



Drehen, Klettern, Rollen

Eine Turnstunde rund um den Gymnastikreifen für Kleinkinder

Vorbemerkungen/Ziele

Es ist enorm, welche unterschiedlichen Möglichkeiten zur Bewegung ein Gymnastikreifen bietet.

In dieser Bewegungseinheit werden Eltern und Kinder angeregt, mit dem Reifen spielerisch vielfältige Bewegungserfahrungen zu sammeln.

Bewegung, sowohl selbstwirksam als auch gemeinsam mit einem Elternteil (bzw. einer Bezugsperson) freudvoll zu erleben und kreativ zu erforschen, gewährleistet zudem die Unterstützung der kindlichen Persönlichkeitsentwicklung in all ihren Bereichen.

Rahmenbedingungen

Pädagogisches Handlungsfeld:

Bewegungs-, Spiel und Sportförderung

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

Kleinkinder im Alter von 2–4 Jahren mit einem Elternteil

Material:

1 Gymnastikreifen pro Kind, Matten, Weichbodenmatte, Sprossenwand, Langbank großer Kasten, kleine Kästen, Seile, ggf. Musik

Ort:

Turnhalle oder Turnraum einer Kita

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10–15 Minuten)

● Begrüßung

- ⊕ Die Teilnehmenden (TN) stehen mit der Übungsleitung (ÜL) im Kreis und singen ein Begrüßungslied.

● Reifenschlange

- ⊕ Anschließend werden die Reifen ausgeteilt (pro Eltern-Kind-Paar einen Reifen).

Wenn alle TN in Kreisauflistung durch die Reifen miteinander verbunden sind, (Reifen – Eltern-Kind-Paar – Reifen – Eltern-Kind-Paar) öffnet die ÜL den Kreis, geht voran und „zieht“ die TN mit den Reifen in einer langen Schlange auf kurvigen Wegen durch die Halle.

Absichten und Hinweise

- ⊕ Begrüßungsritual, Gruppenerlebnis, vertraut werden mit dem Material, Orientierung im Raum, Anpassung des eigenen Bewegungstempos an die Gruppe



Stundenverlauf und Inhalte

● Laufen mit dem Reifen

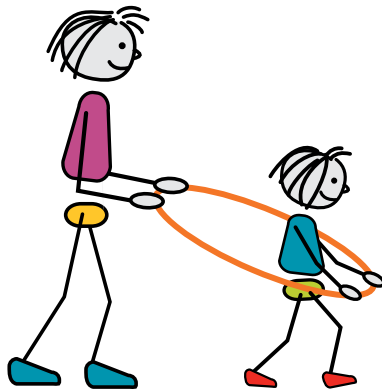
- ⊙ Jedes Eltern-Kind-Paar bekommt einen Reifen.

Die ÜL stellt Bewegungsaufgaben, die von den Eltern und Kindern umgesetzt werden:

- Das Elternteil und das Kind halten den Reifen jeweils mit einer Hand an einer Seite fest. So halten sie ihn zwischen sich und laufen zusammen durch den Raum.
- Das Kind hält den Reifen wie ein Lenkrad und läuft mit Rechts- und Linkskurven durch die Halle.

Differenzierung: Sind die Kinder zum Halten des Reifens zu klein kann auch der Erwachsene das „Steuer“ übernehmen und das Kind einen „Anhängler“ spielen.

- Das Kind stellt sich in den Reifen, nimmt ihn auf und hält ihn um den Körper. So läuft es um die stehenden Erwachsenen herum durch die Halle. Kommt es bei dem eigenen Elternteil an, werden die Rollen gewechselt.
- Das Kind bleibt im Reifen stehen, das Elternteil hält den Reifen fest und beide laufen wie „Pferdchen und Reiter“ durch die Halle. Anschließend werden die Rollen getauscht.

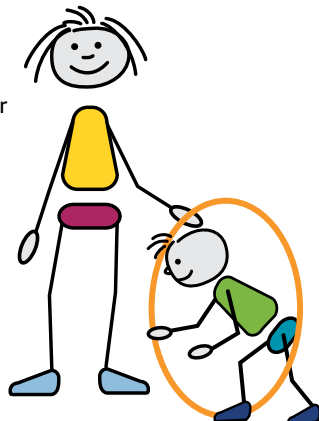


● Schieben, Klettern, Springen

Die ÜL stellt weitere Bewegungsaufgaben, die von den Eltern und Kindern umgesetzt werden:

- Das Kind schiebt den Reifen wie einen „Rasenmäher“ über den Boden.
- Die Eltern stellen den Reifen senkrecht am Boden auf, die Kinder klettern durch.
- Der Reifen wird auf den Boden gelegt. Die Kinder springen in den Reifen und wieder heraus.
- Anschließend werden alle Reifen nebeneinander als „Straße“ auf den Boden gelegt. Die Kinder springen die „Straße“ entlang von Reifen zu Reifen.

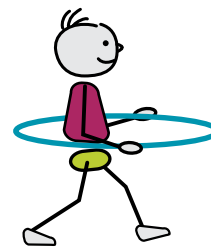
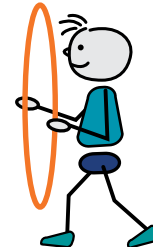
- Die Eltern stellen die Reifen auf und halten sie nebeneinander senkrecht hoch, so dass die Kinder nacheinander durch alle Reifen klettern können.



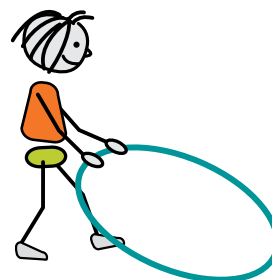
Absichten und Hinweise

- ⊙ Erproben und Erleben verschiedener Formen des Laufens, Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems

- ✔ Während der Laufphasen kann fetzige Musik gespielt werden, so dass die Kinder noch mehr zur Bewegung animiert werden.



