

Trainingsprogramm für eine Online-Kinderturnstunde

Thema: Ein Tag im Schnee

Material: 3 Schneekugeln aus alter Zeitung, 4 Joghurtbecher

Der ÜL liest seinen Kindern die Geschichte von Leon und seinem Tag im Schnee vor. Gemeinsam machen sie einige Bewegungen mit und meistern dabei gemeinsam anstehende Aufgaben.

„Es ist schon spät, Zeit schlafen zu gehen, Leon“, sagt Leons Mama. „Nur noch 10 Minuten lesen Mama, dann geh ich sofort schlafen“, probiert Leon seine Mutter zu überzeugen. Doch diese lässt nicht locker und so putzt Leon rasch seine Zähne und geht, wenn auch etwas widerwillig, ins Bett.

Am nächsten Morgen wacht Leon schon früh auf wischt sich den Schlaf aus den Augen und streckt sich.

Augen reiben/ Beine und Arme abwechselnd anheben (ca.10x)

Heute ist etwas anders als sonst. Hat es geschneit?! Schnell springt er auf.

Froschsprünge von der Hocke nach oben machen (ca.5x)

Dann rennt er zum Kinderzimmerfenster.

auf der Stelle rennen (ca.20 Sek.)

Tatsächlich! Eine dicke Schneedecke liegt auf den Straßen und Dächern. Vor Freude macht Leon einen großen Luftsprung.

in die Luft springen, verschiedene Sprünge ausprobieren, Arme mitnehmen (ca.10x)

In diesem Moment kommen Leons Schwester und seine Mutter ins Zimmer. „Hast du gut geschlafen?“, fragt seine Mutter. Doch Leon hört vor lauter Freude gar nicht richtig zu. Da kommt der Mutter eine Idee: „Wollen wir heute einen Ausflug in die Berge zusammen machen und den Schnee genießen?“ Die beiden Kinder sind begeistert und kramen direkt ihre Schneeklamotten aus dem Schrank, ziehen sich dick an und richten alles Wichtige zusammen. Schon kann es los gehen in die Berge!

In den Bergen angekommen, stapft die Familie warm eingepackt mit Bob im Gepäck durch den Tiefschnee in Richtung Schlittenhügel.

- Der ÜL und die Kinder laufen im Kniehebelauf durch den tiefen Schnee. Sie ziehen dabei die Beine abwechselnd nach oben. Die Geschwindigkeit wird nach und nach gesteigert (2x ca. 15 Sek.).
- Der ÜL macht den herabschauenden Hund vor, den die Kinder nachmachen: aus dem Vierfüßlerstand werden die Beine durchgestreckt und der Po in die Höhe geschoben. Der Po ist der höchste Punkt. Die Figur sieht aus wie ein Schlittenhügel/Berg (den Berg 2x ca.10 Sek. halten).
- Es ist schon einiges auf dem Hügel los. Leon beobachtet zwei Kinder, die gerade dabei sind, einen Schneeengel zu machen. Der ÜL und die Kinder machen ebenfalls Schneeengel im Stehen: Hampelmänner (ca.20 Stück).

Leon schaut seine Schwester grinsend an und fordert sie zu einem Schlittenrennen heraus. Kaum gesagt, sind sie auch schon auf dem Berg. Die Mutter gibt das Startsignal. Auf die Plätze, fertig, los...

Die Kinder laufen auf der Stelle und der ÜL gibt folgende Kommandos vor, zu denen die Kinder die passende Bewegung nachmachen:

- rechts Kurve: nach rechts hüpfen
- links Kurve: nach links hüpfen
- Schanze: hoch nach oben hüpfen
- doppelte Schanze: zweimal hintereinander hochhüpfen
- schnelleres Tempo: schneller auf der Stelle laufen
- Ziel: langsamer werden - stoppen



„Yeah, ich habe gewonnen“, sagt Leons Schwester glücklich. „Ich war viel schneller als du“, meinte sie und streckte frech ihre Zunge heraus. Da traf sie auch schon ein Schneeball am Arm und es begann eine wilde Schneeballschlacht zwischen den beiden.

