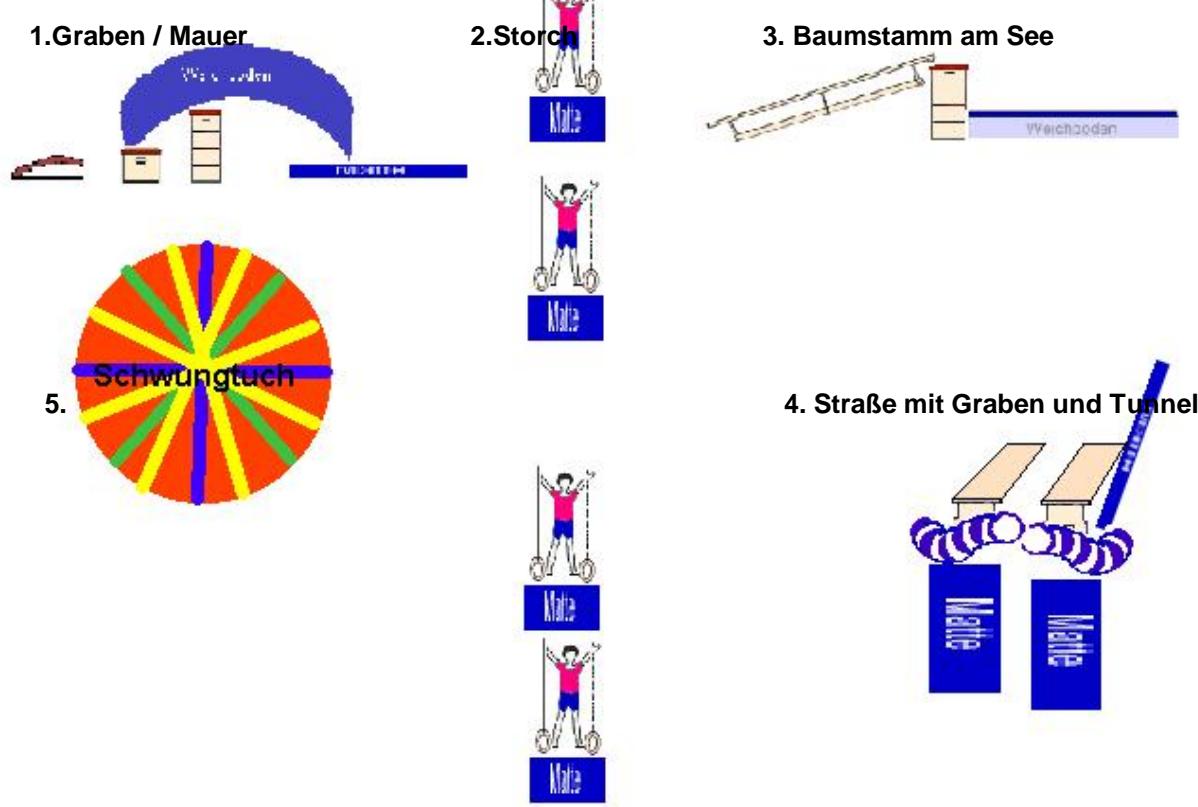


# Eltern - Kinder - Turnen

## Frösche

<b>Übung Nr.:</b>	Demo 2
<b>Thema:</b>	Frösche
<b>Dauer:</b>	45 Minuten
<b>Zielgruppe:</b>	<b>Gruppenleiter</b> von Eltern-Kinder- oder Mutter-Kind- Turngruppen, Erzieher (-innen), Kinderpfleger (-innen), Turngruppenleiter(-innen), Eltern und allen, die Interesse an Bewegungsförderung mit Kindern haben
<b>Requisite/Zubehör</b>	Trommel oder Tambourin Schwungtuch oder Bettlaken
<b>Aufbau:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sprungbrett, kleiner und großer Kasten, Weichboden und Matten</li> <li>2. Ringe</li> <li>3. Langbank, großer Kasten, Dicke Matte</li> <li>4. LB Krabbeltunnel und Matten (seitlich an die Wand gelehnt),</li> <li>5. Schwungtuch oder Bettlaken</li> </ol>

