

Trainingsprogramm für eine Online-Kinderturnstunde

Thema: Frühjahrsputz

Material: UNO-Karten, Besen, Zeitungskugel/Ball, 3 kleine volle Wasserflaschen, 2-3 Spülschwämme, 2 Seile und eine Erhöhung (Plastikkiste, 2 große Bücher)

Da der Frühling vor der Tür steht, geht es in diesem Online-Trainingsprogramm um das Thema Frühjahrsputz. Der ÜL liest die Geschichte vor und passend dazu wird die Wohnung spielerisch geputzt und geschrubbt bis am Ende, das ganze Haus und der Garten blitzblank ist.

Nachdem die kältesten Monate vorbei sind, steht nun endlich der Frühling vor der Tür. Da ist es an der Zeit, die letzte winterliche Dekoration, die dicken Winterjacken in die Schränke zu verstauen und mit dem Frühjahrsputz zu beginnen. Als Erstes ist das Kinderzimmer an der Reihe! Wir räumen den Boden auf, sammeln alles ein und bringen es anschließend an den richtigen Platz zurück.

In jede Ecke des Zimmers wird eine blaue, rote, gelbe oder grün Uno-Karte platziert. In der Mitte des Zimmers liegen 10 weitere Karten verdeckt auf einem Stapel. Die Kinder decken nacheinander die Karten aus der Mitte auf und sortieren sie zu der farblich passenden Karte in eine der Ecken. Hat ein Kind bereits alle Karten aus der Mitte sortiert, läuft es im Zimmer umher, bis die anderen Kinder ebenfalls fertig sind.

Damit die Schranktüren im Kinderzimmer endlich mal wieder geschlossen werden können, müssen die Kleider sortiert und ausgemistet werden. Um zu sehen, welche Kleidungsstücke dir noch passen oder nicht, starten wir eine kleine Anprobe.

In den Ecken des Zimmers liegen weiterhin die farbigen UNO-Karten. Die Kinder stellen sich in die Mitte des Raumes und laufen auf der Stelle. Der ÜL nennt dann eine der vier Farben. Jeder Farbe wird zuvor eine bestimmte Laufart zugeordnet. Die Kinder bewegen sich dann in der jeweiligen Laufart zu der genannten Farbe (Ecke), tippen einmal die Karten ab und laufen wieder in die Mitte des Raumes zurück. Daraufhin folgt das nächste Kommando.

Mögliche Gangarten:

rot: auf allen Vieren krabbeln, grün: Froschsprünge, blau: rückwärtslaufen, gelb: auf einem Bein hüpfen (eine Strecke mit dem rechten, eine mit dem linken Bein)

Weiter geht es mit dem Bett. Hier wechseln wir die Winterdecke gegen die Sommerdecke aus. Dann beziehen wir das Bett mit frischer Bettwäsche. Zum Schluss schütteln wir noch gründlich das Bettzeug aus, falten die Decke und bringen die Kissen an die richtige Position.

Die Kinder befestigen mit Hilfe der Eltern zwei Seile an einer Türklinge. Der ÜL zeigt ihnen dafür einen guten Knoten und beginnt dann die Bewegung vorzumachen. Die Kinder gehen leicht in die Knie, nehmen die Enden der Seile in die Hand und eine Wellenbewegung.

Variationen:

- die Kinder heben dabei abwechselnd das linke und rechte Bein an
- die Kinder stellen sich auf das linke/rechte Bein
- die Kinder gehen dabei in die Hocke und richten sich wieder auf
- die Kinder halten tiefer in der Hocke und machen die Wellenbewegungen weiter



Puh! Das war anstrengender als gedacht. Jetzt gehen wir erstmal in die Küche ein Glas Wasser trinken. Das tut gut! In der Küche fällt uns der große Stapel mit Geschirr in den Blick. In hohen Türmen stapeln sich Teller, Schüsseln und Gläser. Also ran an die Arbeit!

