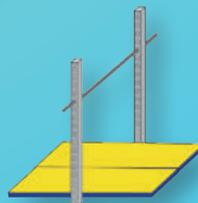


KIRSTEN GEIMER

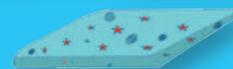
Kleinkinderturnen

Mit Übungsbausteinen zum Stundenbild

- » Mit Alltagsmaterialien und Turngeräten
- » Für Kinder von 3 bis 6 Jahren



Mit über
500 digitalen
Bausteinen
Stunden schnell
konzipieren



WO SPORT SPASS MACHT

DTJ 
DEUTSCHE TURNERJUGEND IM DTB

MEYER
& MEYER
VERLAG

Inhalt

Vorwort der Deutschen Turnerjugend	6
1 Einleitung – das Konzept	8
2 Das Baukastensystem: Der schnelle Weg zum individuellen Stundenbild	14
2.1 Das Baukastensystem	14
2.2 Stundenbildanleitung anhand von zwei Beispielen sowie einer Stationskarte	17
2.3 Der Hallenplaner	24
3 Verzeichnis der Alltagsmaterialien und der Geräte	26
4 Förderziele	28
5 Musikalische Empfehlungen	36
6 Vorlage leeres Stundenbild und leere Stationskarte	38
7 Sammlung aller Übungsbausteine	40
8 Gerätesicherung	250
9 Bewegungs-Sticks: Beispiele für Symbolbilder	254
10 Beispiel-Zirkeltraining	256
Anhang	258
1 Literaturverzeichnis	258
2 Autorin	266
3 Bildnachweis	267
4 Übersicht der QR-Codes und Links zu den Übungsbausteinen und Grafiken	268

Einleitung - das Konzept

Die richtige Bewegung ist für Kinder, insbesondere in einer zunehmend digitalisierten Welt, enorm wichtig. Auf der einen Seite wird die Koordination der Kinder trainiert, was sich, laut der einschlägigen Fachliteratur, nachweislich positiv auf die kognitive Entwicklung auswirkt. Auf der anderen Seite wird die Muskulatur trainiert und damit der Stoffwechsel positiv angeregt. Nicht zuletzt sind sportlich trainierte, fitte Kinder auch gesünder und selbstbewusster. Dieses Buch ist daher als Anleitung für alle diejenigen gedacht, die mit Kindern turnen.

Das Buch richtet sich speziell an Übungsleiter¹, die mit **Kindern im Alter zwischen 3-6 Jahren** (Kleinkind bis Vorschulalter, Turnen ohne Eltern) turnen, sowohl auch an diejenigen Übungsleiter, die mit dem Kleinkinderturnen beginnen möchten, als auch an solche, die neue Übungen kennenlernen und sich weiterqualifizieren möchten. Das Buch zeigt, nach Themengebieten geordnet, Übungen und gibt dem Übungsleiter eine Anleitung, wie er mit einem einfachen Baukastensystem seine Übungsstunde gestalten kann.

Neben der Erläuterung des Baukastensystems ist das Buch in die folgenden Themenbereiche gegliedert:

- » **Inhalt/Spielidee:** Hier wird die Bewegungsaufgabe mit einem Alltagsmaterial oder mit einem Gerät bzw. ein Spiel beschrieben. Die vorgeschlagenen Materialien können je nach Verfügbarkeit durch Vorhandenes ausgetauscht werden.
- » **Förderung:** Zu jeder Übung werden Ziele genannt, die gefördert werden können. Somit kann in einer Übungsstunde spezifisch an Zielen gearbeitet werden, die mit einer Serie von ausgewählten Übungen erreicht werden.
- » **Organisation:** Hier wird beschrieben, wie die Übung durchgeführt wird: Z. B. Kinder turnen alleine oder nacheinander, als Partnerübung, in der Gruppe, im Kreis oder sie experimentieren für sich alleine. Je nach Schwierigkeitsgrad benötigen die Kinder die Unterstützung vom Übungsleiter oder er steht zur Sicherung neben dem Gerät. Zur Vermeidung von Unfällen wird hier zusätzlich auf einen Hinweis zur Gerätesicherung verwiesen.
- » **Material/Geräte (Alltagsmaterialien und Turngeräte):** Für jeden Übungsbaustein wird in einer Materialbereitstellungsliste im Überblick angezeigt, welche Alltagsmaterialien und Geräte für die jeweilige Übungseinheit benötigt werden. Für den schnellen Überblick stehen alle Materialien zusätzlich als Bild zur Verfügung. So kann schnell geprüft werden, welche Übungen mit den vorhandenen Geräten durchgeführt werden können.

