

Andrea Gutwein

Erlebnis kigatreff Erlebnisturnen turnen



Turnen und
Bewegung in
Geschichten
verpackt

Inhalt

Warum "Erlebnisturnen"

Gespensterturnstunde

Hexenturnstunde

Luftballonturnstunde

Zirkusturnstunde

Osterhasenturnstunde

Alles mit dem Ball

Fußgymnastik im Freien

Hand- und Fußgymnastik

Meine Körperteile

Zeitungsturnen

Bänderrhythmik

Feuerwehrtturnstunde

Hühnerturnstunde

Turnen mit dem Schwungtuch

Herbstturnen mit Blättern

Der Nikolaus kommt

Kissenturnstunde

Körpererfahrung Winterspaziergang

Pinguinturnstunde

Schweineturnstunde

Warum „Erlebnisturnen“?

Das Hauptanliegen meiner „Übungseinheiten“ ist die Bewegung (siehe auch Kigatreff-Mitmachgeschichten).

Bewegung ist ein elementares Grundbedürfnis. Sie gehört zu den ersten Kommunikationsmitteln nach der Geburt (Neugier, mit dem Blick verfolgen, Greifen...)

Ohne Bewegung führt es nicht nur zu körperlichen Fehlentwicklungen sondern auch zur negativen Beeinflussung der Persönlichkeit: Selbstbewusstsein, Wissensdrang, Sprachentwicklung..., da die Bewegung eng mit der Entwicklung des Gehirns zusammenhängt.

So weiß man heute, dass die Stimulation der Hand-und Fußmuskulatur die Entwicklung des Sprechens anregt.

Die Koordination der Bewegungsabläufe spricht beide Gehirnhälften an die wiederum für die Merkfähigkeit, das Denken in Zusammenhängen und die emotionale Entwicklung wichtig sind.

Computer und Smartphone bieten nur eingeschränkte Bewegungsmöglichkeiten. Nicht umsonst gibt es immer mehr Kinder mit Sprechproblemen sowie zunehmende Lese- und Schreibschwäche. Es fehlt der ausgeglichene Wechsel zwischen Ruhe und Bewegung.

Auch das ADHS-Syndrom ist Ausdruck des Bewegungsmangels und der damit verbundenen Unfähigkeit, in Zusammenhängen zu denken, sich zu konzentrieren oder gefiltert wahrzunehmen.

„Lauf jetzt fünf Runden um den Teich!“ - damit locke ich die wenigsten Kinder vom Computer weg.

Spiel ist die Haupttätigkeit der Kinder! Das sollte man nicht vergessen.

Angeleitete Spiele ermöglichen gezielte Bewegungen, Muskelaufbau, Ausdauertraining, Phantasieanregungen, Stärkung des Charakters u.v.m., ohne die Lust am „Sich-Bewegen“ zu verlieren.

Deshalb habe ich versucht, Turnangebote als Spiele zu gestalten.

Daraus ist „Erlebnisturnen“ geworden.

Viel Spaß am „Sich-Bewegen“!



Gespensterturnstunde

Material:

- 2 Bettlaken
- 2 Stäbe oder Papprollen
- evtl. 2 Kastenteile
- Rahmentrommel
- Musik

1. Geisterstunde

Alle Gespenster schlafen unter dem Laken versteckt. Schlägt die Turmuhr (Rahmentrommel) 12x, kommen alle Gespenster hervor und geistern nach Lust und Laune (freies Bewegen).

1. Schlag der Turmuhr:
Alle Gespenster dürfen die Hausbewohner durch lautes Stampfen erschrecken.
2. Schlag der Turmuhr:
Die Gespenster gehen rückwärts.
3. Schlag der Turmuhr:
Da bald die Sonne aufgeht, müssen sich die Gespenster beeilen. (schnell laufen)

4. Schlag der Turmuhr:

Die Sonne geht auf und die Gespenster verstecken sich wieder unter die Laken.

2. Gespensterkutsche

Nach dem Aufwachen der Gespenster „reiten“ sie durch die Gemächer. (Jeweils 2 Kinder sitzen auf je einem Laken, während die übrigen ziehen. Wechsel beim Verklingen der Musik)

3. Hindernislauf

Aus 1 Laken ein Seil drehen und in verschiedenen Höhen schwingen (evtl. 1 Ende befestigen). Die Gespenster schweben (springen) darüber oder zaubern sich klein (kriechen hindurch).

4. Schnelle Reaktion

Damit die Gespenster zum Geistern fitt sein können, müssen sie die Schnelligkeit üben.

Alle Gespenster fassen ein Laken am Rand mit dem Gesicht nach innen zum „magischen Kreis“ an. Dieses wird gemeinsam hochgehoben, während der Spielführer 2 Namen nennt. Die aufgerufenen Gespenster müssen schnellstmöglich unter dem erhobenen Laken die Plätze tauschen.

5. Vorsicht Gespenster!

2 Gespenster fangen mit einem Gespensterseil (gedrehtes Laken) Kinder ein. Die „Gefangenen“ werden auf dem Dachboden (Kastenteile oder das andere Laken) untergebracht, damit zu Mitternacht die 2 Gespenster in Kinder zurück verwandelt werden.

Die letzten 2 freien Kinder sind die neuen Gespenster.

6. Ghostbusters

Die Gespenster halten ihr Schutz-Laken fest (2 Gruppen) und bewegen sich zur Musik. Verklings die Musik, erscheint der Ghostbuster (Erzieherin oder 2 vorher bestimmte Kinder) und möchte mit dem Staubsauger (Papprolle) die Geister aufsaugen.

Um sich zu retten, müssen sich die Gespenster unter der Schutzdecke (Laken) verstecken und jeden Ritz schließen.

Aufgesaugte Gespenster lösen sich in Luft auf (scheiden aus und können sich vom ganzen Spuk erholen; bei weniger Kinder ein Laken weniger).

7. Abschluss:

Mit dem 12. Schlag der Turmuhr ist der Spuk vorbei und alle Kinder sind wieder zurückverwandelt, um gemeinsam ...zu gehen.