Zum Abspülen brauchen alle die Schwämme. Der ÜL macht die folgenden Übungen vor, die alle gemeinsam ausprobieren:

- 1 Schwamm hochwerfen und versuchen wieder zu fangen. Klappt das gut, kann dazwischen einmal geklatscht werden, bevor der Schwamm wieder gefangen wird
- 1 Schwamm hochwerfen, einmal drehen und fangen
- 2 Schwämme nacheinander hochwerfen und egal mit welcher Hand fangen
- 2 Schwämme gleichzeitig hochwerfen und fangen
- Schwämme aufeinander balancieren

So, das Kinderzimmer und die Küche sind sauber. Gerne wird oft das Treppenhaus vergessen. Also ist dieses als nächster Punkt auf der To-Do-Liste. Wir beginnen die Stufen zu kehren und anschließend mit einem Wischmopp nass zu reinigen, bis alles wieder strahlt und glänzt.

Die Kinder stellen vor sich eine kleine Erhöhung auf, dies kann z.B. eine umgekehrte Plastikkiste, 2 aufeinander gelegte Bücher oder ein Hocker sein. Alle beginnen abwechselnd mit dem linken und rechten Bein auf die Erhöhung zu tippen. Nach einer Weile wird das Tempo erhöht bis die Kinder Wechselsprünge machen. D.h. während das eine Bein auf der Erhöhung ist, steht das andere Bein am Boden.

Variation:

- die Kinder klatschen während den Wechselsprünge in die Hände.
- der eine Fuß tippt zweimal auf die Erhöhung, bevor der andere Fuß an die Reihe kommt. Es können verschiedene Rhythmen gesprungen werden, z.B. zweimal rechter Fuß, einmal linker Fuß und andersherum

Als Nächstes gehen wir ins Wohn-/Esszimmer. Zuerst wird der Besen aus der Besenkammer geholt und wir starten damit, den Boden gründlich zu kehren. Die Ecken dürfen dabei nicht vergessen werden. Auch unter dem Tisch liegen noch ein paar Krümel.

Die Kinder brauchen nun einen Besen und einen Zeitungsball/Ball. Mit den drei Wasserflaschen bauen die Kinder sich einen kleinen Slalom auf, indem sie mit etwas Abstand die Wasserflaschen in einer Reihe auf den Boden stellen. Der Abstand sollte so groß sein, dass die Kinder mit dem Besen durchkommen. Nun beginnen alle die Zeitungskugel mit dem Besen fünfmal hin und wieder zurück durch den Slalom zu schieben.

Variation:

- Tempo erhöhen
- die Kinder versuchen den Slalom rückwärts zu bewältigen



Erledigt! Nun sieht der Boden schon wieder blitzblank aus. Weiter geht es mit den Fenstern. Denn wir wollen neue Fensterbilder aufhängen und hierfür sollten diese schön sauber sein. Wir geben Wasser und Reinigungsmittel in einen Eimer und tragen diesen zum Fenster.

Als Nächstes benötigen die Kinder zwei Wasserflaschen sowie zwei Schwämme. Nun macht der ÜL folgende Kraftübungen vor, die alle gemeinsam mitmachen:

- die Kinder nehmen eine Wasserflasche in jede Hand und beginnen Ausfallschritte nach vorne zu machen. Sie wechseln jedes Mal das Bein.
- die Kinder legen sich auf den Rücken und halten die beiden Wasserflaschen mit gestreckten Armen nach oben. Nun werden die Flaschen rechts und links vom Körper gleichzeitig kurz abgelegt. Anschließend werden die Arme wieder nach oben in die Ausgangsposition zusammengeführt. Diese Übung wird ein paar Mal wiederholt.
- die Kinder legen sich auf den Bauch und stellen die Wasserflaschen vor ihnen auf den Boden, sodass sie mit ihrer Hand die Flasche greifen können. Die Kinder stellen die Füße auf, spannen den Po an und heben den Oberkörper leicht an. Die Arme winkeln sie zunächst an. Dann strecken sie abwechselnd die rechte und linke Hand nach vorne aus und berühren die Flasche.
- die Kinder nehmen in jede Hand einen Schwamm und begeben sich in Liegestützposition. Der Po bildet der höchste Punkt des Körpers. Anschließend rutschen die Kinder in dieser Position durch das Zimmer.
- die Kinder gehen leicht in die Knie und klemmen sich zwischen die Knie und zwischen die Hände jeweils einen Schwamm. Nun werden gleichzeitig die Knie und Handflächen zusammengedrückt. Die Kinder halten die Spannung kurz und lösen dann wieder. Das Ganze wird 5-mal wiederholt.

