

Badischer Turner-Bund e.V. und Schwäbischer Turnerbund e.V.



KINDERTURNEN

BILDUNG DURCH BEWEGUNG – VON ANFANG AN
RAHMENLEHRPLAN

ISBN 978-3-00-042529-5

INHALTSVERZEICHNIS

IV



- 4 Vorwort
- 6 Kinderturnen
- 8 Was ist Kinderturnen?
- 10 Zentrale Botschaften
- 14 Kinderturnen als Grundlage
- 16 Ziele des Rahmenlehrplans

- 20 Einführung in die Grundformen der Bewegung
- 24 Das Babyalter
- 36 Vom Baby zum Kleinkind
- 44 Die Eltern-Kind-Turnjahre
- 48 Die ersten Schritte allein
- 52 Die Grundschuljahre

- 60 Entwicklung der Gesamtpersönlichkeit
- 62 Kompetenzvermittlung
- 64 Exekutive Funktionen
- 72 Ohne Fleiß kein Preis
- 92 Didaktische und methodische Prinzipien
- 98 Motorische Stärken und Schwächen ermitteln

- 104 Einführung in den Praxisteil
- 106 Gehen und Laufen
- 120 Fangen und Werfen
- 132 Rollen

- 142 Schwingen
- 150 Balancieren
- 158 Hüpfen und Springen
- 164 Klettern

- 142 Definitionen aller Begriffe
- 150 Abbildungsverzeichnis
- 158 Literaturverzeichnis für den Theorieteil
- 178 Literaturverzeichnis für den Praxisteil
- 180 Die Autoren
- 181 Impressum

ZENTRALE BOTSCHAFTEN

Für eine nachhaltige Bewegungsförderung ist es wichtig, Kinder über das Kinderturnen zu einem lebenslangen Sporttreiben zu motivieren. Aus diesem Grund sollen mittels der sechs zentralen Botschaften die unterschiedlichen Motive, unter denen dies gelingen kann, berücksichtigt werden. Jedes Kind ist anders: einige sind mit Abenteuer, Wagnis und Risiko zu begeistern, andere wiederum wollen sich vergleichen und

Wettkämpfe gewinnen. Wieder andere Kinder sind experimentierfreudig und finden Freude an der Gestaltung, an Ausdruck und Darstellung, für manche Kinder ist auch der individuelle Eindruck der sportlichen Handlung maßgebend. Im Kindesalter noch nicht, aber später können dann Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden zum zentralen Motiv werden. Um zum lebenslangen Sporttreiben zu motivieren, müssen die Kinder



Die Lebensstufen beschreiben den sportlichen Lebenslauf eines Menschen im Sportverein mit seinen vielfältigen Angeboten.

Abbildung 1: Lebensstufen im Sportvereinsleben

herausfinden, welche dieser Sinnrichtungen für sie persönlich die Bevorzugte ist – und dazu sind Erfahrungen aus allen Bereichen notwendig, die u.a. in den Botschaften des Kinderturnens zum Tragen kommen sollen.

Bewegen

Mit der Botschaft „Bewegen“ stehen die motorische Grundlagenausbildung sowie der damit verbundene Gesundheitsaspekt als ein zentraler Aspekt des Kinderturnens im Mittelpunkt der Arbeit der Vereine. Bewegungsformen wie Rollen, Stützen, Wälzen, Drücken, Stoßen, Hängen und Hangeln, Schwingen, Gehen, Laufen, Hüpfen, Springen, Balancieren etc. werden erlernt und bilden die Basis für den Erwerb sportmotorischer und sportartspezifischer Fertigkeiten.

Erleben

Die Botschaft „Erleben“ steht für den Aspekt der Vielfalt in der Entwicklung der Persönlichkeit. Über einen erlebnisorientierten Umgang mit der

Bewegung können Ängste überwunden und Mut ausgeprägt werden. Kinder erfahren sich und ihren Körper und gewinnen sowohl Körperbewusstsein als auch das Sicherheitsgefühl und die Geborgenheit in einer Gruppe.