¹ Zur Vereinfachung der Lesbarkeit wurde die männliche Form des Übungsleiters mit der Abkürzung ÜL gewählt. Die Angaben beziehen sich auf Angehörige aller Geschlechter, die gerne mit Kindern arbeiten.

Jede Übungseinheit stellt einen in sich abgeschlossenen Baustein dar.

Das gedruckte Buch und das E-Book sind für all diejenigen Anwender gedacht, die ein Nachschlagewerk und eine Anleitung suchen. Sie können sich für eine Kleinkindturnstunde Übungen aus unterschiedlichen Lernmaterialien bzw. Geräten oder unterschiedlichen Förderzielen gezielt zusammenstellen.

Das Baukastensystem entfaltet seine volle Effizienz über die zusätzliche Möglichkeit eines Downloads. Der Anwender erhält dann das Baukastensystem in Form einer WORD-Datei, mit der er sich über seinen eigenen PC die Übungsbausteine individuell schnell, gezielt und nachhaltig für sein Stundenbild zusammenstellen kann.

Die einzelnen Übungsbausteine können zudem jederzeit für ein neues Stundenbild wieder ausgetauscht oder ergänzt werden. Damit kann der Übungsleiter sich sein eigenes Gesamtkonzept für seine Turnübungen aufbauen und diese im nächsten Turnrhythmus wiederverwenden und anpassen.

Die Übungsleiter, die neu in den Bereich des Kleinkindturnens einsteigen, können in diesem Buch auf viele verschiedene Übungen im Überblick zurückgreifen und Ideen erhalten.

In den jeweiligen Turnstunden ist es eine große Herausforderung und Aufgabe, die Kinder weder zu überfordern noch zu unterfordern. Die Kinder müssen bei ihrem individuellen Stand abgeholt werden, um sie dann weiter zu fördern. Es hat sich gezeigt, dass die Hauptkonzentration und Hauptaufmerksamkeit während einer Kleinkindturnstunde bei dieser Altersgruppe zwischen 20-30 Minuten liegt. Daher ist bei der Planung einer Kleinkindturnstunde von 45-60 Minuten zu beachten, dass die gezielte Förderung in verspielten Lerneinheiten für die geplante Zeit geschickt verpackt wird.

Die Turnstunde mit dem Übungsleiter soll den Kindern Spaß machen, sie darf aber nicht mit einer unkontrollierten „Stunde zum Austoben“ verwechselt werden. Daher ist eine gute Stundenvorbereitung mit einer Einleitung, einem Hauptteil und einem Ausklang sehr wichtig.

Mit diesem Buch wird ein über viele Jahre gesammelter Erfahrungsschatz an erprobten Übungen mit Alltagsmaterialien sowie mit Turngeräten für diese Zielgruppe zur Verfügung gestellt.

Zielgruppe: Erzieher, Übungsleiter, Sportschulen, Auszubildende und Therapeuten und alle, die am Kleinkindturnen (3-6 Jahre) interessiert sind.

Buchbenutzung: Das Buch kann „analog“ als Nachschlagewerk oder „digital“ zur Vorbereitung einer Stunde am PC genutzt werden.

