

Constanze Grüger

# Bewegungslandschaften

## im Eltern-Kind-Turnen

75 Stationskarten für das ganze Jahr

7. Auflage



# Einleitung

## Die Kartensammlung

Diese Bewegungslandschaften richten sich in erster Linie an Eltern-Kind-Turngruppen in Turn- und Sportvereinen, aber auch an Turngruppen für Kleinkinder. Die Gerätearrangements und die Bewegungsaufgaben sprechen Kinder im Alter von 1,5–5 Jahren an und können von diesen umgesetzt werden.

Die Kartensammlung beinhaltet über 70 Geräteaufbauten, die in zwölf Bewegungslandschaften eingebunden sind. Für jeden Monat findet sich eine komplette Bewegungslandschaft mit sechs bis zehn 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 können die Karten sehr leicht an die Eltern zum Aufbau der Geräte ausgeteilt werden. Und die Karten können an den Stationen als Ideengeber für das Turnen daran liegen bleiben.

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

Auf acht 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.

# Einleitung

## Aufbau der Gerätearten

Die Gerätearten 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.

Der ausführliche *Aufbauhinweis* auf der Karte ist im Eltern-Kind-Turnen besonders wichtig, damit die Eltern eine klare Anweisung zum richtigen Aufbau der Geräte erhalten. Somit können sie selbständig mit der Karte arbeiten und die ÜbungsleiterIn hat nur noch die Aufgabe, nach Fertigstellung der Station diese auf Sicherheit zu überprüfen.

Unter *Bewegungsaufgabe* sind einige Ideen aufgeführt, wie die Kinder an dieser Station turnen können. Da aber ein erheblicher motorischer Unterschied zwischen Kindern von 1–5 Jahren besteht, dienen die Bewegungsaufgaben als Vorschlag und Idee, die dann je nach Könnensstand der Turnkinder variiert werden können.

Die Karten haben alle noch einen Vermerk für die richtige *Hilfestellung* auf der Rückseite, der besonders den Eltern 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.

# Motorische Grundtätigkeiten

## 1. Krabbeln/Kriechen

Diese motorische Grundtätigkeit entwickelt sich im ersten Lebensjahr, wobei zuerst das Krabbeln ausgeführt wird. Diese motorische Grundtätigkeit ist besonders wichtig für die Festigung der Rückenmuskulatur und für spätere koordinative Fähigkeiten. Außerdem bildet es die Grundlage für die Beweglichkeit und unterstützt die Entwicklung der Grobmotorik und Kraft. Hier wird der Grundstein für die spätere Stützkraft gelegt, die z. B. beim Klettern oder auch beim Stützen an der Kletterstange oder im Barren benötigt wird.

## 2. Wälzen/Rollen

Diese motorische Grundtätigkeit beginnt schon im ersten Lebensjahr mit dem Umdrehen auf dem Boden und Wälzen um die Längsachse. Über Jahre hinweg wird diese Tätigkeit verfeinert und im vierten Lebensjahr mit 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

Das Gehen entwickelt sich im zweiten Lebensjahr und nur ein Jahr später kommt das Laufen hinzu. Diese Grundtätigkeit beinhaltet auch das Balancieren, z. B. beim Gehen auf schmalen Untergründen. 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. Außerdem ist dies der erste Zeitpunkt des Bewegens auf nur zwei Füßen und ist für die aufrechte Haltung besonders wichtig.

## 4. Steigen/Klettern

Schon im zweiten Lebensjahr entwickelt sich diese motorische Grundtätigkeit. Das Überwinden von kleineren Hindernissen dient der Schulung von Kraft, Beweglichkeit und Grobmotorik. Außerdem werden hierbei die ersten Kenntnisse von koordinativen Fähigkeiten aus dem Bereich Krabbeln genutzt und weiter entwickelt. Bei den Übungen in diesem Bereich verändert sich oft der Schwerpunkt des Körpers und fordert ein hohes Maß an Gleichgewichtsfähigkeit, um die Balance immer wieder zu halten.

# Motorische Grundtätigkeiten

## 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 bei den Kindern in dieser Zeit meist noch recht schwach ist. Außerdem wird hier schon die Gleichgewichtsfähigkeit geschult, so dass spätere Gleitbewegungen z. B. auf Teppichfliesen oder Rollschuhen möglich werden.