Mitmachen

Bei der Botschaft „Mitmachen“ steht der Gemeinschaftsaspekt im Vordergrund. Die Kinder können soziale Erfahrungen untereinander sowie gegenüber dritten Personen machen. Im Kinderturnen gestalten, leben und erleben Kinder gemeinsam – ein wichtiger Schritt zur Erlangung von Sozialkompetenzen.

Spielen

Von besonderer Wichtigkeit ist auch das „Spielen“: Spaß an der Bewegung, Freunde gewinnen durch gemeinsame Aktionen, Motivation für ein lebenslanges Bewegen, aber auch das Lernen von Regeln im Miteinander und Gegeneinander.

KINDERTURNEN ALS GRUNDLAGE

Im Kindergarten

Kinderturnen eignet sich hervorragend bei der Umsetzung der sechs Bildungs- und Entwicklungsfelder des Orientierungsplans für Kindergärten und Kindertageseinrichtungen in Baden-Württemberg: Sinn und Werte, Gefühl und Mitgefühl, Denken, Sprache, Körper. Der Orientierungsplan nennt unter dem Bildungs- und Entwicklungsfeld Körper bezüglich der motorischen Entwicklung grundlegende Ziele, die alle mit Hilfe der Inhalte des Kinderturnens erworben werden können. Kinderturnen geht darüber hinaus und bietet die Möglichkeit im Bereich aller Bildungs- und Entwicklungsfeldern zu fördern. Daher eignet sich das Kinderturnen im Besonderen für den Einsatz im Kindertagessport.

Im schulischen Ganzttag

Der Ausbau der ganztägigen Angebote an Schulen bedeutet eine erhebliche Veränderung für die Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen, wobei Ganztagsangebote ihre Wirkungen insbesondere

im Bereich der Grundschulen (und in der Mittelstufe) entfalten. Für die Turn- und Sportvereine bietet dies nicht nur die Risiken, die allenthalben beschrieben werden, sondern auch eine große Chance, denn mit dem Kinderturnen für die 6- bis 12-jährigen Kinder haben sie ein Programm, das optimal das Sportangebot der Grundschule ergänzt und der Zielsetzung der Bildungspläne in vielen Aspekten explizit entspricht.

Die Kernaufgabe der Grundschule besteht darin, Kinder aus allen Gesellschaftsschichten und Teilkulturen sowohl beim Lernen als auch im sozialen Miteinander zusammen zu bringen. Dabei ist der starken Heterogenität Rechnung zu tragen. Kinder sollen darüber hinaus Aufgaben selbständig erledigen und Durchhaltevermögen zeigen, um selbst festgelegte Ziele zu erreichen. Der Sportunterricht soll Bewegung, Spiel und Sport näher bringen und dadurch die Entwicklung der Kinder fördern. Die im Grundschulsport erlernten Kompetenzen stellen die Grundlage für

die Entwicklung und Aneignung von motorischen, kognitiven und sozialen Kompetenzen, die sich auf die sprachliche, körperliche, emotionale und intellektuelle Entwicklung auswirken, so die Kultusministerkonferenz (KMK, 2009).

Betrachtet man unter diesem Aspekt das Anliegen des vorliegenden Werks mit seiner Verknüpfung der Botschaften des Kinderturnens und der Kompetenzvermittlung, wird schnell klar, dass der Rahmenlehrplan prädestiniert ist, den Grundschulsport im Rahmen des schulischen Ganztags zu ergänzen, da er direkt und indirekt den Kernaufgaben der Grundschule und des Grundschulsports entspricht.

Im vorliegenden Rahmenlehrplan Kinderturnen wurden die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse aus der Hirnforschung, aus der Sportwissenschaft, der Pädagogik und der Didaktik für die Übungsleiterinnen und Übungsleiter praxistauglich aufbereitet.

Die Besonderheit des Rahmenlehrplans Kinderturnen liegt vor allem in der konzeptionellen Neuausrichtung der Inhalte im Zusammenhang mit der Kompetenzentwicklung bei Kindern. Mit Kinderturnen und seinen Botschaften ganz gezielt Kompetenzen wie Sozialkompetenz, Fachkompetenz, Methodenkompetenz und Personalkompetenz zu fördern, ist der Leitgedanke dieses Rahmenlehrplans.