Für die **analoge** Anwendung enthält es

- a. verschiedene Alltagsmaterialien und Geräte zum Nachschlagen.
- b. eine Tabelle „Förderziele“, die Sie für die Förderung von gewünschten Zielen zu den dazu möglichen Alltagsmaterialien bzw. Geräten führt.

Kleinkinderturnen

Bevorzugen Sie die **digitale** Anwendung, dann laden Sie sich das Material auf Ihren PC:

Aus einer Sammlung von Übungsbausteinen kann ein Übungsleiter mit dem Prinzip des Baukastens jeden Übungsbaustein einzeln für ein neu zu erstellendes Stundenbild digital entnehmen und in sein eigenes Stundenbild einfügen. Die Übungsbausteine beinhalten dabei auch Zeitfenster, die aus den jeweiligen Erfahrungen je Übung des Übungsleiters ermittelt wurden. Somit hat der Übungsleiter bei der Zusammenstellung der Turnstunde immer einen Gesamtüberblick über die beanspruchte *Zeit* der einzelnen Übungen, was gezielt gefördert werden kann (*Förderung*), wie die *Übung organisiert* wird und welches *Material* er für diese Übung benötigt (Materialbereitstellungsliste). Alle Materialien und Übungen sind selbstverständlich jederzeit einzeln gegen andere austauschbar. Abschließend kann das fertige Stundenbild ausgedruckt und als Stundenvorlage in die Gruppe mitgenommen werden. Fertig!

Jedes Stundenbild wird somit ein abgestimmtes Gesamtkonzept.

Nachdem der Übungsleiter seine Stunde fertig geplant hat, kann er ergänzend das Layout für die Halle mit einem Hallenplaner gestalten. Alle benötigten Geräte werden schon im Vorhinein an die gewünschte Stelle positioniert. Das erleichtert den Helfern den Hallenaufbau und auch die Kinder können beim Aufbau mitwirken.

Hierzu empfehle ich den Hallenplaner von *vlamingo.de*, der jedoch separat ergänzt und bezogen werden muss.

Zusammenfassend kann mit Hilfe der jederzeit austauschbaren Übungsbausteine der Aufwand für die Vorbereitung der nächsten Turnstunde verringert werden und der Baukasten stellt langfristig eine Vereinfachung dar. Der Übungsleiter erarbeitet sich so im Laufe der Zeit sein eigenes, langfristiges und tragbares Konzept.

- Stundenbild:** Zeitfenster, Inhalt/Spielidee, Förderung, Organisation und Material/Gerät, um eine Übung durchzuführen, sowie Einleitung, Hauptteil und Schluss für eine entspannte Stunde.
- Gruppen:** Um Kinder zielorientiert zu fördern, sollte die Gruppe möglichst das gleiche Alter haben. Der Entwicklungsunterschied ist in den unteren Jahrgängen (3-6 Jahre) besonders stark ausgeprägt. Nur wer die Über- und Unterforderung beherzigt, kann mit Erfolg und Spaß die Gruppe lenken.
- Ort:** Bewegungsraum oder Turnhalle. Nicht immer steht uns ein Raum mit Geräten oder Equipment zur Verfügung. Daher ist es wichtig, im Voraus zu wissen, was steht mir vor Ort für die nächste Stunde zur Verfügung, um dann auf ausgewählte Materialien oder Geräte zurückzugreifen.

Die im Folgenden genannten Punkte halte ich für wichtig bzw. die folgenden Fragen sollten beantwortet werden können:

