

Constanze Grüger/Yvonne Hubert

Phantasievolle Bewegungslandschaften

für Kindergarten- und Vorschul Kinder

75 Stationskarten für das ganze Jahr

6. Auflage



Inhalt

Einleitung

Motorische Grundfertigkeiten

Knoten für die Turnstunde

Januar:

Im tiefen Schnee

Februar:

Auf der Straße unterwegs

März:

Zur Osterzeit

April:

Im Garten

Mai:

Farbenturnen

Juni:

Besuch im Zirkus

Juli:

Am Strand

August:

Ferien auf dem Bauernhof

September:

Auf der Baustelle

Oktober:

Die Hexen sind los

November:

Im Roboterland

Dezember:

In der Adventszeit

Einleitung

Die Kartensammlung

Diese Bewegungslandschaften sind für das Kleinkindturnen in Vereinen zusammen gestellt. Die Gerätearrangements und die Bewegungsideen sprechen Kinder im Alter von drei bis sechs Jahren an und können von diesen umgesetzt werden.

Die Kartensammlung beinhaltet über 75 Geräteaufbauten, die in 12 Bewegungslandschaften eingebunden sind. Für jeden Monat findet sich eine komplette Bewegungslandschaft mit sechs bis neun Großgerätekombinationen. Die Themen der Bewegungslandschaften sind in den Jahreskreis eingebunden und greifen Ereignisse in den Jahreszeiten auf. So kann in der Turnhalle immer ein aktueller Bezug hergestellt werden.

Die Gerätestationen aus den Bewegungslandschaften können auch ohne thematischen Zusammenhang frei kombiniert werden.

Die Kartensammlung ist sehr benutzerfreundlich aufgebaut. Alle wichtigen Hinweise zu den Stationen finden sich auf einen Blick wieder und sind übersichtlich angeordnet.

Außerdem befinden sich 4 Karten mit den wichtigsten Knoten, die für den sicheren Aufbau bei der einen oder anderen Gerätestation benötigt werden, in der Kartensammlung.

Auf 2 weiteren Karten sind die motorischen Grundtätigkeiten beschrieben. Diese stellen die Basis für alle weiteren Fähigkeiten dar und sind somit Grundlage für die motorische Entwicklung der Kinder.

Aufbau der Gerätekarten

Die Gerätekarten sind immer gleich aufgebaut und es finden sich alle wichtigen Informationen darauf.

Aus der Materialangabe und der Zeichnung zu der Gerätestation ergibt sich auf einen Blick der Aufbau der Station. Das Gerätearrangement kann so besser verstanden und umgesetzt werden.

Falls nicht alle Materialien, die für den Aufbau wie auf der Karte beschrieben, vorhanden sind, dann können sicherlich andere Geräte genutzt werden. So lässt sich oft eine Turnleiter durch eine Bank oder ein großer Kasten durch ein Turnpferd, manchmal sogar eine Sprossenwand durch einen Kasten oder einen Barren tauschen. Versuchen Sie doch unter Einhaltung der Sicherheitsvorschriften mal neue Kombinationen aus.

Der ausführliche Aufbauhinweis auf der Karte ist zum richtigen Aufbau der Geräte wichtig. Somit können sie als ÜbungsleiterIn auch neue und unbekannte Stationen nach dieser zusätzlichen Textanleitung schnell aufbauen.

Unter Bewegungsidee sind einige Übungen aufgeführt, wie die Kinder an dieser Station turnen können. Da aber ein erheblicher motorischer Unterschied zwischen Kindern von 3-6 Jahren besteht, dienen die Bewegungsideen als Vorschlag, der dann je nach Könnensstand der Turnkinder variiert werden kann.

Die Karten haben alle noch einen Vermerk für die richtige Hilfestellung auf der Rückseite, der besonders als Hinweis für die richtige Position am Gerät und Helfergriffe dient.