In **Abbildung 2, Seite 13** ist dargestellt, wie innerhalb der Übungsstunden über die Themen Spielen, Üben, Mitmachen und Erleben verschiedene Kompetenzen angesprochen werden können und darüber Erfolgserlebnisse möglich sind. Bedingung ist, dass die Kinder die Voraussetzungen zur Durchführung von Bewegungen mitbringen.

AUFBAU DES RAHMENLEHRPLANS

ME

Im ersten Teil wird die motorische Entwicklung von Kindern aufgezeigt und in einer altersbezogene Systematik zusammengefasst. In diesem Teil gibt es darüber hinaus interessante wissenschaftliche Grundlagen zur Bewegungsförderung und ihrer Bedeutung für die kindliche Entwicklung.

KO

Im zweiten Teil wird das neu entwickelte Modell der „Kompetenzentwicklung durch Kinderturnen“ dargestellt und an einem Praxisbeispiel erläutert, wie in der Kinderturnstunde konkret die Schulung dieser Kompetenzen gelingt.

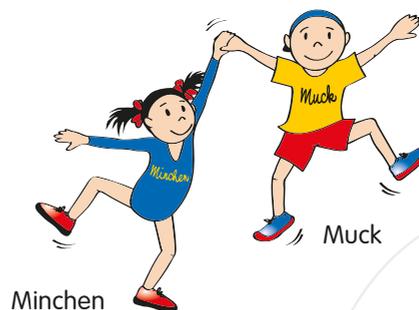
PT

Im dritten Teil, dem Praxisteil, werden Praxiseinheiten zur Erarbeitung der alltagsmotorischen Bewegungen (gemäß der oben genannten altersbezogenen Systematik), die für eine gesunde Entwicklung von großer Bedeutung sind, dargestellt und in Beziehung zu den damit entwickelbaren Kompetenzen in den

Bereichen Erleben, Mitmachen, Spielen und Üben gesetzt.

Der Rahmenlehrplan ist inhaltlich und grafisch so strukturiert und aufbereitet, dass sich die Anwenderinnen und Anwender vom Einstieg über das Kompetenzmodell bis hin zu den Praxiseinheiten führen lassen können. Dabei spielt es keine Rolle, ob man sich die Broschüre von vorne nach hinten, von hinten nach vorne oder einfach quer zu den Kapiteln erschließt.

Viel Erfolg!



Muck, Minchen und Turni: Muck und Minchen erklären alles Wissenswerte zu allgemeinen Themen wie Begriffen und Abbildungen. Turni übernimmt die Bemerkungen im sportlichen Teil.

ZUSAMMENFASSUNG DIE WICHTIGSTEN MOTORISCHEN ENTWICKLUNGSSCHRITTE

3. / 4. Lebensjahr

Gehen / Laufen

Sichere Beherrschung des Gehens. Mit 2 ½-3 Jahren erste Laufversuche mit kurzen Flugphasen. Die Laufbewegung ist noch unregelmäßig (räumlich kleine und stampfende Beinbewegung), entwickelt sich aber rasch weiter.

Werfen / Fangen

Ähnliches Wurfverhalten wie im dritten Lebensjahr der Schlagwurf, einhändiger Schockwurf von unten, beidhändiger Schwungwurf von der Hüfte aus, beidhändiger Wurf über Kopf ohne zweckmäßigen Rumpfeinsatz und Ausholbewegung umsetzbar. Beim Fangen ist eine erhöhte Fangbereitschaft durch das Entgegenstrecken der Arme zum anfliegenden Ball erkennbar. Handflächen werden entsprechend des Durchmessers des Balles zueinander

gehalten und die Finger leicht gespreizt. So kann der Ball aus der Luft gegriffen werden.

Balancieren

Balancieren in 30 cm Höhe möglich. Auf einem Bein stehen ca. zwei bis fünf Sekunden möglich.