- Welche Kinder turnen bei mir (Kindergarten, Verein, Fördergruppen etc.)?
- Sind in der Gruppe einzelne Kinder mit Förderbedarf oder Inklusionskinder?
- Welches Alter hat die Zielgruppe und wie viele Kinder sind in der Gruppe?
- Verstehen die Kinder mich (vorhandener Wortschatz in meiner Sprache)?
- Welches Zeitfenster (Minuten/Stunden) steht mir für die Gruppe zur Verfügung?
- Wie oft trainiert die Gruppe (in der Woche, im Monat, in Jahr)?
- Was können die Kinder, was kann ich fördern, was will ich fördern? (Das Ziel formulieren!)
- Welches Material will ich einsetzen?
- Welches Material steht mir in der Einrichtung zur Verfügung oder muss ich noch etwas besorgen?
- Welcher Platz steht mir zur Verfügung (Bewegungsraum oder Turnhalle)?
- Ein festes Ritual zu Beginn der Stunde sowie ein festes Ritual zum Schluss wird empfohlen.
- Das vorbereitete Stundenbild ist immer der Plan A. Je nach Tagesform, Input der Kinder oder Situation sollte jede Turnstunde auch für kurzfristige Änderungen offen sein.
- Wo und wann kann ich die Ideen der Kinder aufgreifen und sie experimentieren lassen?

Ein gut vorbereiteter Übungsleiter geht mit viel Freude in die Turnstunde und wird durch die Bereitschaft zum Mitmachen sowie durch die Begeisterung der Kinder belohnt.

Viel Erfolg wünscht

Kirsten Geimer

Kleinkinderturnen

Im Folgenden wird ein Überblick darüber gegeben, wie man zu einem individuellen Stundenbild gelangen kann. Dieser Überblick ist für den geübten Anwender oder denjenigen gedacht, der das Konzept des Buchs kennt und die Inhalte hier nur kurz nachsehen möchte. Beim ersten Durcharbeiten des Buchs kann diese Seite auch gerne übersprungen werden.

Das Baukastensystem: Der schnelle Weg zum individuellen Stundenbild

- » Analoge Anwendung – Buch/E-Book
- » Digitale Anwendung
- » Download der Übungsbausteine – QR-Code
- » Das Baukastensystem
 - Alltagsmaterialien und Geräte sowie Förderziel
 - Sammlung aller Übungsbausteine
 - Stundenbild
 - Auswahl eines Übungsbausteins
 - Bearbeitung der WORD-Dateien
 - Materialbereitstellung (Material/Geräte)
 - Grafik
 - Stationskarten
 - Download der WORD-Dateien und Weiterleitung an Dritte
- » Anleitung und Erstellung eines Stundenbilds anhand von zwei Beispielen sowie einer Stationskarte
- » Beispiel 1 für ein fertiges Stundenbild mit dem Übungsmaterial „Bank“
- » Beispiel 2 für das Stundenbild mit einem Förderziel „Sprungkraft“
- » Ausdruck des Stundenbilds für den Übungsbetrieb
- » Hallenplaner optional

2

Das Baukastensystem: Der schnelle Weg zum individuellen Stundenbild

Je nach Ort der Turnstunde (Bewegungsraum, Turnhalle etc.) gestaltet der Übungsleiter (ÜL) seinen Stundenaufbau durch die Auswahl von unterschiedlichen Alltagsmaterialien, Geräten oder durch die Auswahl unterschiedlicher Förderziele. Das *Verzeichnis: Alltagsmaterialien und Geräte* gibt eine Übersicht, mit welchen Materialien Übungen gestaltet werden können. Die gewünschten *Förderziele* zu den jeweiligen Alltagsmaterialien bzw. Geräten sind in einer Tabelle zusammengefasst und können dadurch einfach gefunden werden.

Sämtliche Übungsbausteine sind in sich abgeschlossene Einheiten. Sie sind in einer Art „Block“ angelegt und bestehen jeweils aus einer *Zeitvorgabe*, dem *Inhalt* und der *Spielidee*, der *Förderung*, der *Organisation* und einer bebilderten Übersicht der erforderlichen *Materialien* oder *Geräte*. Alle Übungsbausteine sind jederzeit austauschbar und minimieren dadurch die Vorbereitungszeit zur nächsten Turnstunde. Da die schnelle Zusammenstellung eine Vereinfachung für die Zukunft darstellt, wird so ein eigenes, langfristiges und tragbares Konzept individuell erarbeitet.

