

Trainingsprogramm für eine Online-Kinderturnstunde

Thema: Sommer, Sonne, Eis am Stiel

Material: Musik, 3 gemalte Bilder mit Fisch/Krebs/Muschel, Klebeband zum Befestigen der Blätter, Sportmatte oder Decke, kleiner Softball/Schaumstoffball, Stift/Holzstock, 3-4 Schwämme

Mit dem Trainingsprogramm „Sommer, Sonne, Eis am Stiel“ stimmen wir dich und deine Turnkinder schon mal auf die warme Sommerzeit ein. Lest hierfür die Geschichte laut vor und meistert die anstehenden Aufgaben gemeinsam.

Endlich ist es soweit! Es sind zwar noch nicht Sommerferien, aber trotzdem ist es schon warm genug, um über das verlängerte Wochenende einen Ausflug an die Ostsee zu machen. Schon seit Wochen kann Tom an nichts anderes mehr denken als daran, welche Meerestiere er wohl dieses Mal durch seine Taucherbrille bewundern und bestaunen kann.

Die 3 gemalten Bilder mit Fisch, Krebs und Muschel werden nun im Raum verteilt aufgehängt. Die Kinder laufen nun zur Musik durch den Raum. Wenn die Musik stoppt, gibt der ÜL eines der 3 Tiere (Krebs, Fisch, Muschel) vor. Die Kinder laufen schnell zu dem genannten Tier und klatschen dieses leicht ab. Dann wird die Musik wieder angemacht und die Kinder laufen frei durch den Raum, bis der ÜL das nächste Tier ruft.

Variation: die Kinder laufen auf unterschiedliche Weisen durch den Raum.

Da reißt Toms Mutter ihn aus den Gedanken, denn diese beginnt laut und fröhlich ein Gedicht vor sich her zu murmeln. Das Gedicht sagt sie immer auf dem Weg zur Ostsee auf und verbreitet gute Stimmung im Auto.

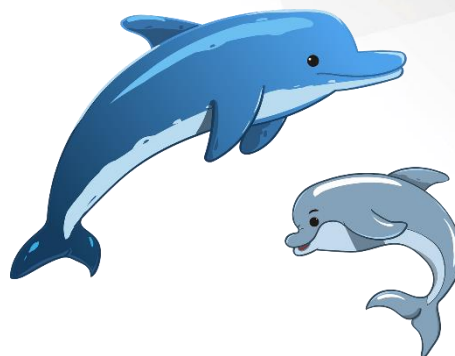
Der ÜL liest das nachfolgende Gedicht vor. Währenddessen machen die Kinder Hampelmänner. Ist der ÜL mit einer Zeile des Gedichts fertig, erledigen alle zusammen die passende Bewegung zur Zeile. Danach geht es wieder weiter mit Hampelmännern, bis die nächste Zeile zu Ende ist.

Sommer, das ist Eis am Stiel,	<i>Bewegung wie beim Eis essen</i>
Sommer, das sind Reiseziele	<i>Blick in den Himmel, Hand über die Stirn, Kopf nach rechts-links bewegen</i>
Sommer, das ist warmer Sand, Sommer, das ist Meeresstrand;	<i>Auf den Boden legen, sonnen</i>
Sommer, das sind reife Fluren, Sommer, das sind Sonnenuhren;	<i>Beine spreizen, Rücken nach unten beugen, Arme wie ein Pendel nach rechts-links schwingen</i>
Sommer, das ist warmer Regen, Sommer, das ist Sommersegen;	<i>Nach rechts links hüpfen – von Pfütze zu Pfütze</i>
Sommer zeigt uns mit Bravour, seine mächtige Statur	<i>Hock-Strecksprünge</i>
Er ist König, Kaiser, Zar! Sommer, bist mein Superstar!	<i>Standwaage</i>

Nach dem Gedicht seiner Mutter, stellt Tom fest, dass er jegliche Art von Tieren liebt. Doch die Bewohner der Meere faszinieren ihn besonders. Vielleicht liegt das daran, dass er sich selbst im Wasser wie zuhause fühlt und sich schon so manches Mal gewünscht hat, so schnell wie ein Delphin durch die Wellen gleiten zu können.

Die Kinder legen sich mit dem Bauch auf eine Matte oder eine Decke und machen folgende Übungen:

- Beine und Arme anheben; mit den Beinen und Armen auf und ab paddeln
- Beine und Arme anheben; die gestreckten Arme abwechselnd zur rechten und linken Hüfte führen
- Beine und Arme anheben; die Arme gestreckt vor und hinter dem Körper zusammenführen



Jeweils 10 Wiederholungen!