Hüpfen / Springen

Niederspringen von 20 cm hohen Gegenständen (Kastendeckel, Treppenstufe) mit 2,5 Jahren. Überspringen von kleinen Hindernissen beidbeinig möglich. Ohne entsprechende Schulung verläuft die Entwicklung des Springens eher langsam. Hüpfspiele sind dagegen beliebt.

Wälzen und Rollen

Rollen um die Längsachse wird beherrscht. Rolle vorwärts in die Rückenlage ist möglich.



ZUSAMMENFASSUNG DIE WICHTIGSTEN MOTORISCHEN ENTWICKLUNGSSCHRITTE

5. / 6. Lebensjahr

Fangen / Werfen / Schießen

Zielwurf aus dem Stand mit unterschiedlichen Gegenständen auf ein bis zu zwei Meter entferntes Ziel (links und rechts). Weitwurf über fünf bis sechs Meter aus Schrittstellung (links und rechts). Ball über zehn Meter weit schießen (links wie rechts).

Zielschießen: Ball aus zwei bis drei Meter Entfernung mit dem Fuß auf einen kleinen Kasten schießen (links wie rechts).

Gehen / Laufen

Nachlaufen, über 20 cm hohe Hindernisse laufen. Gleichmäßiges / zyklisches Laufen.

Balancieren

Alleine vorwärts über eine Langbank balancieren. Auf einem Bein drei bis fünf Sekunden stehen (links und rechts).

Hüpfen / Springen

Nieder- / Absprünge von Kästen (Höhe 80 cm), Stützsprünge an kleinen Kästen, mehrmaliges seitliches Hin- und Herspringen, ein-/ beidbeiniges Hüpfen vorwärts sechs bis acht Mal (links und rechts).

Rollen

Rolle vorwärts auf der schiefen Ebene und in den Sitz, alleine rollen um die Körperlängsachse.

Schwingen

Hängen an unterschiedlichen Gegenständen (Taue, Ringe, Reck, Barrenholm).

Klettern

Klettern an Leiter, Treppe, Sprossenwand und über Hindernisse (Höhe ca. 80 cm).

ZUSAMMENFASSUNG DIE WICHTIGSTEN MOTORISCHEN ENTWICKLUNGSSCHRITTE



Konditionelle Fähigkeiten - Ausdauer

Sechs / sieben Jahre

Ein Kind ab sechs Jahren sollte sieben Minuten ohne Pause laufen können und dabei zwischen 800 m und 900 m zurücklegen.

Acht / Neun Jahre

Ein Kind ab acht Jahren sollte zehn Minuten ohne Pause laufen können. Beim 6-min-Lauf sollte es zwischen 900 m und 1000 m zurücklegen.

Zehn Jahre

Ein Kind ab zehn Jahren sollte 15 min ohne Pause laufen können. Beim 6-Min-Lauf sollte es mehr als 950 m zurücklegen.

Konditionelle Fähigkeiten - Kraft

Sechs / sieben Jahre

Kinder sollten in diesem Alter zehn Liegestütze und 17 Situps in 40 Sekunden schaffen sowie aus dem Stand 115 cm weit springen.

Acht / neun Jahre

Kinder sollten in diesem Alter elf Liegestütze und 20 Situps in 40 Sekunden schaffen sowie aus dem Stand 130 cm weit springen.

Zehn Jahre

Kinder sollten in diesem Alter zwölf Liegestütze und 23 Situps in 40 Sekunden schaffen sowie aus dem Stand 140 cm weit springen.

Konditionelle Fähigkeiten - Schnelligkeit

Sechs bis zehn Jahre

20 m-Sprint in 4,26 bis 4,7 Sekunden.

Konditionelle Fähigkeiten - Beweglichkeit

In jedem hier genannten Alter sollten die Kinder im Stand mit durchgestreckten Beinen mit beiden Handflächen auf den Boden kommen.

ENTWICKLUNG DER GESAMTPERSÖNLICHKEIT DES KINDES

In der Lebensphase Kindheit gilt es - wie in anderen Lebensphasen – neben der bereits beschriebenen motorischen Entwicklung weitere typische Entwicklungsaufgaben zu bewältigen.