Analoge Anwendung (gedrucktes Buch oder E-Book)

Bei der analogen Anwendung benutzt der ÜL das Buch/E-Book als Nachschlagewerk und sucht sich seine Übungen für seine Stunde visuell gezielt heraus.

Digitale Anwendung (Download der Übungsbausteine)

Für die digitale Anwendung stehen dem ÜL alle Übungsbausteine zusätzlich digital als WORD-Datei zur Verfügung und sind über die Homepage vom Meyer & Meyer Verlag über einen QR-Code abrufbar. Alle Übungsbausteine können so jederzeit einzeln für individuelle Stundenbilder entnommen werden.

2.1 Das Baukastensystem

Die nun folgende Beschreibung bezieht sich auf die digitale Anwendung mit der zur Verfügung gestellten WORD-Datei. Nachdem das Material als Download auf dem eigenen PC zur Verfügung steht, stellt der ÜL sein Stundenbild in folgenden Schritten individuell zusammen:

Alltagsmaterialien und Geräte sowie Förderung

In Kap. 3 findet der ÜL für den schnellen Überblick alle Materialien alphabetisch sortiert. Das anschließende Kap. 4 führt ihn zu den Seiten, welche Materialien oder Geräte sich für ein Förderziel eignen. Hier sind in der Kopfzeile einer jeden Spalte nebeneinander die verschiedenen Förderziele aufgeführt sowie an der linken Seite in den ersten beiden

Kleinkinderturnen

1

Das Material aus dem Verzeichnis Alltagsmaterialien und Geräte auswählen und anschließend Übungsbausteine aus der Sammlung aller Übungsbausteine auswählen.

Bank



Zeit	Inhalt/„Spielidee“	Förderung	Organisation	Material/„Geräte“
Ca. ... Minuten	„Fließbahn I“ 2 Bänke werden schulterbreit, parallel zueinander, auf ihre Längsseite gelegt. Die Oberseite zeigt nach innen. Die Kinder stellen sich mit den Füßen auf je 1 Teppichfliese, halten sich mit den Händen an der Bankoberkante fest, gehen in Rückenlage und schieben sich mit der Teppichfliese bis zum Ende der Bank vor.	ab 3 Jahre Armmuskulatur Beinkraft Gleichgewicht Körperspannung Koordination Rückenmuskulatur Schultermuskulatur	Kinder nacheinander	2 Bänke Ca. 6 Teppichfliesen
Ca. ... Minuten	„Fließbahn II“ 2 Bänke werden in der Breite eines Rollbretts parallel zueinander auf ihre Längsseite gelegt. Die Oberseite zeigt nach innen. Die Kinder setzen sich auf 1 Rollbrett, halten sich links und rechts mit den Händen an der Bankoberkante fest und ziehen sich mit dem Rollbrett nur mit der Unterstützung der Armkraft bis zum Bankende vor.	ab 3 Jahre Armmuskulatur Gleichgewicht Körperspannung Koordination Rückenmuskulatur Schultermuskulatur	Kinder nacheinander	2 Bänke 1 Rollbrett
Ca. ... Minuten	„Balancieren über Bälle“ Auf einer Bank werden 4 Tennisringe mit je 1 darauf liegendem Gymnastikball in gleichmäßigen Abständen platziert. Die Kinder balancieren über die Bank. • Vorwärts und rückwärts ohne Hindernisse. • Vorwärts und rückwärts mit Hindernissen. Ab 3 Jahre: Ohne Hindernisse, evtl. über Tennisringe.	ab 4 Jahre Auge-Fuß-Koordination Beinmuskulatur Gleichgewicht Körperspannung Koordination Rückenmuskulatur Selbstvertrauen	Kinder nacheinander	1 Bank 4 Gymnastikbälle 4 Tennisringe
Ca. ... Minuten	„Balancieren über schiefe Ebenen“ 2 Bänke werden mit den jeweiligen Enden (die Stübe zeigt nach unten) auf 2 Kastendeckel gelegt, die gegenüberliegenden Enden kommen in der Mitte versetzt zusammen. Dabei können die Bankenden aneinanderstoßen oder die Bankenden werden versetzt nebeneinandergestellt. Die Kinder balancieren über die Bänke. Vorwärts, rückwärts, seitwärts, gymnastisches Gehen.	ab 3 Jahre Beinmuskulatur Gleichgewicht Körperspannung Koordination Rückenmuskulatur Selbstvertrauen	Kinder nacheinander	2 Bänke Der Ul unterstützt. 2 Kastendeckel