## 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 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

Die motorische Grundtätigkeit Stützen beginnt schon im ersten Lebensjahr, wobei sie hier aber meist nur zum Aufrichten des Oberkörpers benutzt wird. 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

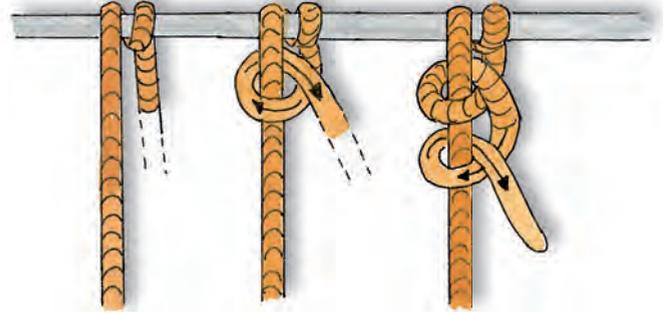
Das Schwingen entwickelt sich ziemlich zeitgleich mit der motorischen Grundtätigkeit Hängen im vierten Lebensjahr. Diese Grundtätigkeit stimuliert den Gleichgewichtssinn und die Orientierungsfähigkeit. Das Schaukeln kommt erst zu Beginn des sechsten Lebensjahres hinzu, da dies schon weitere motorische 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

## Rundtörn mit zwei halben Schlägen

Dieser Knoten eignet sich z. B. besonders in diesen Situationen:

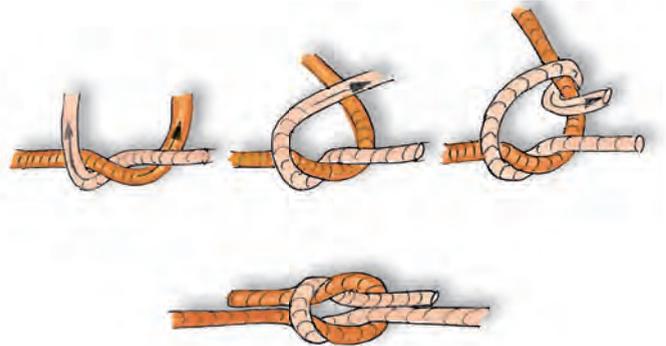
- um Kastenteile, Bänke usw. im Barren festzuknoten
- um Turnmatten als Hängematte an den Ringen zu befestigen
- um Seile im Barren und an Sprossen zu binden



## Kreuzknoten

Dieser Knoten eignet sich z. B. besonders in diesen Situationen:

- um zwei Seile zu verlängern
- um zwei Deckentaue zur Schaukel zu verbinden
- um Bänke in die Deckentaue zu hängen
- um ein Seil mit beiden Enden zu verschließen



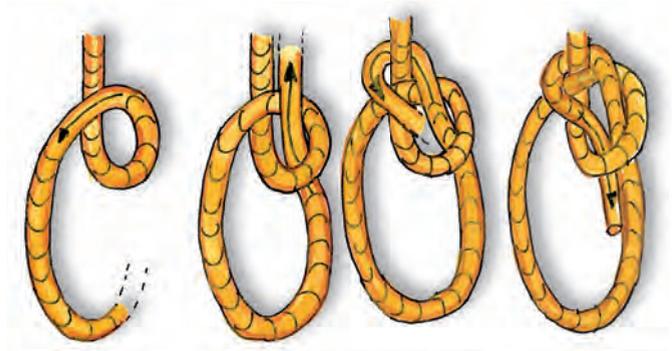
# Knoten

## Palstek

Dieser Knoten eignet sich z. B. besonders in diesen Situationen:

– um Schlaufen in Seile oder Taue zu binden

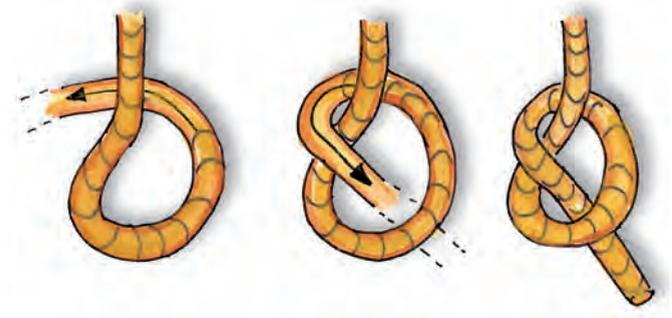
Achtung: dieser Knoten zieht sich nicht zu auf Belastung!



