

Trainingsprogramm für eine Online-Kinderturnstunde

Thema: Tanz in den Mai

Material: Besen, verschieden buntes Papier, Geschirrtuch oder kleines Handtuch, zerknülltes Zeitungspapier (oder Softball), Stift für den ÜL

In der Walpurgisnacht, wenn es heißt, den Winter zu verscheuchen, erwachen alle großen und kleinen Hexen. Sie düsen mit ihren Hexenbesen auf den Blocksberg und feiern dort ein schaurig schönes Fest. Alle sind dabei und jede will die beste Hexe sein. Auch wir möchten die Winterstarre mit euch verscheuchen und gemeinsam die Walpurgisnacht feiern.

Der Frostzauber

Alle Kinderturnhexen tanzen zur Musik durch das Zimmer. Wenn die Musik stoppt, muss es schnell gehen. Jede Hexe bleibt an dem Ort eingefroren stehen, an dem sie sich gerade befindet. Nun gibt der ÜL eine Anweisung für eine Standfigur vor. Diese sollte ca. 10 Sekunden gehalten werden.

Beispiele:

- Standwaage
- Hocke
- Unterarmstütz
- auf einem Bein stehen



In der schönen Frühlingsnacht steht der weiße Mond hoch am Himmelszelt. Man hört schon von weitem lautes Lachen, Kichern und Toben. Was wird das wohl sein? „Huahuhihi“ – das sind wohl die Hexen, die ausgelassen die Walpurgisnacht feiern. Der Nebeldunst steigt aus dem Wald empor. Bei genauerem Hinsehen sieht man die Hexen auf ihren Besen durch die Lüfte jagen.

Hexenprüfung

Bevor eine Hexe einfach so auf ihrem Besen herumfliegen darf, muss sie ihren Besen-Führerschein machen! Jetzt lernen alle den Umgang mit dem Flugbesen. Die Kinder nehmen ihren Besen schulterbreit in beide Hände und machen dabei folgende Übungen:

- Arme mit dem Besen nach oben strecken; anschließend hinter den Kopf und wieder nach oben führen
- Arme mit dem Besen nach oben strecken; seitlich nach rechts und beugen
- Besen über den Boden halten; anschließend darüber und wieder zurück steigen



Hört genau hin! Laute Musik dröhnt aus der Dunkelheit. Was nun wohl passiert? Mit lautem Geschrei, beginnt nun der Hexentanz. Die Hexen tanzen ausgelassen, mit ihren schönen Hexenhüten auf dem Kopf, in den Mai.

Der Hexenhut

Alle Hexen sind auf der Tanzfläche und tragen auf dem Kopf den legendären Hexenhut (gefaltetes Geschirrtuch oder kleines Handtuch). Jetzt wird Musik abgespielt und während diese läuft, tanzen alle Hexen. Jedes Mal, wenn die Musik stoppt, wird eine vorgegebene Übung gemeistert. Achtung, dabei darf der Hut nicht herunterfallen!

Beispiele:

- Kniehebelauf
- Anfersen
- einbeiniger Sprung
- Hampelmann



Alternativ kann sich der ÜL eine kleine Choreografie mit 3-4 Schritten ausdenken, die er den Kindern beibringt.

Mit schaurigem Geheul ruft um Mitternacht der Uhu durch die Nacht. Das ist das Zeichen zum Beginn der Mitternachtsspiele!

Der Hexen-Ballschuss

Die Kinder legen ihr Tuch mit etwas Entfernung auf den Boden ab. Das Tuch ist der Zielpunkt. Mit einem Besen versuchen die Kinder von einer Startlinie, das zerknüllte Zeitungspapier (oder Softball) so nah wie möglich an das Tuch zu schießen. Anschließend können die Kinder probieren, das Zeitungspapier am Startpunkt hochzuwerfen und so das Papier mit dem Besen als Schläger so nah wie möglich an das Tuch zu schießen.

Auf dem Hexenberg lodert das Feuer in finsterner Nacht. Die Stimmung steigt und der Hexenwettkampf ist im vollen Gang.



Der Hexen-Wettlauf

Die Kinder nehmen buntes Papier und legen es im Zimmer verteilt auf den Boden. Jede Hexe klemmt sich den Besen zwischen die Beine. Dann heißt es: „Auf die Besen... fertig... LOS!“ Die Kinder bzw. Hexen reiten auf ihren Besen um die Hindernisse (bunte Papierblätter) im Slalom herum. Jedes Kind sollte den Parkour mehrmals durchlaufen.

Anschließend können die Kinder auch über die bunten Papierblätter (Hexenfeuer) mit geschlossenen Beinen springen



Aus der Ferne hört man das laute Gelächter vieler kleiner Junghexen. Sie haben nur quatsch im Kopf und verzaubern sich gegenseitig in Tiere. Es blitzt und leuchtet wie wild am Himmel.

Verwandlungsauber

Der ÜL nimmt einen Stift in die Hand (Zauberstab). Damit verzaubert er nun alle anderen Hexen (Kinder) in verschiedene Tiere. Dafür kann der ÜL den Stift schwingen und dabei folgenden Zauberspruch aufsagen: „Hokus, Pokus, Krötenschleim, ihr sollst jetzt ein ... sein.“

Die Kinder verwandeln sich nun in das vorgegeben Tier und machen dieses mit entsprechenden Bewegungen nach.

Bespieltiere:

- Katze (auf allen Vieren leise fortbewegen)
- Elefant (stampfen und die Knie dabei heben)
- Frosch (aus der Hocke hochspringen)
- Giraffe (aufrecht und auf Zehenspitzen gehen)



Die Stimmung ist auf ihrem Höhepunkt und alle toben ausgelassen. Gegenseitig zeigen sich die Hexen was sie Neues in der Zauberschule gelernt haben.

Die Zauberschule

In der Zauberschule steht auch die Bewegung nicht hinten an. So wird nun das bekannte Spiel „ich packe meinen Koffer“ in einer etwas umgewandelten Form gespielt. Bei jedem Kind wird eine weitere Sportübung hinzugefügt und gemeistert. So wird es immer schwieriger, sich alles zu merken.

In der Walpurgisnacht geht das Spiel dann so:

- Ich gehe in die Zauberschule und lerne einen Hampelmann.
- Ich gehe in die Zauberschule und lerne einen Hampelmann und einen Strecksprung.
- Ich gehe in die Zauberschule und lerne einen Hampelmann, einen Strecksprung und eine Kniebeuge
-



Ein feiner grauer Nebelschleier sinkt nun langsam auf die wilde Feier. Ein Blick auf die Uhr verrät, jetzt ist alles vorbei. Genug mit dem Hexenspuk! In der Ferne ertönen laute Glocken. Wie aus Zauberhand, erlöschen die Flammen des Feuers. Alle Hexen gehen nach Haus und die Walpurgisnacht- HEX HEX ist nun aus!

Zum Abschluss nehmen sich alle Kinder ihren Besen. Gemeinsam können nun ein paar Dehnübungen gemacht werden.

Beispiele:

- Besen ca. 1 m vor dem Körper hinstellen; mit gestreckten Beinen und geradem Oberkörper den Besenstil mit den Händen „herunterlaufen“; Dehnung kurz halten und mit den Händen wieder „hochlaufen“; mehrmals wiederholen
- Besen mit beiden Händen halten und über den Kopf heben; Arme so weit wie möglich nach hinten ziehen, bis eine Dehnung im Schulter- und Brustbereich zu spüren ist