2

Den ausgewählten Übungsbaustein kopieren.

Zeit	Inhalt/„Spielidee“	Förderung	Organisation	Material/„Geräte“
Ca. ... Minuten	„Fließbahn I“ 2 Bänke werden schulterbreit, parallel zueinander, auf ihre Längsseite gelegt. Die Oberseite zeigt nach innen. Die Kinder stellen sich mit den Füßen auf je 1 Teppichfliese, halten sich mit den Händen an der Bankoberkante fest, gehen in Rückenlage und schieben sich mit der Teppichfliese bis zum Ende der Bank vor.	ab 3 Jahre Armmuskulatur Beinkraft Gleichgewicht Körperspannung Koordination Rückenmuskulatur Schultermuskulatur	Kinder nacheinander	2 Bänke Ca. 6 Teppichfliesen

3

Den Übungsbaustein in die Vorlage Stundenbild einfügen.

Zeit	Inhalt/„Spielidee“	Förderung	Organisation	Material/„Geräte“
Ca. ... Minuten	„Fließbahn I“ 2 Bänke werden schulterbreit, parallel zueinander, auf ihre Längsseite gelegt. Die Oberseite zeigt nach innen. Die Kinder stellen sich mit den Füßen auf je 1 Teppichfliese, halten sich mit den Händen an der Bankoberkante fest, gehen in Rückenlage und schieben sich mit der Teppichfliese bis zum Ende der Bank vor.	ab 3 Jahre Armmuskulatur Beinkraft Gleichgewicht Körperspannung Koordination Rückenmuskulatur Schultermuskulatur	Kinder nacheinander	2 Bänke Ca. 6 Teppichfliesen

Optional

Zeit	Inhalt/„Spielidee“	Förderung	Organisation	Material/„Geräte“
00:00-00:00 Uhr	Begrüßungsritual	Ankommen Kennenlernen		
Ca. ... Minuten				
Ca. ... Minuten	Als WORD-Datei: Neue Übungsbausteine können hier beliebig mit neuen „Zeilen“ ergänzt werden.			
Ca. ... Minuten				
Ca. ... Minuten				
Ca. ... Minuten				
00:00 Uhr	Verabschiedungsritual	Ritual	Spaß	

4

Mit oder ohne Grafik den Übungsbaustein in das Stundenbild einfügen.

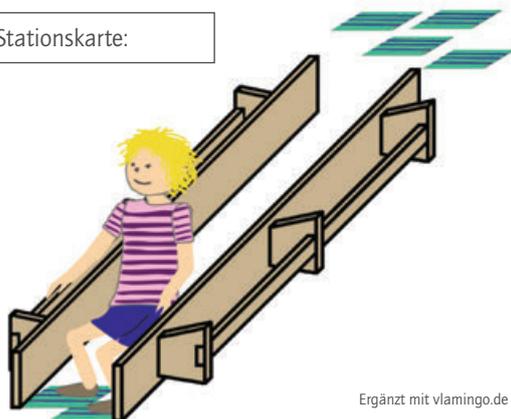
5

Die Grafik für eine Stationskarte verwenden.



