



Mit dem Schwungtuch können Groß und Klein auch gemeinsam turnen. Foto: Eileen Jakobi

ÜBUNGSSTUNDE DES MONATS

Groß, rund und bunt – das Schwungtuch

Diesen Monat haben wir mal wieder etwas für unsere Kleinen. Die Übungsstunde des Monats Februar lässt sich prima in einer Kinderturnstunde ab 3 bis 4 Jahren umsetzen. Außer einem Schwungtuch und eventuell ein paar Bällen braucht man keinerlei weitere Materialien und man kann die Spiele auch alle in einem kleinen Raum oder im Sommer im Freien durchführen. Wir wünschen viel Spaß bei der Umsetzung!

Anfangskreis

Nach der Begrüßung wird den Kindern das heutige Spielgerät vorgestellt – das Schwungtuch. Hier kann man die Kinder zunächst fragen, was das ist, ob sie das schon einmal gesehen haben und was man damit machen kann. Und dann kann es mit einem kurzen Bewegungslied auch schon losgehen ...

„Karussell-Lied“

Der Text kann langsam gesprochen oder auch melodisch gesungen werden. Der graue Text beschreibt die Bewegungen, die dazu gemacht werden. Noch im Anfangskreis sitzend kann man mit dem Lied beginnen.

Auf der grünen Wiese steht ein Karussell. Die Kinder falten das Schwungtuch auseinander, schnappen sich ein oder zwei Schlaufen und machen einen schönen, großen Kreis.

Langsam, langsam fängt es an. Langsam anfangen sich im Kreis zu drehen.

Immer schneller wird es dann. Immer schneller werden.

Sauseschnell, sauseschnell, dreht sich unser Karussell. Ganz schnell im Kreis flitzen.

bis der Schwung vergeht. Wieder langsamer werden.

und am Ende wieder steht. Stehen bleiben.

Gerne kann man auch noch einen zweiten Durchgang in die andere Richtung anschließen.

„Sonne, Wind und Donner“

Nachdem wir herausgefunden haben, wie schnell wir uns im Kreis mit dem Schwungtuch drehen können, können wir nun noch weitere Bewegungsarten ausprobieren, z. B. Wellen machen. Das „Wellen machen“ kann man auch schön in eine Geschichte einbauen:

Es ist heute ein so schöner Tag mit blauem Himmel und Sonnenschein. Am Himmel ist kaum eine Wolke zu sehen und wenn man die Augen schließt, kann man nur ganz leicht den Wind auf der Haut spüren.

(Mit ganz langsamen Bewegungen einen leichten Wind mit dem Schwungtuch erzeugen.)

Doch was ist das? Wo ist denn auf einmal die Sonne hin? Da hat sich einfach eine dicke dunkle Wolke vor die Sonne geschoben und noch weitere kleine Wolken mitgebracht. Jetzt wird es schon ein wenig windiger.

(Die Bewegungen mit dem Tuch werden langsam immer etwas stärker und schneller.)

Der Himmel wird immer dunkler, der Wind wird immer stärker und jetzt habe ich auch noch einen Tropfen auf meine Nase bekommen. Es wird doch wohl nicht anfangen zu regnen?

(Mit dem Schwungtuch einen kräftigen Wind erzeugen und mit einem leichten stampfen auf den Boden einen leichten Regenschauer nachahmen.)

Jetzt sieht man gar keinen Himmel mehr und es fängt auch noch an zu gewittern. Habt ihr auch den Donner gehört?

(Das Schwungtuch kräftig weiter „rütteln“ und mit einem Sprung oder einem festen Stampfer ein „Donnergrollen“ erzeugen.)

Dazu kommt auch noch ein Wirbelwind. Passt auf, dass ihr nicht wegeweht werden!

(Mit dem Schwungtuch in der Hand im Kreis laufen. Gerne auch mit Richtungswechsel.)

Jetzt sieht es so aus, als würden die Wolken sich wieder verabschieden. Langsam kommt wieder der blaue Himmel zum Vorschein und auch die Sonne lacht uns nun wieder ins Gesicht.

(Die Bewegungen langsamer werden lassen und damit weniger Wind erzeugen. Bis wieder nur noch ein leichter Windhauch zu spüren ist.)

Während dieser Geschichte können sich je nach Tuchgröße auch ein oder mehrere Kinder in die Mitte des Schwungtuches legen oder setzen und wenn sie wollen dabei auch die Augen schließen.

„Bälle-Katapult“

Alle Kinder stehen um das Schwungtuch herum und halten es fest. Das Wellen machen wurde zuvor schon erprobt, nun legt die Übungsleitung einen Ball in das Tuch und die Kinder bekommen verschiedene Aufgaben:

1. Der Ball soll im Rollen gehalten werden
2. Der Ball soll auf dem Tuch hüpfen
3. Der Ball soll bis an die Decke fliegen
4. Der Ball soll einen zweiten Ball nicht berühren

Als nächstes kommen mehrere Bälle ins Spiel. Die Kinder werden dafür in zwei Gruppen eingeteilt. Die eine Gruppe bleibt weiter am Schwungtuch, erzeugt Wellen und versucht die Bälle vom Tuch zu werfen. Die andere Gruppe darf sich frei bewegen und muss die verloren gegangenen Bälle einsammeln und wieder auf das Tuch legen. Je mehr Bälle im Spiel sind, desto schwieriger und wilder wird das Spiel.

„Katz und Maus“

Alle Kinder stehen wieder um das Schwungtuch herum und fassen ein oder zwei Griffe. Nun wird eine Katze und eine Maus bestimmt. Die Katze klettert auf das Schwungtuch und darf sich auf allen Vieren auf dem Tuch bewegen. Die Maus versteckt sich unter dem Schwungtuch und muss versuchen vor der Katze weg zu krabbeln. Alle anderen helfen der Maus sich zu verstecken, in dem sie leichte bis starke Wellen mit dem Tuch erzeugen. Sobald die Katze die Maus gefangen (berührt) hat, wird ein neues Katz- und Maus-Paar bestimmt. Sollte es der Katze schwerfallen, die Maus zu fangen, können die außenstehenden Kinder ein wenig helfen, indem sie verraten, wo sich die Maus gerade versteckt.

Abschlusskreis

Zum Abschluss bietet sich an, noch einmal gemeinsam ein großes Zelt zu bauen. Das bedeutet, auf ein Kommando der Übungsleitung hin, ziehen alle das Schwungtuch an ihren Griffen mit gestreckten Armen nach oben, gehen einen Schritt in den Kreis, ziehen das Tuch hinter ihrem Rücken wieder nach unten und setzen sich auf den Rand des Tuches.

Dort im Zelt kann man sich dann bis zur nächsten Kinderturnstunde verabschieden. Alternativ kann man auch das Karussell-Lied vom Anfang noch einmal wiederholen.