierung gehen die Kinder in die Liegestützposition, aber anstatt auf die Handflächen stützen sie sich auf die Unterarme. Hier ist zu beachten, dass der Rücken gerade und stabil ist. Die Augen schauen Richtung Boden.

- E** Nun folgen 3 Übungen an der Wand:

- Hüftbeuger: die Hände werden an die Wand abgestützt, der Rücken möglichst gerade und die Hüfte steht im 90 Gradwinkel. Die Füße schulterbreit aufgestellt.
- Wade: die Hände sind weiterhin an der Wand. Die Kinder machen einen kleinen Ausfallschritt und beugen das hintere Knie so weit, bis eine Dehnung spürbar ist.
- Liegestütz: um den Körper zu mobilisieren, lehnen sich die Kinder in der Liegestützposition an die Wand. Durch kontrolliertes Beugen und Strecken der Arme wird der ganze Körper stabilisiert.

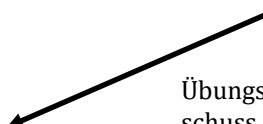


Tor (kleiner Kasten umgedreht oder Kastenteil oder Handballtor etc.), Bodenläufer, eventuell Hütchen für Markierung, mehrere Reifen und Bälle

Tore schießen

- E** Bevor das Schuss-Training beginnen kann, werden die Kinder in zwei Gruppen auf die Stationen verteilt. An den Stationen schießen die Kinder nacheinander. Nach einer gewissen Zeit werden die Teams gewechselt.

Die Stationen müssen davor in der Halle von dem ÜL aufgebaut werden.

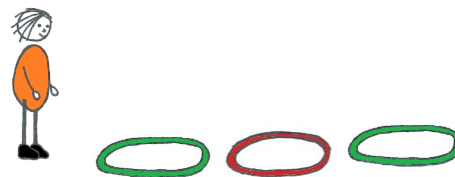


Übungsbeschreibung zum Tor-schuss siehe nächste Seite!

- E** 1) Die Kinder führen zuerst die festgelegte Übung (z.B. Strecksprung, Rolle vorwärts, Rad) auf dem Bodenläufer aus und dürfen anschließend mit dem Ball, der mit einiger Entfernung vor dem Tor positioniert ist, auf das Tor schießen.



- 2) Die Gymnastikreifen werden hintereinander platziert, so dass eine Art Koordinationsleiter entsteht. Die Kinder hüpfen nacheinander von Reifen zu Reifen. Der ÜL kann dabei unterschiedliche Aufgaben stellen. (z.B. auf einem Bein hüpfen). Anschließend schießen die Kinder den Ball aufs Tor.

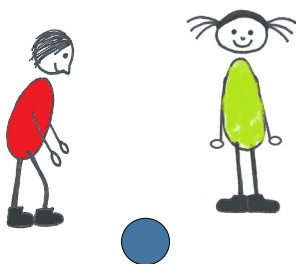


Buchstabenkick

- E** 1) Der ÜL gibt ein Wort vor, zum Beispiel Weltmeister, Torjubel, Torwart etc.. Die Kinder schießen nacheinander an die Wand, wobei jedes Kind einem Buchstaben entspricht. Bei jedem Treffer an die Wand, erhalten die Kinder einen weiteren Buchstaben dieses Wortes, das heißt das erste Kind schießt und ruft „W“, das zweite Kind nimmt den Ball an, ruft „E“ und schießt wieder gegen die Wand und so weiter... Haben sie alle Buchstaben erhalten, ist die Runde beendet.

- 2) Jedes Kind repräsentiert ein Land. Die Kinder schießen abwechselnd gegen die Wand und rufen dann ein anderes Land (Kind) auf, welches den Ball annimmt.

- 3) Jedes Kind stellt ein Land. An einem Fußballtor werden zwei Reifen an der Querlatte mit jeweils einem Seil befestigt. Der ÜL teilt sie gleichmäßig auf und die Kinder versuchen nacheinander in den Reifen zu werfen. Welches Land schafft es zuerst 8 Treffer zu erzielen und gewinnt die WM? Oder wer schießt 3x daneben und ist ausgeschieden?



Abschluss der Stunde

- E** Die Farben vom Schwungtuch sind Ländern zugeordnet. Der ÜL ruft ein Land und die Kinder an der entsprechenden Farbe müssen gegenseitig den Platz unter dem Schwungtuch tauschen und sich abklatschen.

Variation: Anstatt abklatschen, können sich die Kinder auch gegenseitig fangen.

-Blau = Marokko

-Rot = Australien

-Gelb = Mexiko

-Grün = Niederlande



Zusätzlich können verschiedene Übungen mit dem Schwungtuch gemacht werden:

-Nach oben/unten schwingen

-Mit kleinen Bällen drauf

-La-Ola-Welle

Am Ende versammeln sich alle Kinder im Kreis und legen die Hände in der Mitte übereinander. Der ÜL zählt auf 3 und alle rufen zum Abschluss der Stunde „Wir sind ein Team“ und heben die Arme nach oben.

ZUSATZMATERIAL

Liste Länder WM 2022:



Deutschland

Wales

Frankreich

Belgien

Spanien

Kroatien

Dänemark

Schweiz

England

Serbien

Niederlande

Portugal

Polen

Ghana

Senegal

Marokko

Tunesien

Katar

Australien

Iran

Japan

Südkorea

Saudi-Arabien

Brasilien

Argentinien

Ecuador

Kanada

Uruguay

Mexiko

USA

Costa Rica

Kamerun