- ⊙ Spielerisches Erproben und Erleben verschiedener motorischer Fähigkeiten und Fertigkeiten.



- ✔ Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, können die Eltern den Reifen etwas vom Boden anheben

Autorin:
Ann-Katrin
Stutzmann

Illustratorin:
Claudia Richter

Stundenverlauf und Inhalte

SCHWERPUNKT (20–30 Minuten)

- Geräte im Stationsbetrieb
- Gemeinsam werden 6 Gerätestationen aufgebaut.

1. Sprung durch den Reifen

Über eine Kastentreppe klettern die Kinder auf einen großen Kasten und springen von dort aus durch einen Reifen auf eine dicke Matte.

Achtung: Die ÜL hält den Reifen waagrecht zur Sprungrichtung!

Differenzierung:

Für die kleineren Kinder ist es aufregend genug, auf dem Kasten durch den Reifen zu steigen und dann einfach auf die Matte zu springen.

2. Mattenschaukel

Eine Gymnastikmatte wird zur Hälfte eingerollt und in 3–4 Reifen hineingelegt, so dass eine Mattenschaukel entsteht.

3. Reifenhäuschen

Mehrere Reifen werden zu einem „Häuschen“ aufgestellt, welches die Kinder durchklettern können.



4. Reifenstraße

Einige Reifen werden „als Straße“ hintereinander auf den Boden gelegt, so dass die Kinder von einem in den anderen Reifen springen oder laufen können.

Achtung: Startpunkt und Laufrichtung vorgeben!

5. Baumhaus

Ein Reifen wird mit Seilchen an der obersten Sprosse der Sprossenwand befestigt, so dass er im rechten Winkel von der Sprossenwand absteht. Die Kinder klettern die Sprossenwand an einer Seite hoch, dann durch den Reifen auf die andere Seite, wo sie dann über eine Bank runterrutschen können.

6. Kreiselnder Reifen

Der Reifen wird angedreht. Wenn der Reifen kippt, versuchen die Kinder, in den Reifen zu springen, ohne ihn zu berühren.

Absichten und Hinweise

⊗ Die Stationen haben verschiedene Schwierigkeitsstufen, sind leicht zu differenzieren und laden ein, verschiedene Bewegungsgrundformen und die Wahrnehmung zu erproben.

⊗ Klettern, Steigen, Niederspringen, Erleben von Krafteinsatz, Anregung der taktil-kinästhetischen und vestibulären Wahrnehmung

⊗ Sich schaukeln, jemanden anschaukeln, Stimulation der vestibulären Wahrnehmung und Möglichkeit zu entspannen

⊗ Durchwinden im Krabbeln oder Stehen, Erproben von Geschicklichkeit und taktil-kinästhetischer Wahrnehmung

⊗ Erleben verschiedener Laufvariationen

✔ Die Kinder dürfen die Geschwindigkeit, sowie die Abstände der Reifen selber bestimmen.

⊗ Klettern mit Hindernis, Erproben von Kraft, Geschicklichkeit und Koordination

✔ An dieser Station ist die Hilfestellung der Eltern erforderlich!

⊗ Springen, Steigen, Förderung koordinativer Aspekte des Springens/Steigens

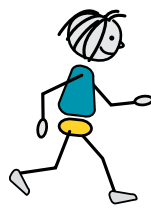
SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5–10 Minuten)

● **Wettlauf mit dem Reifen**

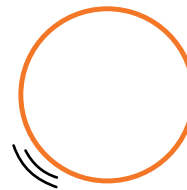
- Zunächst bauen alle gemeinsam die Stationen ab.

Danach stellen sich die Eltern-Kind-Paare mit jeweils einem Reifen nebeneinander an der Stirnseite der Halle auf.

Auf das Kommando der ÜL rollen alle Eltern die Reifen los. Die Kinder rennen den Reifen hinterher und versuchen, sie einzufangen.



- ✔ Je nach Hallengröße und Gruppengröße kann diese Übung auch in zwei Gruppen durchgeführt werden.



● **Rutschpartie**

- Das Kind legt sich bäuchlings auf den Boden und hält sich am Reifen fest.

Nun kann das Elternteil das Kind durch die Halle ziehen.

- ✔ Sowohl auf Bodenbeschaffenheit (Dreck, Splitter etc.) als auch auf rückengerechte Bewegung der Eltern achten!

AUSKLANG (10–15 Minuten)

● **„Bäumchen, Bäumchen wechsel Dich!“**

- Ein Reifen wird eingesammelt, so dass alle Eltern-Kind-Paare, bis auf ein Paar, einen Reifen haben.

Die Reifen werden auf dem Boden abgelegt und jedes Eltern-Kind-Paar stellt sich in seinen Reifen.

Das Paar ohne Reifen ruft laut: „Bäumchen, Bäumchen wechsel Dich!“ Auf dieses Kommando hin müssen alle aus ihren Reifen raus und sich einen neuen suchen. Auch das Paar, welches ursprünglich ohne Reifen war, sucht sich nun einen Reifen. Das Paar, welches leer ausgeht, ruft als nächstes „Bäumchen, Bäumchen wechsel Dich!“

- ⊙ Reaktionschulung, gemeinschaftliches Bewegen in der Gruppe

● **Abschiedslied**

Gemeinsam wird im Kreis ein Lied zum Abschied gesungen.

- ⊙ Gemeinsames Abschlussritual



Fotos:
Bilddatenbank
des Landessportbundes NRW