

ÜBUNGSSTUNDE DES MONATS ALTER: 7–10

Turnfest-Party: Spiel, Sport und Spaß für kleine Turner*innen

Aufwärmen: Warm-up-Parade

Material

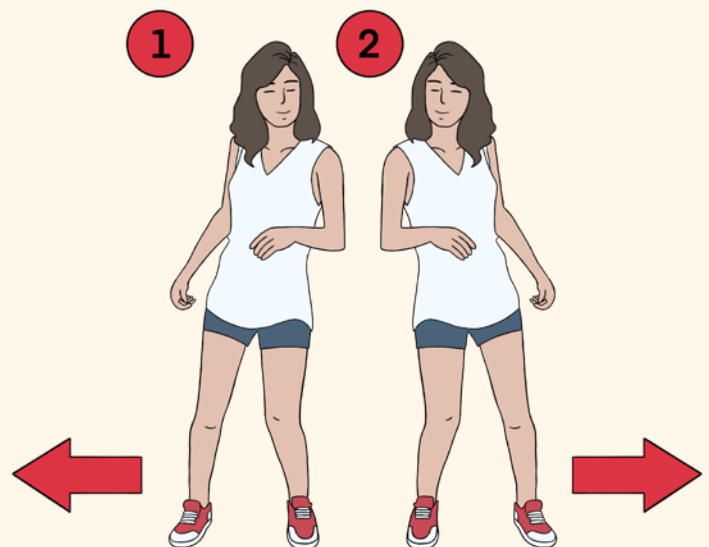
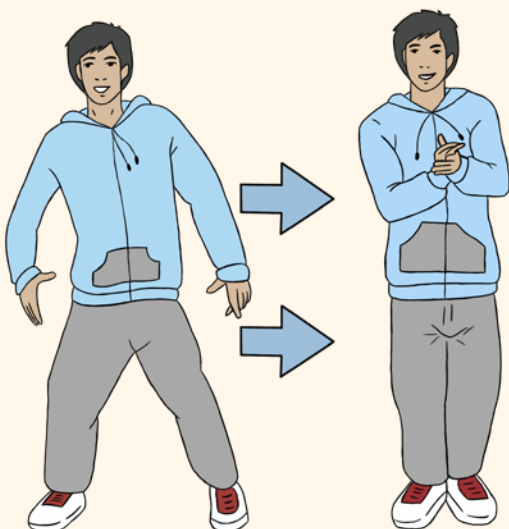
mind. vier Hütchen

Aufbau

10 × 20 Meter großes Feld

Ablauf

Die Kinder stellen sich in eine Reihe mit einer Armlänge Abstand zueinander auf. Der*die Übungsleiter*in steht auf der anderen Seite des Feldes den Kindern gegenüber. Nun laufen die Kinder durcheinander und es werden Übungen vorgemacht, die die Kinder nachmachen sollen. Folgende Übungen können ausgewählt werden: Anfersen, Kniehebelauf, Rückwärtslaufen, Arme kreisen (schwieriger mit Sprung), seitliches Laufen, Hopselauf, Wechselschritte (überkreuzen), Steigerungslauf.





Hauptteil: Showtime

Material

eine Musikbox, eventuell Bodenläufer oder Mattenfläche

Ablauf

Die Kinder werden in Kleingruppen aufgeteilt und dürfen sich eine Choreografie überlegen, welche sie nach einer gewissen Zeit den restlichen Gruppen vorführen dürfen. Die aufgeführten Tanzkarten können ausgeschnitten und den Kindern zur Hilfe vorgelegt werden.



Abwärmen: Die rasenden Maskottchen

Material

verschiedene Materialien wie Bänke, Kästen, Hütchen oder ähnliches, Kuscheltiere der Kinder

Aufbau

Es wird aus den verfügbaren Materialien ein Parcours aufgebaut, welcher mit einem Rollbrett durchfahren werden kann. Zusätzlich werden ein Start- und ein Zielpunkt markiert.

Ablauf

Jedes Kind darf ein Kuscheltier zum Abwärmen mitbringen. Dieses wird auf das Rollbrett gesetzt. Die Kinder dürfen nun nacheinander gemeinsam mit dem Kuscheltier den Parcours durchfahren, während der*die Übungsleiter*in die Zeit stoppt. Verliert ein Kind das Kuscheltier, muss es an die Stelle zurückfahren, das Kuscheltier einsammeln und darf erst dann den Parcours weiter absolvieren. Die Zeit wird dann gestoppt, wenn beide – also Kind und Kuscheltier – im Ziel angekommen sind.

Julius Kaplan