## Überhandknoten

Dieser Knoten eignet sich z. B. besonders in diesen Situationen:

– um Seile, Tücher, Fallschirme usw. zu verdicken



# Schneeberg

## Januar: Bei den Pinguinen

### Material:

- 1 Bank
- 1 3-tlg. Kasten (ohne Deckel)
- 1 Weichboden
- Turnmatte (eingewölbt in offenen Kasten)
- 1 Bett- oder Kissenbezug
- Luftballons und/oder Softbälle für den Bettbezug
- Turnmatten zum Absichern

### Aufbauhinweis/Absicherung:

Zuerst wird der Kasten gestellt und der Deckel abgenommen. Nun wird die Turnmatte in den offenen Kasten gewölbt eingesetzt und die Bank mit dem Holzhaken an der Kastenseite eingehängt. Die Weichbodenmatte wird direkt an den Kasten angelegt und der gefüllte Bettbezug darauf gelegt. Unter die eingehängte Bank werden zwei Turnmatten, beginnend am Kasten, gelegt.



### Förderung motorischer Grundtätigkeiten:

- Gehen / Balancieren
- Gleiten / Rutschen
- Springen / Hüpfen

### Bewegungsaufgaben:

- Die Kinder gehen über die Bank, steigen über den Kasten und springen in den gefüllten Bettbezug (Schnee).
- Die Kinder ziehen sich auf dem Bauch liegend die Bank hinauf, stellen sich auf die eingewölbte Matte und springen in den gefüllten Bettbezug.

### Hilfestellung:

Die Erwachsenen halten die Kinder, während diese die Bank nach oben gehen, von hinten an den Hüften oder leicht unter den Achseln. Den Sprung können die Kinder alleine bewältigen oder sie springen in die Arme der Erwachsenen.

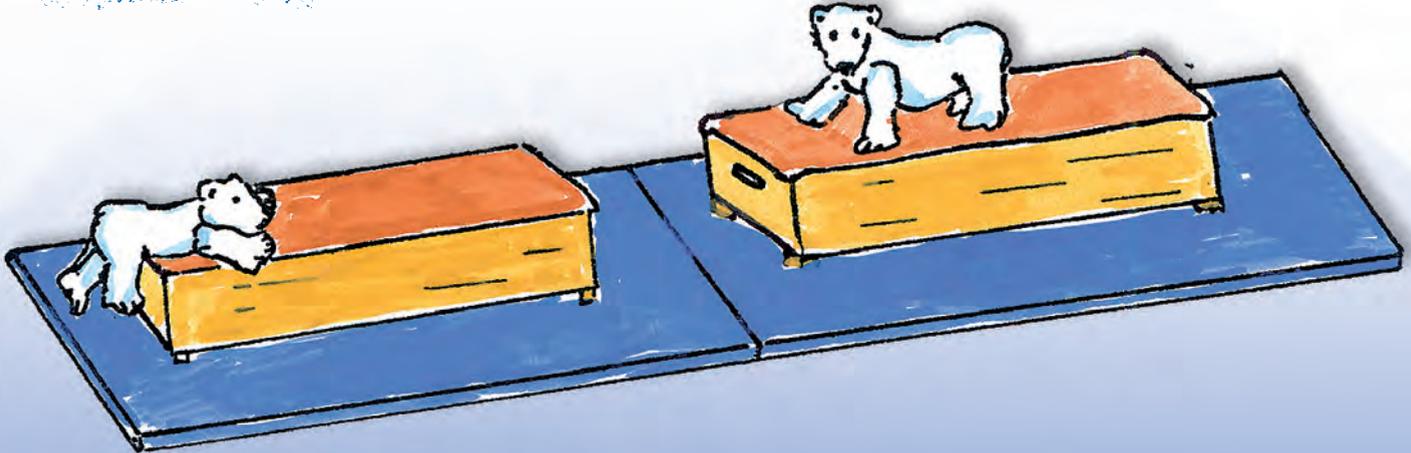
### Material:

- 2 Kastendeckel
- 8 Medizinbälle
- ca. 3 Turnmatten

### Aufbauhinweis/Absicherung:

Zuerst werden drei Turnmatten aneinander gelegt.