So beschreibt z.B. Hurrelmann folgende Entwicklungsaufgaben des Kindesalters (Hurrelmann 1999, Seite 47):

- Aufbau von emotionalem Grundvertrauen
- Entwicklung der Intelligenz
- Entwicklung von motorischen und sprachlichen Fähigkeiten
- Entwicklung von grundlegenden sozialen Kompetenzen

Um Entwicklungsziele zu erreichen, ist der Mensch als „unspezialisiertes Mängelwesen“ (Gehlen, zitiert nach Gudjons 2006, S. 174.) auf das Lernen angewiesen. Das Lernen an sich kann daher als zentrale Entwicklungsaufgabe bezeichnet werden. Der Mensch lernt durch aktive Aneignung der Lebensumwelt. Dies geschieht, je jünger das Kind ist, hauptsächlich durch den Körper und die

Bewegung - eingebunden in endlose Spiele, denn beim Spiel handelt es sich um eine kindspezifische Form des natürlichen Lernens. Einige Beispiele sollen zeigen, wie Kinderturnen diese Entwicklungsaufgaben unterstützt:

Emotionales Grundvertrauen

Die Entfaltung der Sensorik und Motorik ist eine wesentliche Voraussetzung für die umfassende Entwicklung der Persönlichkeit. Sie dient der sozialen Integration des Kindes in seine Umwelt und dem Aufbau eines Bildes über sich selbst. Kinder lernen sich selbst einzuschätzen, sich auf die Probe zu stellen und entwickeln so die Voraussetzungen für Selbstsicherheit und Selbstvertrauen. Und sie lernen die körperlichen Fähigkeiten der anderen einzuschätzen und mit anderen umzugehen.

Bewegungserziehung kann, wenn sie die Wechselwirkung zwischen Selbstwertgefühl und Bewegungsverhalten berücksichtigt, psychisch gehemmten Kindern Erfolgserlebnisse vermitteln und so zur Stabilisierung ihrer Persönlichkeit beitragen.

EINTEILUNG IM KINDERTURNEN SPORTWOCHEN IN KALENDER - ANSICHT

	September	Oktober	November	Dezember	Januar	Februar
Monatswoche 1	Sommerferien	Ziele sind Unterschiede der Bewegungsformen, Kennenlernen von Geschwindigkeiten	Herbstferien	Ziele sind Hüpfen Inhalte können sein: Kennenlernen der Bewegungsformen, Hüpfen, Kennenlernen aus verschiedenen Untergründen in unterschiedlichen Höhen und mit verschiedenen Gegenständen	Weihnachtsferien	Ziele sind Klettern in die Höhe Inhalte können sein: Klettern auf Kästen, Barren, Sprossenwand und Seile, Bewegungsparcours
Monatswoche 2	Ziele sind kennenlernen, Gruppenformen, Wohlbefinden Inhalte können sein: Begrüßungsritual, Gruppenregeln und Stundenabschluss	Inhalte können sein: Einzelne Bewegungsform je nach Altersgruppe wiederholen bzw. neu einführen	Ziele sind Balance halten Inhalte können sein: Kennenlernen der Bewegungsform bzw. wiederholen, Balance erlangen bzw. wiedererlangen	Ziele sind Springen als Grundform Inhalte können sein: Unterschied zum Hüpfen, Verschiedene Absprungsvarianten (ein-/beidbeinig) von unterschiedlichen Untergründen (Matte, Sprungbrett, Sprungtuch, ...)	Ziele sind Grundformen des Kletterns und Steigens Inhalte können sein: (Über-) Steigen von verschiedenen großen Gegenständen (kl. Kasten, Bank, ...)	Forschungsferien
Monatswoche 3	Ziele sind Motorische Leistungsfähigkeit testen, Kinder mit Wettbewerben vertraut machen Inhalte können sein: Durchführung der 4-8 Testübungen in den einzelnen Stunden ab 3 Jahresabschluss	Ziele sind Laufbewegung optimieren Laufvariationen Inhalte können sein: Verschiedene Übungen und Spiele in denen Bewegungsformen abgerufen werden, Wechsel zwischen den einzelnen Bewegungsformen	Ziele sind Balancieren auf unterschiedlichen Gegenständen Inhalte können sein: mit und ohne Hilfestellung, unterschiedlich breite Untergründe, harte und weiche Untergründe	Weihnachtsferien	Weihnachtsferien	Ziele sind Grundformen der Rollbewegungen Inhalte können sein: Kennenlernen der neuen Rollbewegungen bzw. wiederholen
Monatswoche 4						