Ebenso finden sich hier immer die Förderschwerpunkte der Station. Da alle Stationen immer die Förderung und Schulung der motorischen Grundtätigkeiten zum Ziel haben, sind die betroffenen hier noch einmal aufgelistet. Das dient zum einen dazu, dass bewusst wird, welche motorischen Grundtätigkeiten hier geschult werden, aber es ermöglicht auch eine besondere Schulung einzelner Grundtätigkeiten. Es besteht so die Möglichkeit, aus der Kartensammlung gezielt alle Gerätestationen zu einer Grundtätigkeit auszuwählen.

Besonders im Kleinkindalter von 3-6 Jahren werden die motorischen Grundfertigkeiten weiter ausgebildet bzw. neue hinzugelehrt. Auf diese bauen die Kinder später in Grundschulalter auf und verfeinern diese und kombinieren sie, um weitere koordinative Fertigkeiten auszuführen.

1. Krabbeln/ Kriechen

Diese motorische Grundtätigkeit entwickelt sich schon ab dem ersten Lebensjahr, wobei zuerst das Krabbeln ausgeführt wird. Doch es ist besonders wichtig, dass es auch im Kleinkindalter immer wieder angeboten wird, da sich die Rückenmuskulatur dadurch sehr kräftigt und sich die Stützkraft gut ausbildet. Des Weiteren ist dies eine gute Schulung für Rhythmusfähigkeit und beidseitige Körperbewegungen, die für die Vernetzung der beiden Gehirnhälften unerlässlich ist.

2. Wälzen/Rollen

Was ab dem ersten Lebensjahr schon mit den Purzeln und Wälzen beginnt, wird im Kleinkindalter immer weiter verfeinert. Über Jahre hinweg wird diese Tätigkeit ab dem vierten Lebensjahr mit

Motorische Grundfertigkeiten

der Rotation über die Querachse vollendet. Diese Rotationsbewegungen sind für die Entwicklung der Gleichgewichtsfähigkeit, Raumwahrnehmung und Lagesinns von großer Bedeutung. Auch die Orientierungsfähigkeit hängt stark von der Ausprägung dieser Grundtätigkeit ab.

3. Gehen/Laufen/Balancieren

Diese Grundtätigkeit – besonders das Balancieren, z. B. beim Gehen auf schmalen Untergründen, wird im Alter von 3-6 Jahren immer weiter verbessert. Bei diesen Tätigkeiten müssen die Kinder immer ihr Kopfplott halten, um im Gleichgewicht zu bleiben. Nur so ist es möglich aufbauende Fertigkeiten wie z. B. das Hüpfen richtig zu erlernen. Aber auch das Objektgleichgewicht wird in dieser Zeit gut geschult und ist die Basis für viel Ballsportarten.

4. Steigen/Klettern

Das Steigen beherrschen die Kinder in diesem Alter meist schon sehr gut, doch das Klettern ist nun eine erste Kombination von Steigen und Krabbeln. Hier arbeiten beide Körperhälften gleichzeitig und zwar gegengleich. Das Klettern ist aber nicht nur für die

Schulung der koordinativen Fähigkeiten wichtig, sondern ist eine sehr gute Kräftigungsübung für viele Muskelgruppen.

5. Rutschen/Gleiten

Mit Beginn des dritten Lebensjahres entwickelt sich diese motorische Grundtätigkeit. Zunächst haben die Kinder hierbei den Körperschwerpunkt meist am Boden, indem sie auf dem Bauch, Po oder auch Rücken rutschen. Diese Bewegungsformen kräftigen besonders den Schultergürtel, aber auch die Arm- und Beinkraft, die sich in diesem Alter bei den Kindern immer weiter ausbilden. Wird die Gleichgewichtsfähigkeit geschult, so dass jetzt Gleitbewegungen z. B. auf Teppichfliesen oder Rollschuhe möglich wird.

6. Hüpfen/Springen

Das Hüpfen entwickelt sich im dritten Lebensjahr und kurz darauf das Springen. Zunächst das beidbeinige Niederspringen und Hüpfen, erst im vierten Lebensjahr wird diese motorische Grundtätigkeit so gefestigt sein, dass sich das Hüpfen und Springen auf einem Bein entwickelt. Die Grundtätigkeit Hüpfen ist eine

Motorische Grundfertigkeiten

dauerhafte Bewegungsform und schult besonders die Rhythmusfähigkeit, so dass im fünften Lebensjahr auch Hopseläufe möglich sind. Das Springen ist eine besonders gute Kraftschulung für die Beinmuskulatur und ist Voraussetzung für Anläufe und komplexere Bewegungsfolgen wie z. B. das Überspringen von Hindernissen.

