

Trainingsprogramm für eine Online- oder Outdoor-Kinderturnstunde

Thema: Wasser

Material: Wasser, Augenbinden, einige Becher, Schwämme oder Waschlappen, Wasserbomben, Seile, Wasserbecken oder -eimer, verschiedene Gegenstände, 4-6 Wasserflaschen oder Dosen, Kiste, Softbälle

In diesem Trainingsprogramm haben wir 6 Stationen mit Wasser für euch vorbereitet. Diese könnt ihr entweder nochmals digital mit euren Kindern im Garten machen oder in eure regulären Kinderturnstunden als Outdoor-Stunde integrieren!

Eine Reise zum Meer

Jedes Kind war bestimmt schon einmal im Urlaub am See oder Meer. Der ÜL fragt dies bei den Kindern ab und wartet auf Erzählungen aus der Gruppe. Die Kinder überlegen gemeinsam, was sie am Meer alles machen können und welche Tiere es dort gibt.

Gemeinsam machen sie Bewegungen zu den einzelnen gesammelten Punkten (z.B. schwimmen → Schwimmbewegung machen, Krebs → wie ein Krebs laufen...). Die Kinder bewegen sich dazu über die gesamte Wiese.

Erde, Wasser & Luft

Zum Aufwärmen laufen alle Kinder auf der Wiese bzw. dem Sportplatz umher. Anschließend gibt der ÜL die Kommandos vor: „Erde“, „Wasser“ und „Luft“.

-> Beim Kommando „Erde“ legen sich alle schnell auf die Wiese.

-> Bei „Wasser“ machen alle eine Wellenbewegung mit den Händen oder dem kompletten Körper.

-> Bei „Luft“ heben alle ab in die Luft (springen so hoch sie können).

Variation: Das Spiel wird wie im Grundspiel gespielt, jedoch werden die Kommandos durch Tiere ersetzt, die in dieser Gegend leben. Die Kinder müssen nun überlegen, wo das genannte Tier lebt und dann die richtige Bewegung machen. Beispiel: Der ÜL sagt „Fisch“ und da das Tier im Wasser lebt, machen die Kinder Wellenbewegungen.



Stationen mit Wasser

Nun baut der ÜL auf der Wiese bzw. dem Sportplatz folgende 6 Stationen auf und die Kinder werden auf diese verteilt. Nach einer bestimmten Zeit (z.B. 5 - 7min) werden die Stationen gewechselt. Wird die Stunde als „Online“-Stunde im Freien durchgeführt, macht der ÜL gemeinsam mit den Kindern jede Station nacheinander durch.

Station 1: Becherslalom

Einige Becher werden mit Wasser gefüllt und in unregelmäßigen Abständen hintereinander aufgestellt. Die Kinder laufen die Strecke so schnell wie möglich im Slalom. Die gefüllten Wasserbecher dürfen dabei nicht umgeworfen werden. Die Kinder erhalten zusätzlich einen Becher mit Wasser in die Hand. Sobald etwas Wasser verschüttet wird, muss das Kind kurz in die Hocke gehen. Die Kinder zählen, wie oft sie es schaffen, durch den Slalom in der vorgegebenen Zeit zu laufen.

Variation: Die Kinder haben ihren Wasserbecher in der Hand und schließen zusätzlich die Augen. Ein anderes Kind dirigiert das „blinde“ Kind dann durch den Slalom. Nach einer Runde werden die Rollen getauscht.

Station 2: Schwammwerfen

Es stehen sich immer zwei Kinder gegenüber. Bei jeweils einem der Kinder steht ein Becher, der mit Wasser gefüllt ist. Ein leerer Becher steht bei dem jeweils anderen Kind. Nachdem der ÜL das Startsignal gegeben hat, taucht das Kind den Schwamm in den Eimer mit Wasser und wirft diesen zu dem anderen Kind. Dieses wringt den Schwamm über dem Becher aus und wirft den Schwamm an das Kind zurück. Dies wird so oft und so schnell wie möglich wiederholt. Ziel ist es, möglichst viel Wasser zu sammeln. Anschließend werden die Rollen getauscht.

Variation: Während das eine Kind den Schwamm auswringt, macht das andere Kind so viele Hampelmänner wie möglich.

Variante für 1 Kind: Das Kind taucht den Schwamm in den Wassereimer, läuft zum leeren Becher und wringt dort den Schwamm aus. Es versucht so, möglichst viel Wasser im Becher zu sammeln.

Station 3: Wasserbomben-Pingpong

Es stehen sich jeweils zwei Kinder gegenüber. Nun werfen sie sich abwechselnd die Wasserbombe zu. Nach jedem Wurf geht derjenige der geworfen hat, einen Schritt zurück, um den Abstand immer weiter zu vergrößern. Wie viele Würfe schaffen sie, bis die Bombe platzt?