März	April	Mai	Juni	Juli	August
Ziele sind Rollen aus und in verschiedene Positionen Inhalte können sein: Rollen von Gegenständen, auf unterschiedlichen Untergründen, in den Langsitz, Hocke, Stand, ...	Osterferien	Ziele sind Balancieren in der Höhe Inhalte können sein: Balanceparcour und Aufgaben in verschiedenen Höhen mit und ohne Gegenstände	Pfingstferien	Ziele sind Grundformen und Vertiefung von Fangen Inhalte können sein: Fangen und Aufnehmen von Bällen, ein- und beidhändig, Antizipation als zentraler Bestandteil, Passen von Bällen	Sommerferien
Ziele sind Laufen auf und über verschiedene Gegenstände Inhalte können sein: Wiederholen der verschiedenen Laufbewegungen, Laufen über und auf Bänken, Kästen, Matten, Kartons, Hürden, Seile, ...		Ziele sind Springen in Höhe und Weite Inhalte können sein: Wiederholen der verschiedenen Absprünge (ein-/beidbeinig) über verschiedene Gegenstände (Matten, Kästen, Bock, Seile, Bänke, ...)	Ziele sind Werfen in die Weite und in die Höhe Inhalte können sein: Werfen auf Ziele (Kästen, Zielscheiben) bzw. über bestimmte Strecken, auch als Wettkampf und in Spielform, Differenzierung als zentraler Bestandteil, Prellen	Sommerferien	
		Ziele sind Werfen / Schießen von verschiedenen Gegenständen Inhalte können sein: Stoßen / Werfen mit verschiedenen Gegenständen, Flugeigenschaften			

■ Kennenlernphase
 ■ Kinderturn-Test^{PLUS}
■ Gehen / Laufen
 ■ Balancieren
 ■ Hüpfen / Springen
 ■ Klettern / Steigen
 ■ Rollbewegungen

■ Werfen / Schießen
 ■ Fangen

Abbildung 10: Beispiel für einen Sportwochen-Kalender

METHODISCHE PRINZIPIEN

Vom Leichten zum Schweren

Kinder brauchen Erfolgserlebnisse. Dazu müssen die Aufgaben so gewählt werden, dass Sie sie nicht überfordern und zu einer Frustration führen. Auf der anderen Seite dürfen sie auch nicht zu einfach sein, da sonst Langeweile und Desinteresse entsteht.

Vom Bekannten zum Unbekannten

Kinder lernen jeden Tag aufs Neue. Dabei ist es wichtig, dass immer wieder die bekannten Dinge wiederholt werden und anschließend eine neue

Bewegungsaufgabe hinzukommt. Damit wird das Kind abgeholt und kann sich so ein neues Ziel stecken.

Vom Einfachen zum Komplexen

Der Schwierigkeitsgrad der Aufgabe ist für die Motivation ein entscheidender Faktor. Deshalb ist es wichtig, dass die Aufgabenstellung schrittweise gesteigert wird und so auch mehrere Bewegungsformen miteinander verbunden werden.



Kurze Kapitelzusammenfassung

Didaktische und methodische Prinzipien spielen im Kinderturnen eine wichtige Rolle. Vor einer Unterrichtsstunde sollten die verschiedenen didaktischen Prinzipien durchdacht werden und zusammen mit den Gütekriterien den Rahmen und die Inhalte der Stunde festlegen. Die methodischen Prinzipien helfen dann bei der Umsetzung während der Unterrichtsstunde und beschreiben den Weg zum Ziel und sollte dabei immer die didaktischen Prinzipien als Grundlage haben.