7. Stützen/Hängen

Bis zum fünften Lebensjahr stützen sich die Kinder auf bis sie sich ohne Bodenkontakt im Stütz halten können, z. B. an einer Kletterstange oder am Barren. Das Hängen beginnt erst im dritten Lebensjahr, z. B. an einer Stange. Dies ist die Vorstufe zum Schwingen. Beide Grundtätigkeiten sind für die Kräftigung des

Schultergürtels, Streckung des Körpers und Gleichgewichtsfähigkeit besonders wichtig.

8. Schwingen/ Schaukeln

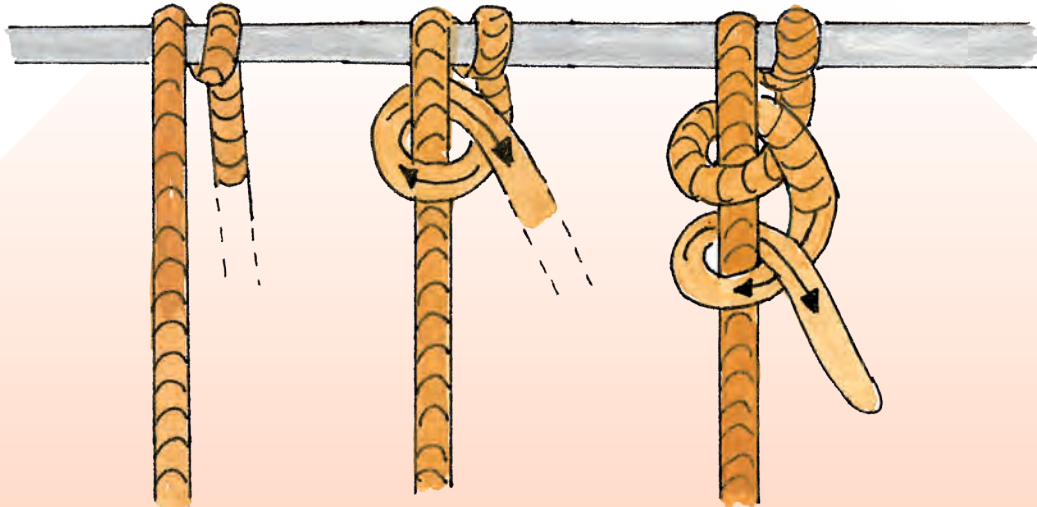
Das Schwingen entwickelt sich ziemlich zeitgleich mit der motorischen Grundtätigkeit Hängen im vierten Lebensjahr. Diese Grundtätigkeit stimuliert den Gleichgewichtssinn und die Orientierungsfähigkeit. Das Schaukeln kommt erst zu Beginn des sechsten Lebensjahres hinzu, da dies schon weitere motorische Grundtätigkeiten und koordinative Fähigkeiten voraussetzt, wie z. B. das selbstständige Schaukeln auf einem Schaukelbrett, bei dem immer die Verlagerung des Gewichtes mit dem Schwungholen der Beine abgestimmt werden muss.

Knoten für die Turnstunde

Rundtörn mit zwei halben Schlägen

Dieser Knoten eignet sich besonders in diesen Situationen:

- um Kastenteile, Bänke usw. im Barren festzuknoten
- um Turnmatten als Hängematte an den Ringen zu befestigen
- um Seile im Barren und an Sprossen zu binden



Manchmal ist die Last des Schnees so stark, dass Schneelawinen den Berg hinabstürzen.

Aufbauhinweis/Absicherung:

Die 6 Rollbretter werden gleichmäßig auf einer Fläche von ca. 2,5 m x 1,5 m auf den Boden gestellt. Die Weichbodenmatte wird darauf gelegt und darauf werden die Wattebällchen gestreut.