Der ÜL nimmt etwas Zeitungspapier und zerknüllt dieses zu einem (Schnee-)Ball. Die Kinder bekommen nun die Aufgabe sich ebenfalls 3 Bälle zu formen. Sie legen eine Abwurfline fest und stellen in verschiedenen Abständen von dieser Linie Joghurtbecher auf den Boden. Die Kinder versuchen nun ab der Linie mit ihren Schneebällen (Zeitungsballen) die Joghurtbecher abzuwerfen.

Variation: Bälle kleiner machen, Abwurfline verschieben oder die Position der Becher verändern (z.B. auf den Couchtisch stellen).

„Brrr, mir ist ganz schön kalt“, sagt Leons Schwester bibbernd. Zum Glück hat ihre Mutter heiße Trinkschokolade eingepackt, die beide nun trinken. Mhhh lecker, lecker...

Damit auch den Kindern zuhause nicht kalt wird und sie weiterhin warm bleiben, folgen ein paar Lauf- und Kraftübungen:

- Im Hopselauf durch das Zimmer laufen
- Im Seitgalopp - links und rechts – durch das Zimmer laufen
- Anfersen - Füße abwechselnd an den Po bringen und eine Runde um den Tisch/Stuhl laufen
- Stützposition halten (ca.15 Sek.)
- Kniebeugen (ca.10x)

Nach einer kurzen Pause meint Leon stichelnd: „Naja du bist zwar schneller beim Bobfahren, aber dafür bin ich schneller als du im Rennen“. Das will seine Schwester nicht auf sich sitzen lassen. So machen sie ein Wettrennen.

Drei Joghurtbecher werden mit ca. 1 Meter Abstand auf den Boden gestellt. Die Kinder legen wieder eine Startlinie fest und stellen sich dort mit einem weiteren Joghurtbecher und einer Schneekugel darauf auf. Nun durchlaufen sie mit dem Becher in der Hand den Joghurtbecher-Slalomparkour, ohne dass die Kugel herunterfällt.

Variation: Slalom rückwärts durchlaufen, auf zwei Beinen durch den Slalom hüpfen, auf einem Bein durch den Slalom hüpfen

Erschöpft fallen die beiden in den Schnee. Da beginnt es zu schneien. Die Schneeflocken sehen hübsch aus, so wie sie langsam vom Himmel fallen. So versuchen Leon und seine Schwester sie zu greifen und zu fangen.

Der ÜL erklärt den Kindern, dass sie sich vorstellen sollen, dass es in ihrem Wohnzimmer schneit. Sie versuchen ebenfalls die Schneeflocken zu fangen:

- auf die Zehenspitzen stehen und in die Luft greifen
- Schneeball (Zeitungsball) in die Luft werfen und wieder fangen
- Schneeball (Zeitungsball) hochwerfen und mit einem Joghurtbecher fangen
- Schneeball (Zeitungsball) versuchen, mit den Zehen aufzuheben und diesen in den Joghurtbecher zu legen



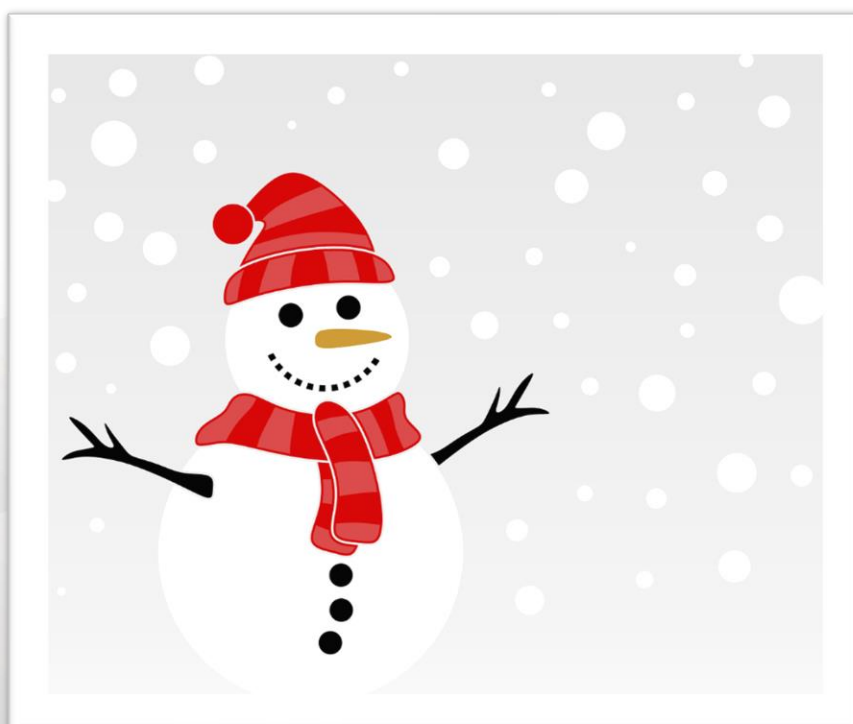
Da hat Leon plötzlich eine andere Idee. „Lass uns gemeinsam einen Schneemann bauen, das haben wir dieses Jahr noch gar nicht gemacht.“ So begannen beide voller Begeisterung große Schneekugeln zu formen und sogar die Mutter war mit Freude dabei.