Kaum sind Tom und seine Familie angekommen und die Koffer ausgepackt, schnappt sich Tom seine Schwimmflossen, Badehose, Kescher, Taucherbrille und den Schnorchel. Schnell rennt er in Richtung Strand. Er ist so flott, dass seine Eltern kaum hinterherkommen. In seinem Kopf gibt es nur noch eins: endlich ab ins Meer und die Unterwasserwelt erkunden!

Der ÜL gibt folgende Aufgaben vor und alle machen mit:

- Auf der Stelle rennen
- Schnell 5 Gegenstände schnappen, die Tom mit ans Meer nimmt
- Kniehebelauf auf der Stelle
- Anfersen auf der Stelle
- Abwechselnd vom rechten auf den linken Fuß springen, nur auf den Fußballen landen

Jeweils 30-40 Sekunden!



Schon nach kurzer Zeit entdeckt Tom die ersten kleinen Fischeschwärme im Meer. Diese sind immer so wahnsinnig schnell, dass er keine Chance hat, einen Fisch davon zu fangen.

Die Kinder stellen sich mit etwas Abstand gegenüber einer freien Wand, mit ihrem Ball auf. Folgende Aufgaben werden nun gemeinsam durchgeführt:

- den Ball gegen die Wand werfen und wieder fangen
- den Ball gegen die Wand werfen, in die Hände oder auf den Oberschenkel klatschen und fangen
- den Ball gegen die Wand werfen, eine Drehung machen und wieder auffangen

Wer schafft die höchste Anzahl in einer Minute?

Plötzlich sieht Tom etwas bunt Glitzerndes im Wasser schwimmen. Ist das ein schöner bunter Fisch? Freudig schwimmt er darauf zu. Das muss wohl ein ganz toller Fisch sein, denkt sich Tom. Als er auf ihn zuschwimmt, wundert er sich, dass er nicht die Flucht ergreift. Enttäuscht sieht er, dass es sich nur um eine achtlos weggeworfene Plastiktüte handelt. Traurig steigt er aus dem Wasser. Zur Aufmunterung bekommt Tom ein leckeres Eis am Stiel.

Für die nächsten Aufgaben benötigen die Kinder nun ihr „Eis am Stiel“ also einen Stift oder einen Holzstock. Die 3 Schwämme werden nun mit einem Abstand von etwa 50cm auf dem Boden gelegt (als Hindernis) und ein Startpunkt von den Kindern markiert. Der Stift/Holzstock wird nun auf die ausgestreckte Handfläche oder den Finger gelegt. Die Kinder laufen nun vom Startpunkt um den hintersten Schwamm herum und zum Startpunkt zurück. Anschließend wird der mittlere Schwamm umrundet. Zum Schluss wird der erste Schwamm umrundet und Ziel ist der Startpunkt. Die Kinder sollen versuchen nur so schnell zu laufen, dass der Stift/Holzstock nicht herunterfällt.

Variation:

- Die Kinder laufen im Slalom vorwärts oder rückwärts durch den Parcours und kommen an den Startpunkt zurück. Sie versuchen immer schneller zu werden.
- Die Kinder versuchen während dem Balancieren des Stiftes auf der Hand/Finger gleichzeitig einen Ball am Fuß durch den Slalom zu führen.