Beim Fensterputzen scheinen uns warme Sonnenstrahlen ins Gesicht und du blickst aus dem Fenster in den blauen Himmel. Wir sollten das schöne Wetter nutzen und mit der Gartenarbeit weitermachen. Die Bäume und Hecken könnten schließlich auch mal wieder geschnitten, das Unkraut gezupft und die Blumen gegossen werden...

Die Kinder laufen durchgehend auf der Stelle. Der ÜL gibt verschiedene Anweisungen:

- 1) Unkraut zupfen: laufen und abwechselnd rechts und links mit den Fingern den Boden berühren
- 2) Blumen gießen: laufen und Arme gestreckt Richtung Boden hin und her pendeln
- 3) Auf die Leiter steigen: Beine nach oben ziehen und mit den Armen nach oben greifen
- 4) Hecke und Bäume schneiden: Hampelmänner machen
- 5) In den Liegestuhl liegen: auf den Rücken legen und Augen schließen



Spätestens jetzt kann der Frühling kommen. Morgen können wir mit der Dekoration für die warme Jahreszeit beginnen. Aber für heute, sind wir fertig und lassen den Tag noch mit einem kleinen Spaziergang ausklingen...

Der ÜL liest den Kindern zum Abschluss eine kleine Entspannungsgeschichte vor. Die Kinder legen sich in eine bequeme Position auf eine Matte oder Decke und dürfen die Augen schließen. Die Kinder machen die vorgelesenen Übungen in der Geschichte mit.

Frühling

Lege dich gemütlich hin, mache es dir bequem. Schließe die Augen und versuche, dich zu entspannen. *Atme tief ein und wieder aus.*

Stell dir vor, du stehst auf einer wunderschönen Frühlingswiese. Die Sonne strahlt, das Gras ist saftig grün und alles duftet nach Frühling. Du läufst barfuß über die Wiese. Nach dem langen und kalten Winter ist das ein wundervolles Gefühl an deinen Füßen. *Kreise dein rechtes Fußgelenk und spüre, wie beweglich dieses ist. Kreise nun den anderen Fuß.*

Die Grashalme kitzeln an deinen Zehen. *Bewege jeden Zeh an deinen Füßen einmal durch. Dann lege die Füße wieder am Boden ab.*

Überall um dich herum stehen Gänseblümchen, Butterblumen und Tulpen. So viele bunte, strahlende Farben. Die warme Frühlingsluft streift über dein Gesicht und *du holst einmal tief Luft. Streiche dir mit den Händen über den Bauch und fühle wie du ein und ausatmest.*

Du bist ganz leise und hörst die Hummeln summen und das Gezwitscher der Vögel. Dieses schöne und glückliche Gefühl *zaubert dir ein Lächeln ins Gesicht.*

Du beobachtest ein paar kleine Schmetterlinge, die über die Wiese flattern. Du folgst ihnen ein kleines Stück und fühlst dich ganz entspannt und leicht ... Du fühlst dich als könntest du selbst fliegen und als wären deine Arme die Schmetterlingsflügel. *Lass deine Arme/Flügel langsam über den Boden gleiten.*

Ein Stück weiter fliegen die Bienen von Blume zu Blume und sammeln den ersten Nektar. Die Natur ist erwacht und auch du hast neue Kraft und Energie für den Alltag gesammelt. *Strecke deine Arme und Beine. Öffne dann langsam die Augen und komm zurück ins Zimmer.*

Jetzt sind die Kinder bereit ihren Eltern beim richtigen Frühjahrsputz zu helfen! Dabei können sie die beschriebenen Übungen einbauen. 😊

Gebt den Kindern bzw. den Eltern zum Abschluss eine Bewegungsanregung für draußen mit, die sie bis zum nächsten Training durchführen können.