## Plan



# Eltern – Kinder - Turnen

Ablauf	Erklärung	Station
<b>1. Begrüßung</b> ca. 2-3 Minuten	Hallo , Hallo, schön das du da bist	Sitzkreis ( wenn vorhanden, um das Schwungtuch)
<b>2. Kreisspiel :</b> ca.5 Minuten Die Kinder dürfen dem Text entsprechend laut und leise singen und sich wie Frösche im Kreis bewegen. Beim Storch können sie sich ganz klein machen oder hinter den Eltern verstecken.	//:Die Fröschelein,:// das ist ein lustig Chor, //:sie haben ja,:// kein Schwänzlein und kein Ohr, //:Qu-ack, Quack, Quack, Qu- ack, Quack, Quack, Qu-ack ....:// //:Und kommt der Storch:// dann schlüpfen sie ins Moor, //:und singen dann:// viel leiser als zuvor. Quack... //:Und kommt der Mond:// dann schlüpfen sie hervor,//: und singen dann:// viel lauter als zuvor Quack..	<b>Variante:</b> Wer die Möglichkeit hat ein Schwungtuch einzusetzen kann dies bei dem Lied als „Wasser / Moor“ einsetzen. Die Kinder bewegen sich dann vorsichtig auf oder auch unter dem Tuch (Storch). Die Eltern machen die Wasserbewegungen mit dem Tuch.
<b>3. Aufwärmphase:</b> ca. 10 Minuten	Wir sind jetzt alle Frösche und hüpfen bis zu dem großen See (dicke Matte) Jetzt laufen wir alle wie ein Storch. (Storchengang) Ganz langsam, auf der Suche nach Fröschen, das ist die Lieblingsspeise der Frösche. Jetzt sind die Muttis und Papas der Storch, der euch fangen will. Denkt daran, ihr seid die Frösche und die hüpfen. Wechsel – jetzt sind die Kinder die Störche, die mit großen Schritten die hüpfenden Frösche fangen wollen. Evtl. den Storch oder die Frösche noch hinter Fliegen herjagen lassen (rennen).	Das Froschfangspiel eignet sich auch gut für große Gruppen, da es ein „langsame“ Fangspiel ist und auch die ungeübteren Kinder keine Angst vor Zusammenstößen haben müssen. Wer nur mit größeren Kindern arbeitet, kann als zusätzlichen Schwierigkeitsgrad eine Begrenzung der Schritte miteinbauen.Z.B. der Frosch darf immer 3 Hopser machen im Gegenzug der Storch nur 2 Schritte.
<b>4. Turnphase</b> ca. 25 Minuten		
STATION	ÜBUNGSVORSCHLÄGE:	VARIANTEN UND HINWEISE
1. Überleitung zur Turnphase:	Doch die Frösche haben noch etwas ganz wichtiges vor. Sie müssen zu dem Ort, andem sie geboren wurden, um dort Eier abzulegen, aus denen ja wieder neue Frösche schlüpfen sollen. Dabei kommen sie an vielen gefährlichen Stellen vorbei:	Beim Benennen der gefährlichen Stellen die Kinder das entsprechende Gerät suchen lassen und in Kurzform die erste Übung erklären
2. Sprungbrett, kleiner und großer Kasten, Weichboden und Matten	Sie sind in einem Graben und müssen auf der hinaufklettern um weiterzukommen. Auf der anderen Seite rutschen, laufen, rollen oder springen sie herunter.	<b>1.Gruben / Mauer</b> Zu Beginn evtl. Hilfestellung geben. Dazu jeweils die Füße der Kinder abstützen um ihnen das Hochklettern zu erleichtern. <b>Variante:</b> gegenseitig helfen / hochziehen
3. Ringe	Der Storch hat euch für kurze Zeit gefangen und ihr fliegt mit ihm durch die Luft.	<b>2.Storch</b> <b>Variante:</b> Ringe in verschiedenen Höhen zum Stehen, Sitzen, Hängen anbieten

# Eltern – Kinder - Turnen

4. Langbank, großer Kasten, Dicke Matte	Endlich am See, wer den Baumstamm erklettert, ist endlich am Ziel. Mit / ohne Handfassung balancieren, auf dem Bauch hochziehen, auf dem Rücken liegend hochschieben, rückwärts laufen,	<b>3. Baumstamm am See</b> <b>Variante:</b> aus der Bauchlage einen Purzelbaum vom Kasten auf den Weichboden machen.
5. Langbank Krabbeltunnel und Matten (seitlich an die Wand gelehnt),	Am Rückweg muß noch eine große Straße überquert werden. Gut, das es einen Weg durch den Tunnel gibt. Eltern balancieren vorwärts, rückwärts, seitwärts auf einer Bank, die Kinder ebenso auf der anderen. Es kann auch eine Bank mit dem schmalen Holm nach oben aufgebaut werden	<b>4. Straße mit Graben und Tunnel</b> <b>Variante:</b> Die Autos (Eltern) fahren auf der Straße, die Frösche (Kinder) gehen geschützt durch den Graben
6. Schwungtuch	Hier darf die Winterruhe gehalten werden. immer wenn mehrere Frösche unter dem „Laub“(Tuch) liegen, bewegen die Eltern das Tuch und machen Wind	<b>5. Schwungtuch</b>
7 .Abschluß: Abschlußlied ca 2-3 Minuten	„Schluß für Heute“, sagen alle Leute. „Wir wollen jetzt nach Hause gehen, bis ... (Montag) dann auf wiedersehn. 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.