

KINDERTURNEN BASIC

MIT SCHWUNG UND SPAß INS TURNEN STARTEN! TEIL 2

BALKEN

1. Spiele auf und mit dem Balken

Ziele:

- Angstabbau
- Positive Beziehung zum Balken als Spaßgerät
- Verbesserung des Gleichgewichts

Spiele:

Krakenspiel

Aufbau: Kleiner Balken oder Bank als Trennlinie zwischen zwei Spielfeldern.

Spielidee: Ein Kind ist der Krake und „lebt“ auf dem Balken. Die anderen Kinder versuchen den Balken zu überqueren ohne gefangen zu werden. Gefangene Kinder werden zu Kraken. Dann wird wieder versucht auf die andere Seite zu gelangen.

Platz für deine Anmerkungen:

Ritterturnier:

Spielidee: Zwei Kinder stehen mit Schnitzeln oder anderen weichen „Waffen“ auf den Balken und versuchen jeweils den anderen aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Anmerkung: Bei höheren Balken auf die Mattenabsicherung achten. Auch als Auf- und Abstiegsspiel möglich.

Platz für deine Anmerkungen:

Memory oder Puzzle:

Aufbau: Zwei identische Balken und ein gemeinsames Memoriefeld oder etwas einfacher Kleinkinderpuzzle gemischt.

Spielidee: Es werden mind. zwei Mannschaften gebildet. Nun geht es darum mehr Memorypaare zu sammeln oder als erste Mannschaft das Puzzle fertig zu bauen.

Platz für deine Anmerkungen:

Hex-Hex – Feuer, Wasser, Blitz mit Bibi Blocksberg:

Aufbau: Verschiedene Balken und Bibi Blocksbergs Hexenkugel

Spielidee: Die Hexenkugel wird aktiviert. Es erscheint eine Farbe. Je nach Farbe muss eine Aufgabe absolviert werden. Beispielsweise: Verschieden hohe Balken werden den Farben zugeordnet. Das Spiel kann auch gut als Ausscheidungsspiel gespielt werden.

Platz für deine Anmerkungen:

Schlafkönig:

Spielidee: Die Kinder nehmen einen Platz auf dem Balken ein und versuchen möglichst lange sich nicht zu bewegen. Wer am längsten ruhig bleibt gewinnt. Bei geübten Spielern empfiehlt sich eine Zeitbegrenzung. Ausgeschiedene Kinder dürfen bei der Beobachtung mithelfen.

Platz für deine Anmerkungen:

2. Klassische Erwärmung – nur mit Balken/Bank:

Aufbau: Die Bänke/Balken werden nebeneinander aufgestellt. Idealerweise maximal 5 Kinder pro Bank.

Übungsidee:

- Prellsprünge beidbeinig
- Prellsprünge einbeinig
- Rennen
- Große Schritte
- Krabbeln vw. und rw.

3. Balkenquadrat

Eine Möglichkeit viele Kinder zum Balkenturnen zu bekommen. Es werden zwei Balken parallel aufgestellt und dazwischen zwei Bänke aufgehängt.

4. Balken Basics:

- Fußposition
- Position der Arme
- Fallenlernen als Unterschätztes Trainingselement

RECK

1. Aufschwung

- Drehbewegung erlernen:
 - Unter der Stange durchdrehen und wieder zurück
 - An Ringe: Rückwärtspurzelbaum
- Kraftaufbau:
 - Aus Überstreckung in die gehockte Kerze (Material: Sprossenwand und Sprungbrett)
- Aufschwungbewegung:
 - Kastenteil zum Hochlaufen
 - Aus Schiffchen liegend mit Schwungbeineinsatz
 - Aus Sitzen mit Pezziball (schulterhohe Stange)
 - Mit kleinen Kasten und Schwungbeineinsatz
 - Mit Gummiband unter Po als leichte Unterstützung

2. Unterschwing

- Durchlaufen im Hang auf Sprungbrett (Arme gestreckt)
- Pendelschaukel gehockt unter der Stange
- Unterschwing auf Erhöhung
- Unterschwing und Seil am Boden überspringen (Erlernen der Kontrolle der Bogenspannung)
- Erhöhtes Seil überspringen (CAVE: Verletzungsgefahr)

3. Umschwing

- Pendelbewegung zur Fixierung der Spannung
- Mit Schnur als Hilfe