Variation: Die Würfe sollen zusätzlich verändert werden z.B. die Wasserbombe unter dem Bein durchwerfen, rückwärts oder im hohen Bogen werfen, mit der rechten Hand werfen und der linken fangen bzw. umgekehrt...

Variante für 1 Kind: Die Kinder werfen die Wasserbombe hoch und versuchen diese wieder zu fangen. Dabei kann der ÜL vorgeben mit welcher Hand geworfen und gefangen wird oder ob vor dem Fangen geklatscht, gedreht oder gesprungen wird.

Station 4: Wasserbomben-Darts

Mit Seilen wird eine Dartscheibe auf den Boden gelegt. Zunächst einen kleinen Kreis und dann ein bis zwei größere Kreise nochmals außenherum. Nun wird mit ein paar Metern Entfernung eine Abwurflinie markiert. Von dort versuchen die Kinder nacheinander, mit Wasserbomben oder Schwämmen, auf die „Zielscheibe“ zu treffen. Wird in den kleinsten, inneren Kreis getroffen, gibt es 5 Punkte, trifft das Kind den großen Kreis, erhält es 3 Punkte. Die Kinder zählen, wie viele Punkte sie in der Zeit an der Station erzielen.

Variation: Um es schwieriger zu machen, könnt ihr die Zielscheibe kleiner machen oder die Abwurflinie nach hinten versetzen. Zudem können die Wasserbomben in Größe und Gewicht variieren.

Station 5: Angeln mit dem Fuß

In einem Wasserbecken oder Eimer werden verschiedenen Gegenstände (Schwamm, Ball, Waschlappen) versenkt. Die Kinder versuchen mit ihren Füßen einen Gegenstand zu greifen und diese in ein markiertes Feld zu transportieren.

Variation: Die Kinder können die Aufgabe auch zu zweit oder dritt erledigen, indem sie die Gegenstände vom Eimer immer mit den Füßen an das nächste Kind übergeben, bis der Gegenstand am Ziel angekommen ist.

Station 6: Wasserflaschen versenken

Vier bis sechs kleine Wasserflaschen werden mit Wasser gefüllt und auf einer Kiste platziert. Anschließend wird, mit ein paar Metern Entfernung zur Kiste, eine Abwurflinie markiert. Hier stellen sich die Kinder auf. Nun wird nacheinander versucht, mithilfe eines Balles die Flaschen zu versenken bzw. ab zutreffen, so dass diese von der Kiste herunterfallen.

Variation: Sind mehrere Kinder an einer Station, versuchen sie gemeinsam alle Flaschen zu treffen. Haben sie dies geschafft, setzen sie die Abwurflinie etwas nach hinten und versuchen wieder alle ab zutreffen.



Cool-Down: Entspannungsgeschichte „Eine Reise mit Delfinen“

Zum Abschluss kommen alle Kinder wieder zusammen. Die Kinder legen sich auf den Rücken oder setzen sich hin, während der ÜL die folgende Entspannungsgeschichte vorliest:

Stell dir vor, du bist am Strand. Du gehst ihn entlang und spürst den Sand unter deinen Füßen.

Der Sand ist warm und angenehm. Die Sonne scheint und du fühlst dich wohl. Das Meer rauscht und du siehst hinaus in die Ferne. Kleine Wellen kommen vorsichtig auf dich zu.

Weit hinten kannst du zwei Delfine erkennen. Sie schwimmen auf dich zu und laden dich zu einer Reise über das Meer ein. Gerne nimmst du die Einladung an.

Langsam gehst du zu den Delfinen in das warme Wasser. Sie gestatten dir, dass du dich an ihren Flossen festhältst. Dann schwimmen sie los und ziehen dich auf das Meer hinaus. Das Wasser ist angenehm warm und so kannst du ganz entspannt das Leben um dich herum beobachten. Möwen gleiten am Himmel entlang. Sie fliegen hoch am Himmel und stürzen plötzlich in das Wasser. Dann tauchen sie wieder auf und haben einen Fisch im Schnabel.

Unter dir siehst du viele kleine Fische schwimmen. Sie sind bunt und wunderschön anzusehen. Am Horizont tauchen weitere Delfine auf. Sie kommen näher und lassen sich von dir streicheln. Vergnügt schwimmen sie um dich herum und zeigen dir wie schnell sie sind.

Dann wird es Zeit zurückzukehren. Die Delfine bringen dich zurück zum Strand. Ihr kommt dabei an Wasserschildkröten vorbei, die euch ein Stück begleiten. Am Strand angekommen lässt du die Flossen los und gehst aus dem Wasser.

Lange schaust du den Delfinen nach, wie sie im weiten blauen Meer verschwinden. Du atmest nun tief durch. Strecke und recke dich. Öffne langsam die Augen und schaue dich um.

Viel Spaß und eine schöne Sommerzeit!