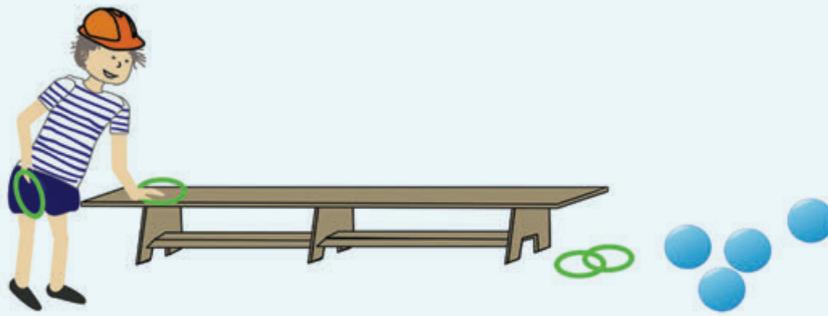
Ergänzt mit vlamingo.de

Stationskarte:



Ergänzt mit vlamingo.de

Das Baukastensystem: Der schnelle Weg zum individuellen Stundenbild



Die Kinder tragen die Bank im „Reißverschlussprinzip“.

Im Folgenden werden nun zwei Beispiele eines fertigen Stundenbildes gezeigt. Im ersten Beispiel wurde das Übungsmaterial Bank gewählt, im zweiten das Förderziel Sprungkraft.

Kleinkinderturnen

Beispiel 1 für ein fertiges Stundenbild mit dem Übungsmaterial „Bank“



	Zeit 10 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰ Uhr	Inhalt/Spielidee	Förderung	Organisation	Material/Geräte
Einleitung	Ca. 5-10 Minuten	Begrüßungsritual	Ankommen Kennenlernen		Musik
Hauptteil	Ca. 10 Minuten	<p>„Lauf-ABC“ ab 4 Jahre</p> <p>Die Kinder laufen in verschiedenen Gangarten über die Matten, umrunden die Pylonen und kommen in der gleichen Übung über die Bank wieder zurück:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Gehen, vorwärts und rückwärts. – Rennen, vorwärts und rückwärts. – Rennen und dabei einen Arm im Kreis um die Schulter drehen. – Kleine Schritte, vorwärts und rückwärts. – Große bis sehr große Schritte. – Hüpfen: Die Hände fassen über Kreuz an die Schulter, die Pobacken sind angespannt, Beine und Füße zusammen. Vorwärts und rückwärts hüpfen. – Hasenhüpfer: Dabei achten die Kinder darauf, dass immer abwechselnd die Hände und Füße auf der Matte aufgesetzt werden. – Storchengang: Die Arme sind seitlich gestreckt, ein Knie wird angewinkelt hochgezogen, dann nach vorne gestreckt und auf den Boden aufgesetzt. Der Fuß sollte dabei gestreckt sein. Für den nächsten Schritt die gleiche Bewegung mit dem anderen Bein. – Bärgang: Im Vierfüßlerstand mit gestreckten Beinen und Armen über die Matte gehen. – Krebstang: Vierfüßlerstand, der Bauch zeigt in Richtung Decke, mit den Händen und Füßen entweder vorwärts oder rückwärts über die Matte gehen. – Entengang: Tief in die Hocke gehen, möglichst aufrechte Haltung, die Hände bilden hinter dem Rücken zusammengelegt ein „Entenschwänzchen“. – Seitgalopp: Die Kinder stehen parallel zum seitlichen Mattenrand. Die Hände in die Hüfte stemmen und seitlich abwechselnd mit den Füßen (grätschen-zusammen-grätschen-zusammen) in Richtung Mattenende erst gehen, dann hüpfen. Linke Seite, rechte Seite. – Kreuzschritt: Die Kinder stehen parallel zum seitlichen Mattenrand und gehen im Kreuzschritt zum Mattenende. Dabei überkreuzen sie abwechselnd ihre Füße. Linke Seite, rechte Seite. – Zehenspitzen: Die Kinder laufen auf den Zehenspitzen, der ganze Körper ist gespannt, die Arme/Hände sind gestreckt und zeigen zur Decke. Vorwärts und rückwärts. <div style="text-align: center;"> <p>Ergänzt mit vlamingo.de</p> </div>	Armmuskulatur Beinmuskulatur Gleichgewicht Körperspannung Koordination Kopplung Orientierung Rückenmuskulatur Schultermuskulatur Sprungkraft Stützkraft	Kinder nacheinander alleine Evtl. 2 Gruppen	1 Bank 3 Gymnastik- matten 4 Pylonen
	Ca. 5 Minuten	<p>„Präpositionen“ ab 4 Jahre</p> <p>Der ÜL nennt Präpositionen, nach denen sich die Kinder AUF, VOR, HINTER, UNTER, SEITLICH (LINKS und RECHTS) der/die Bank stellen oder legen.</p> <div style="text-align: center;"> <p>Ergänzt mit vlamingo.de</p> </div>	Gleichgewicht Konzentration Orientierung Reaktion	Kinder gleichzeitig	1 Bank