Material:

- 6 Rollbretter
- 1 Weichbodenmatte
- Weiße Wattebällchen



Januar Im tiefen Schnee

1. Station „Schneelawine“

Motorische Grundfertigkeiten:

- Laufen/Gehen
- Gleiten

Hilfestellung:

Bewegungsideo:

Die Kinder laufen mit etwas Abstand an und werfen sich auf die Weichbodenmatte, so dass diese ein Stück wegrollt.

Januar Im tiefen Schnee

2. Station „Gletscherspalte“

Die Bergsteiger sind in eine Gletscherspalte gefallen und kämpfen sich mühsam wieder nach oben.

Aufbauhinweis/Absicherung:

Der Barren wird ca. 1 m von der Wand aufgestellt und der äußere Holm wird ganz nach oben gestellt. Zwischen Wand und Barren werden die Turnmatten ausgelegt und die Weichbodenmatten quer oder hochkant aufgestellt.



Material:

- 2 Weichbodenmatten
- 1 Barren
- Turnmatten

Januar Im tiefen Schnee

2. Station „Gletscherspalte“

Motorische Grundfertigkeiten:

- Steigen/Klettern
- Stützen

Hilfestellung:

Bewegungsidee:

Die Kinder steigen die Weichbodenmatten von unten nach oben und wieder zurück.

Januar Im tiefen Schnee

3. Station „Yeti im Tiefschnee“

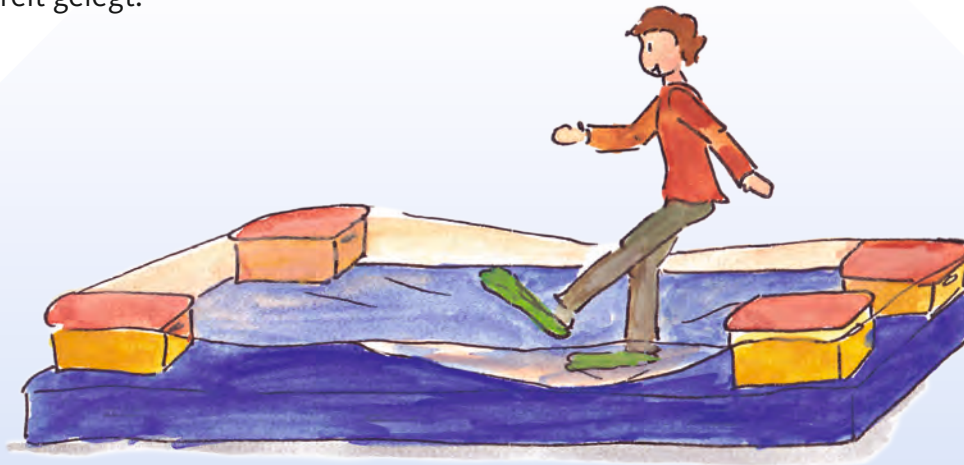
Der Yeti stapft mit seinen riesigen Füßen durch den Tiefschnee.

Aufbauhinweis/Absicherung:

Die 4 kleinen Kästen werden als Eckpunkt einer Fläche von ca. 1x2 m aufgestellt. Das Spannbettlaken wird um die Ränder der kleinen Kästen gespannt. Die Taucherflossen werden bereit gelegt.

Material:

- 4 kleine Kästen
- 1 weißes Spannbettlaken
- 1 Paar Taucherflossen



Januar Im tiefen Schnee

3. Station „Yeti im Tiefschnee“

Motorische Grundfertigkeiten:

- Gehen/Laufen

Hilfestellung:

Bewegungsideo:

Die Kinder ziehen sich die Taucherflossen an und gehen über das gespannte Bettlaken.

Die Ratschläge in diesem Buch sind von den Autorinnen und dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung der Autorinnen bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

6. Auflage 2023

© 2010, 2023 by Limpert Verlag GmbH, Wiebelsheim

www.limpert.de

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Kein Teil dieses Buches darf ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Verlages digital oder analog vervielfältigt werden.

Zeichnungen: Imke von Wolffradt, Hamburg

Druck und Verarbeitung: TZ-Verlag & Print GmbH, Roßdorf

Printed in Germany/Imprimé en Allemagne

ISBN 978-3-7853-2006-8