FANGEN UND WERFEN

Anforderungen - motorische Handlungskompetenz

Werfen / Fangen von gezielten Pässen – Völkerball

Mögliche Spiel- und Übungsform

Gespielt wird in 2 gleich großen, durch eine Linie geteilte, Spielfeldern. Jeweils ein Kind (König/in) pro Mannschaft begibt sich in die Zone hinter der Grundlinie des gegnerischen Spielfelds. Jede Mannschaft versucht aus ihrem Spielfeld heraus, gegnerische Kinder abzuwerfen. Wird ein Kind getroffen, muss es hinter das Spielfeld der Gegner und kann von dort aus ebenfalls versuchen, Gegner ab zu werfen. Fängt ein Kind den Ball, behält es „sein Leben“ und darf im Spielfeld bleiben. Hat eine Mannschaft keine Kinder mehr im Feld wechselt der/die König/in von der Zone ins Spielfeld. Wird auch sie/er abgeworfen verliert die Mannschaft.

Aufbauhinweise

festgelegte Spielfeldbegrenzung

Material

Softball, Pylonen

Literaturquelle

Lernfelder / Kompetenzen



Anforderungen - motorische Handlungskompetenz

Ballmitnahme

Mögliche Spiel- und Übungsform

Staffelspiele mit den Schwerpunkten „Dribbeln“ und „Ballmitnahme“.

Aufbauhinweise

Material

Basketball, Fußball, Handball, etc.

Literaturquelle

Lernfelder / Kompetenzen



VIERTES BIS FÜNFTES LEBENSJAHR DIE ERSTE ROLLE VORWÄRTS

Anforderungen - motorische Handlungskompetenz

Rolle vorwärts in die Rückenlage bzw. Sitz

Mögliche Spiel- und Übungsform

Kinder knien auf der Turnbank, Hände setzen auf der Matte vor der Bank auf. Kinder sollen nun schauen, welches Bildchen unter der Bank klebt. Dadurch geht das Kinn auf die Brust und der Nacken setzt auf der Matte auf. Das Kind rollt über und bleibt in der Rückenlage liegen.

Aufbauhinweise

Turnbank, Matten vor der Querseite der Bank ausgelegt. Stützstelle auf der Matte markieren.

Material

Turnbank, Turnmatten, Markierungstreifen und Bilder

Literaturquelle

Kleinkinder (Seite 56)

Lernfelder / Kompetenzen



Anforderungen - motorische Handlungskompetenz

Rolle vorwärts in den Sitz

Mögliche Spiel- und Übungsform

Kinder knien auf der Turnbank, Hände setzen auf der Matte vor der Bank auf. Kinder sollen nun schauen, welches Bildchen unter der Bank klebt. Dadurch geht das Kinn auf die Brust und der Nacken setzt auf der Matte auf. Das Kind rollt über und kommt in die Sitzposition.

Aufbauhinweise

Turnbank, Matten vor der Querseite der Bank ausgelegt. Stützstelle auf der Matte markieren

Material

Turnbank, Turnmatten, Markierungstreifen und Bilder

Literaturquelle

Kleinkinder (Seite 56)

Lernfelder / Kompetenzen



SCHWINGEN

Anforderungen - motorische Handlungskompetenz

Schwingen durch Bezugsperson –
Schaukeln auf dem Pezziball

Mögliche Spiel- und Übungsform

Baby liegt bäuchlings auf dem Pezziball und wird im Schlengriff gehalten. Das Baby wird nun vorsichtig in alle Richtungen geschaukelt. Kind wird seitlich gefasst, Daumen auf Rücken (Bewegungen stärken Gleichgewichtssinn und wirken entspannend und beruhigend).

Aufbauhinweise

Turnmatten in der Turnhalle auslegen

Material

Ein Pezziball pro Baby

Literaturquelle

Babys in Bewegung (Seite 34)

Lernfelder / Kompetenzen



Den kompletten Rahmenlehrplan Kinderturnen erhalten Sie für 14,90 Euro beim Schwäbischen Turnerbund.

Schwäbischer Turnerbund e.V.
Fritz-Walter-Weg 19
70372 Stuttgart

0711/28077-200
info@stb.de