Dann werden die Medizinbälle jeweils zu viert aneinander gelegt und die Kastendeckel werden darauf gesetzt.



### Förderung motorischer Grundtätigkeiten:

- Krabbeln/Kriechen
- Gehen/Balancieren
- Springen/Hüpfen

### Bewegungsaufgaben:

- Die Kinder krabbeln oder laufen über den Kastendeckel.
- Die Kinder springen von einem Kastendeckel zum anderen.

### Hilfestellung:

Beim Krabbeln benötigen die Kinder keine Hilfestellung.

Wenn die Kinder über die Kastendeckel balancieren und von einem zum anderen springen, dann unterstützen die Erwachsenen unter den Achseln.

# Fische angeln

## Januar: Bei den Pinguinen

### Material:

- 1 Barren
- 2 kleine Kästen
- 1 Kastendeckel
- 4 Springseile
- Wäscheklammern
- 1 Angel + Magnet
- Turnmatten zum Absichern

### Aufbauhinweis/Absicherung:

Zuerst wird der Barren gestellt und die Eisenteile mit Turnmatten abgesichert.

Die beiden kleinen Kästen werden von außen an die Holmengasse gestellt.

Der Kastendeckel wird mit der Lederseite auf den Boden gelegt und durch jedes der vier Eingriffe wird ein Springseil geknotet.

Diese vier Seile werden nun an die vier Gelenke des Barrens geknotet, so dass der Kastendeckel in der Holmengasse waagrecht hängt. *Knoten: Rundtörn mit zwei halben Schlägen.*

Auf die Turnmatten werden die Wäscheklammern gelegt und in den Kastendeckel hinein eine Angel mit Magnet als Haken.



### Förderung motorischer Grundtätigkeiten:

- Klettern / Steigen
- Schaukeln / Schwingen

### Bewegungsaufgaben:

- Die Kinder steigen über einen kleinen Kasten in den Kastendeckel, nehmen den Angelstab und angeln sich kleine Wäscheklammern. Dann steigen sie über den anderen kleinen Kasten wieder heraus.
- Die Kinder steigen über einen kleinen Kasten in den Kastendeckel und lassen sich darin anschaukeln. Sie steigen über den anderen kleinen Kasten wieder heraus.

### Hilfestellung:

Die Erwachsenen unterstützen die Kinder an der Hüfte beim Auf- und Abstieg. Beim Angeln können die Eltern beim Fangen der Fische tätig sein oder auch den Kastendeckel leicht anschaukeln.

Die typische Situation im Eltern-Kind-Turnen sieht wie folgt aus: Eine stark beanspruchte Übungsleiterin, viele ungeduldige Kinder und zahlreiche Eltern, die beim Aufbau der Turngeräte gerne helfen würden, aber nicht wissen, wie die Stationen aussehen sollen.

Diese Kartensammlung schafft Abhilfe: Dank der 75 Stationskarten, die drei Karten mit grundlegenden Informationen einschließen, können die Eltern nicht nur den Aufbau der Turnstationen tatkräftig unterstützen, sondern auch die Bewegungsaufgabe erklären und Hilfestellung leisten.

Jede Karte enthält auf der Vorderseite Angaben zu den benötigten Geräten und Materialien, eine Aufbauanleitung und eine übersichtliche Aufbauskizze. Auf der Rückseite sind die Bewegungsaufgaben sowie die Formen der Hilfestellung erläutert.

**Constanze Grüger ist Übungsleiterin für Eltern-Kind-Turnen und Kinderturnen. Seit vielen Jahren ist sie in der Aus- und Fortbildung von Übungsleitern, Erziehern und Sportlehrern tätig.**

Im Limpert Verlag sind von Constanze Grüger außerdem erschienen: „Bewegungshits für Grundschulkids“, „Phantasievolle Bewegungslandschaften für Kindergarten- und Vorschulkinder“, „Fröhliche Kinder – motorisch mit Musik gefördert“ und „Phantasievolle Spiel- und Bewegungsideen“.

ISBN 978-3-7853-2017-4

Best.-Nr.: 343-02017

[www.limpert.de](http://www.limpert.de)