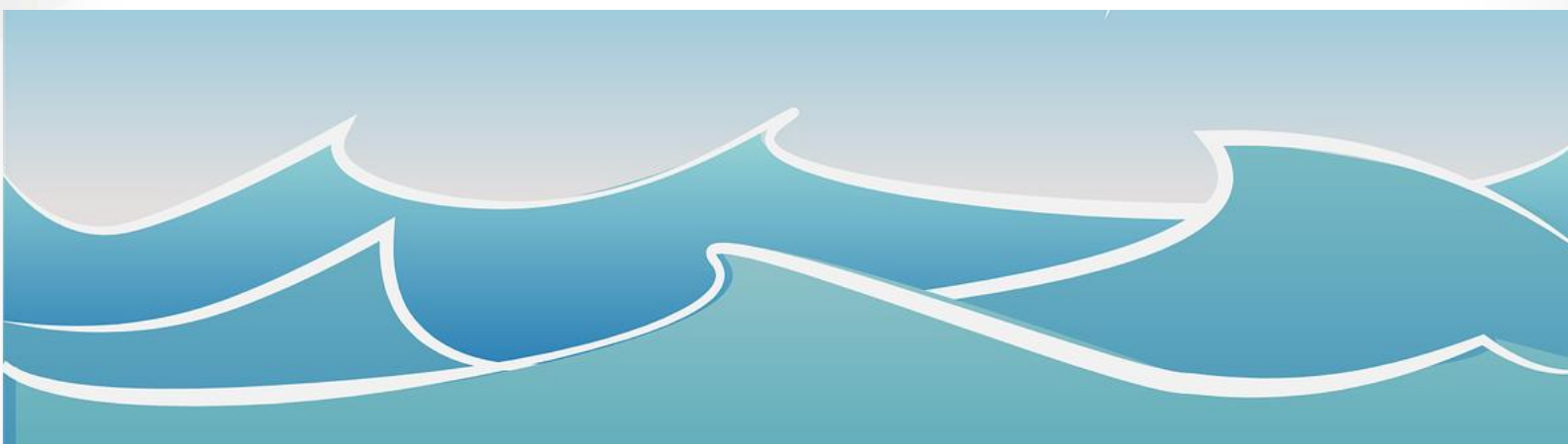
Beim Eis essen beobachtet Tom ein paar Kinder, die gerade ihre Sandburg fertig gestellt haben und nun damit beschäftigt sind, mit kleinen Bällen im Sand Boccia zu spielen. Tom fragt sie, ob er auch mitspielen darf. So spielen sie alle gemeinsam mehrere Runden Boccia.

Die Kinder legen ihre 3 Bilder (Krebs, Fisch, Muschel) in unterschiedlichen Entfernungen auf den Boden. Es wird wieder ein Startpunkt markiert. Die Kinder nehmen sich die Schwämme und ihren Ball. Der ÜL gibt nun ein Tier (Krebs, Muschel, Fisch) vor. Zu diesem Tier wird nun versucht, so nah wie möglich einen Schwamm zu werfen. Die Kinder haben pro Tier 3 Versuche mit den Schwämmen und einen Versuch mit dem Ball. Der Ball wird gerollt.

Nach jedem Durchgang (Tier) zählen die Kinder, wie viele Treffer auf dem Bild gelandet sind (Schwämme und Ball). Der ÜL kann sich dann die Punkte notieren und am Ende einen Sieger verkünden.

Variation:

- Der Ball kann gerollt oder gekickt werden.
- Anstatt Schwämme können auch mehrere unterschiedliche Gegenstände/Bälle zum Einsatz kommen.
- Hinweis: Auf der Wiese rollen Bälle einfacher und bleiben leichter liegen.



Nach ein paar Spielrunden wird Tom ganz müde. Schließlich war heute ein anstrengender Tag und er hat einiges erlebt. So wird es Zeit sich auszuruhen und ein kleines Nickerchen zu machen. Er kuschelt sich in einen Strandkorb und schon fallen ihm die Augen zu.

Die Kinder legen sich auf eine Matte oder Decke und schließen die Augen. Der ÜL liest ihnen die Traumreise vor und sie versetzen sich in die Rolle von Tom im Strandkorb:

Geschichte: Meeresrauschen

Ich sitze in meinem Strandkorb. Es ist kuschelig weich wie Watte und es fühlt sich an, als liege man auf einem ganz warmen und gemütlichen Sandboden. Im Hintergrund sind die Wellen zu hören, wie sie sanft rauschen und ein leichter Wind streicht über meinen Körper.

Ich mache die Augen zu und höre hin. Ich höre den Wind, der immer noch leise um mich herum weht und ich höre ein Glockenspiel, das im Himmel irgendwo sein Liedchen spielt. Das Glockenspiel klingt wunderschön. Es beruhigt mich und macht mich etwas müde.

Über mir bewegen sich die Wolken langsam weiter. Der blaue Himmel und das Meer, sehen sehr schön aus. Das Meer glitzert durch die Sonne wunderbar, als wäre es eine Königin. Das Meer ist ruhig und nur ein paar Wellen schwappen an den Rand eines Bootes, welches sich ganz langsam auf dem Wasser treiben lässt. Es ist ein kleines Segelboot. Es hat heute aber keine Termine, keine Eile und kann sich einfach Zeit nehmen. Ein paar Möwen fliegen um das Boot herum. Eine Möwe setzt sich sogar frech auf den Rand des Bootes und fragt: "Hast du nichts zu tun heute?" Nein heute habe ich nur Zeit für mich.

Ihr könnt jetzt langsam aufwachen. Langsam anfangen die Arme und Beine wieder zu spüren und langsam die Augen öffnen.