Das Baukastensystem: Der schnelle Weg zum individuellen Stundenbild

	Zeit 10 ⁰⁰ . 11 ⁰⁰ Uhr	Inhalt/Spielidee	Förderung	Organisation	Material/Geräte
Hauptteil	Ca. 10 Minuten	<p>„Balancieren über Bälle“ ab 4 Jahre</p> <p>Auf einer Bank werden 4 Tennisringe mit je 1 darauf liegenden Gymnastikball in gleichmäßigen Abständen platziert. Die Kinder balancieren über die Bank.</p> <p>1. Vorwärts und rückwärts ohne Hindernisse. 2. Vorwärts und rückwärts mit Hindernissen.</p> <p>Ab 3 Jahre: Ohne Hindernisse, evtl. über Tennisringe.</p> <div style="text-align: center;">  <p><small>Ergänzt mit vlamingo.de</small></p> </div>	Auge-Fuß-Koordination Beinmuskulatur Gleichgewicht Körperspannung Koordination Rückenmuskulatur Selbstvertrauen	Kinder nacheinander	1 Bank  4 Gymnastikbälle  4 Tennisringe 
	Ca. 10 Minuten	<p>„Balancieren über schiefe Ebenen“ ab 3 Jahre</p> <p>2 Bänke werden mit den jeweiligen Enden (die Sitzseite zeigt nach unten) auf 2 Kastendeckel gelegt, die gegenüberliegenden Enden kommen in der Mitte versetzt zusammen.</p> <p>Die Kinder balancieren über die Bänke: Vorwärts, rückwärts, seitwärts, gymnastisches Gehen.</p> <div style="text-align: center;">  <p><small>Ergänzt mit vlamingo.de</small></p> </div>	Beinmuskulatur Gleichgewicht Körperspannung Koordination Rückenmuskulatur Selbstvertrauen	Kinder nacheinander Der ÜL unterstützt.	2 Bänke  2 Kastendeckel 
	Ca. 10 Minuten	<p>„Floßfahren I“ ab 3 Jahre</p> <p>2 Bänke werden schulterbreit, parallel zueinander auf ihre Längsseite gelegt. Die Oberseite zeigt nach innen.</p> <p>Die Kinder stellen sich mit den Füßen auf je 1 Teppichfliese, halten sich mit den Händen an der Bankoberkante fest und schieben sich mit der Teppichfliese bis zum Ende der Bank.</p> <div style="text-align: center;">  <p><small>Ergänzt mit vlamingo.de</small></p> </div>	Armmuskulatur Beinkraft Gleichgewicht Körperspannung Koordination Rückenmuskulatur Schultermuskulatur	Kinder nacheinander	2 Bänke  Ca. 6 Teppichfliesen 
Schluss	10 ⁵⁰ Uhr Ca. 5 Minuten	Abschlusspiel: Feuer, Wasser, Sturm Verabschiedungsritual	Ritual	Spaß	Musik 