Die Kinder sollen nun versuchen eine Schneekugel (Zeitung) auf unterschiedliche Art und Weise zu rollen:

- mit dem Fuß - links und rechts
- mit der Hand - links und rechts
- mit dem Po

Nun können sie auch versuchen, mit dem eigenen Körper eine Schneekugel zu rollen. Die ÜL lassen die Kinder zunächst frei ausprobieren. Dann legen sich alle auf den Rücken, ziehen die Beine an den Körper und halten diese mit den Armen fest. Der Kopf geht Richtung Bauch.

- nach vorne und zurück rollen (ca. 10x)
- nach links und rechts rollen (ca. 10x)
- Purzelbäume auf der Matte/Couch machen (ca. 10x)



Nun ist die Familie schon einige Stunden unterwegs und sie merken, wie die Kälte langsam durch die Kleidung dringt. Leons Mama schlägt vor, nach Hause zu fahren. Zuhause fallen die beiden Kinder hundemüde ins Bett und bekommen noch eine Geschichte vorgelesen.

Der ÜL liest den Kindern die Geschichte vor und passend dazu machen sie die vorgegebenen Übungen mit:

Es war einmal ein kleiner Schneefuchs, der lebte Tief im Schneewald. So tief im Schneewald, dass ihn noch kein anders Tier bisher gefunden hat.

Die Kinder machen sich klein und verstecken sich

Eines Morgens wachte er auf und er streckte und reckte sich.

Die Kinder strecken sich und machen sich ganz groß

Er stapfte durch den Schnee und suchte etwas zu essen.

Die Kinder gehen auf alle Vieren durch das Zimmer und halten Ausschau

Doch dann bemerkte er, dass irgendetwas anders ist. Er blieb wie erstarrt stehen.

Die Kinder bleiben stehen und bewegen sich eine Zeit lang nicht

Der Fuchs sah sich um, aber bemerkte nichts. Er ging langsam zurück zu seiner Höhle.

Die Kinder bewegen sich in Zeitlupe durch den Raum

Auf einmal hörte er ein Geräusch, welches immer näherkam. Er dreht sich um ...

Die Kinder drehen sich im Kreis

und da stand ein kleiner weißer Schneehase vor ihm. Vor Verwunderung musste sich der Fuchs erst einmal Schütteln.

Die Kinder schütteln sich

Der Fuchs war so verwundert, er hatte noch nie zuvor einen Schneehasen gesehen. Daher wusste er nicht so recht, wie er sich dem Hase gegenüber verhalten sollte. Da lachte der Hase los und der Fuchs mit.

Alle Kinder lachen und freuen sich

Der Schneefuchs und der Hase wurden gute Freunde, so zeigte der Fuchs dem Hasen seinen Wald.

Die Kinder machen Hasen-Hüpfer durch den Raum

Dem Hasen gefiel der Wald des Fuchses so gut, dass er beschloss für immer bei dem Fuchs zu leben. Abends machten die beiden ein großes Lagerfeuer, um sich warm zu halten. Sie legten sich unter den Sternenhimmel, bis sie schließlich einschliefen.

Die Kinder legen sich auf den Rücken, schließen die Augen und Atmen ein paar Mal tief durch

So endet Leons Tag im Schnee. Müde, aber glücklich fallen langsam seine Augen zu...