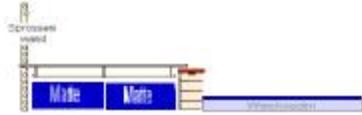


Eltern - Kinder - Turnen

Turnen mit dem Seil

Übung Nr.:	Demo 1
Dauer ca.:	45 Minuten (bei den Turnübungen Auswahl treffen)
Zielgruppe:	Gruppenleiter von Eltern-Kinder- oder Mutter-Kind- Turngruppen, Erzieher (-innen), Kinderpfleger (-innen), Turngruppenleiter(-innen), Eltern und allen, die Interesse an Bewegungsförderung mit Kindern haben
Requisite/Zubehör:	Trommel oder Tambourin Langes Hüpfseil oder Zauberschnur für jedes Kind 1 Hüpfseil
Aufbau:	1.) Sprossenwand, Zauberschnur 2.) Sprossenwand, Langbank, großer Kasten, Weichboden 3.) Langbank, Turnmatte 4.) 1kleiner Kasten, 3große Kästen, 2 Turnmatten, 1 Weichboden 5.) Ringe

Plan:

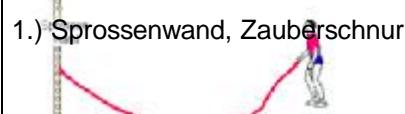


3.) Langbank, Turnmatte

2.) Sprossenwand, Langbank,
großer Kasten, Weichboden

Genügend Platz zum ausprobieren der Hüpfseile lassen!

5.) Ringe

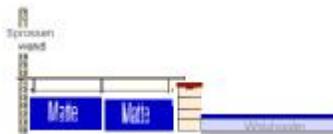


4.) 1kleiner Kasten, 3große Kästen,
2 Turnmatten, 1 Weichboden

Eltern – Kinder - Turnen

Ablauf	Erklärung	Station
1. Begrüßung : ca. 2-3 Minuten	Hallo , Hallo, schön das du da bist	Sitzkreis
2. Aufwärmphase: ca. 10 - 15 Minuten Katz und Maus: (Fangspiel)	Jedes Mäuschen bekommt ein Seil (geviertelt) als Schwänzchen in den Hosenbund gesteckt	Nach dem Startsignal (Trommel) versuchen die Katzen (Eltern) die Mäuse (Kinder) zu fangen. danach Rollenwechsel
oder: Seilfänger:	Alle bekommen ein Seil (geviertelt und evlt verknotet) und stecken es sich am Rücken in den Hosenbund. Der „Seilfänger“ hat kein Seil. er versucht nun jemanden sein Seil herauszuziehen. Gelingt es ihm, ist der nun „Seillose“ der neue Fänger.	Hinweis: Sehr schnelles Fangspiel, mit ständig wechselnden Fängern. Für jüngere Kinder nicht geeignet.
Übungen mit dem Seil: Wer diese Turnstunde ganz ohne Großgeräte gestalten möchte, dehnt diese Phase entsprechend weiter aus!	Mit dem Seil kann man aber noch viel mehr machen: (zuerst kurz fassen) <ul style="list-style-type: none"> • über dem Kopf drehen • seitlich drehen • auf den Boden legen und darüberspringen • auf einem Bein • rückwärts • mehrere Seile über Kreuz legen (ähnlich Hüpfkästchen) • Seil schlagen und hüpfen Seil beim Schlagen überkreuzen • auf einem Bein durch das geschlagene Seil hüpfen. • mit dem Seil laufen • in ein drehendes Seil laufen und hüpfen • 	Varianten: <ul style="list-style-type: none"> • Übungsleiter dreht ein Seil flach am Boden um sich herum, Kinder können darüber springen • 2 Erw. halten ein Seil, Kd springen darüber (tief anfangen und höher werden) • 2 Erw. schwingen ein Seil, Kd springen darüber • Seil schlagen, Kinder laufen durch das bewegende Seil ohne es zu berühren • Seilspiele : Teddybär, Teddybär...., Verliebt, verlobt... Schifflein, Schifflein ...

Eltern - Kinder - Turnen

3. Turnphase:	ca.20-25 Min.	
STATION	ÜBUNGSVORSCHLÄGE:	VARIANTEN UND HINWEISE
Überleitung zur Turnphase: 1.) Sprossenwand und Zauberschnur oder langes Hüpfseil	Ihr könnt jetzt entscheiden, ob ihr zuerst an ein Turnerät möchtet, an dem man hüpfen kann, oder ob ihr hier Seilspringen wollt: <ul style="list-style-type: none"> • schwingen = über das Seil springen • schlagen = Erwachsene beginnen während dem Schlagen durchzulaufen • Erwachsene mit Kind (Kommandos geben!) • Kinder allein nach belieben • in das schlagende Seil hineinlaufen, Hüpfen, wieder hinauslaufen. • zu zweit hüpfen • zu dritt hüpfen • auf einem Bein hüpfen 	Langes Seil (Zauberschnur) an der Sprossenwand befestigt 
2.) Sprossenwand, Langbank, großer Kasten, Weichboden	auf der Bank vorwärts gehen, auf dem Bauch ziehen, rückwärts oder seitwärts gehen, Hoch- Streck- oder Zielsprung auf Weichboden.	
3.) Langbank, Turnmatte	balancieren: vorwärts, seitwärts ,rückwärts, in Bauchlage vorwärtsziehen, in Rückenlage vorwärts schieben,	Variante: Hockwende, ein Fuß auf die Bank stellen, dann springen und den Fuß dabei wechseln (Fußwechselsprung) 
4.) 1kleiner Kasten, 3 große Kästen, 2 Turnmatten, 1 Weichboden	Berg erklettern und über die Hügel balancieren, Hoch- Streck- oder Zielsprung auf Weichboden.	Variante: auf den Hügeln (blaue Matten) vorsichtig hüpfen, über die Hügel hüpfen 
5.) Ringe	an die Ringe hängen und zum Schwingen kommen, mit den Ringen eindrehen und aufrollen lassen, im Stehen / Sitzen schaukeln,	Variante: Rolle (Aufschwung) probieren 
5.Abschluß: Abschlußlied ca 2-3 Minuten	„Schluß für Heute“, sagen alle Leute. „Wir wollen jetzt nach Hause gehen, bis ... (Montag) dann auf wiedersehen. Schluß für Heute“, sagen alle Leute.	Wenn die Turnstunde zu Ende geht sollte ein Signal (z.B. Trommel) ertönen und sich alle in Kreisform aufstellen oder setzen um sich gemeinsam zu verabschieden.