



ÜBUNGSTUNDE DES MONATS: MAI

Eltern-Kind-Turnen

ALTER: 2-3 JAHRE

ERWÄRMEN: WER LEBT WO?

Ablauf

Die Eltern bilden ein Team mit ihrem Kind. Der*Die Übungsleiter*in nennt ein Tier (z. B. Giraffe). Die Kinder müssen mit ihren Eltern entscheiden, wo dieses Tier lebt und sich entsprechend in der Halle bewegen (Landtiere = hinhocken, Wassertiere = auf etwas Blaues stellen, Fluchtiere = auf etwas in der Halle klettern).



HAUPTTEIL: ELTERN ALS TURNGERÄTE

Material

Acht Matten, vier Weichböden, drei große Kästen, zwei Bänke, eine Sprossenwand, ein Turnpferd.

Aufbau

Die oben genannten Materialien werden entsprechend der Stationskarten aufgebaut. An jedes Gerät wird die dazugehörige Stationskarte mit den Erklärungen zu den Übungen gelegt.

Ablauf

Jedes Elternteil begibt sich mit dem eigenen Kind an eine der Stationen. Dort haben sie Zeit die vorgegebenen Übungen gemeinsam durchzuführen. Nach einiger Zeit sagt der*die Übungsleiter*in einen Stationswechsel an.





ABWÄRMEN: SCHOTTERFAHREN



Material

Genügend Bänke oder Kästen, damit jedes Elternteil erhöht sitzen kann (Füße müssen den Boden noch berühren).

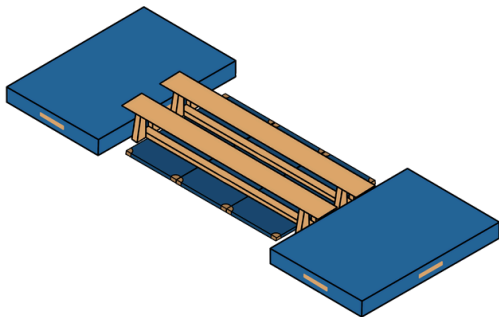
Ablauf

Jedes Elternteil setzt das eigene Kind auf die Knie. Die Gruppe singt nun gemeinsam ein Lied. Der*Die Übungsleiter*in erklärt welche Bewegung bei welchem Teil des Liedes gemacht wird.

Text	Anleitung
"Schotter fahren, Schotter fahren, auf dem alten Schotterwagen,	Bewege deine Beine im Takt des Verses von unten nach oben, sodass das Kind darauf reitet.
über die kleinen, feinen Steine,	Beine abwechselnd ganz leicht und schnell nach oben und unten bewegen.
über die großen, die so stoßen.	Beide Beine zusammen nach oben und unten bewegen.
Links 'ne Kurve,	Kind und Beine nach links neigen.
Rechts 'ne Kurve,	Kind und Beine nach rechts neigen.
den Berg hinauf,	Beine aufstellen und das Kind nach oben setzen.
den Berg hinunter,	Beine wieder auf den Boden legen.
bremsen.	Das Kind leicht nach hinten neigen.
Und zum Schluss wird abgeladen."	Beine öffnen und das Kind hindurchplumpsen lassen.

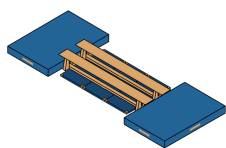


STATION 1.



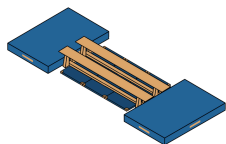
Wir ziehen uns beide auf dem Bauch nebeneinander über die Bänke. Aber vielleicht hast du ja auch Lust, dich auf meinem Rücken zu setzen, dann mache ich die Arbeit alleine.

STATION 1.



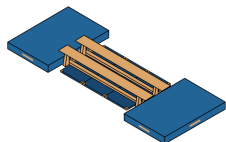
Du stützt dich mit den Händen auf die beiden Bänke. Ich fasse deine beiden Oberschenkel (nicht an den Füßen - Hohlkreuzgefahr!). Dann bist du meine Schubkarre, mit der ich über die Bänke balanciere.

STATION 1.



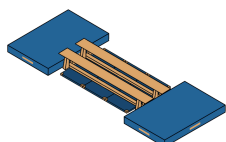
Zeig mir, wie ich mich über die Bänke bewegen soll. Dann mache ich dir eine Übung vor.

STATION 1.

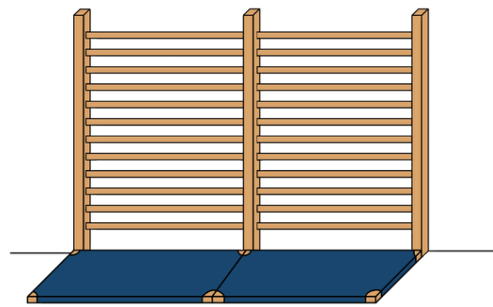


Ich baue auf den beiden Bänken mit meinem Körper eine Brücke und du krabbelst unten durch.

STATION 1.

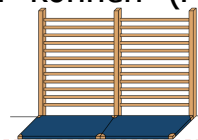


STATION 2.



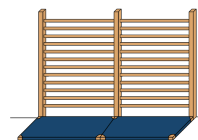
Wir setzen uns nebeneinander vor die Sprossenwand, sodass wir sie angucken können. Die Hände stützen neben dem Po. Dann steigen wir mit den Füßen einige Sprossen hoch und probieren, wie lange wir uns auf den Händen abstützen können (Po hoch!).

STATION 2.



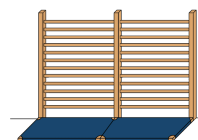
Ich zeige dir, wie man sich an die Sprossenwand hängen kann und mit den Beinen langsam hin- und herpendelt wie eine Uhr. Das kannst du mir bestimmt nachmachen. Ich passe auf, dass du nicht loslässt.

STATION 2.



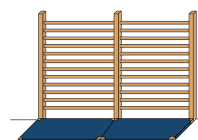
Du kletterst die Sprossenwand hoch, ich klettere ganz dicht hinter dir. Du bestimmst, wie hoch wir klettern.

STATION 2.



Du kletterst an der Sprossenwand so hoch du möchtest. Dann zähle ich bis "3" und du lässt dich in meine Arme fallen.

STATION 2.



STATION 3.



Ich nehme dich huckepack und versuche, ob ich mit dir auf dem Rücken kleine Sprünge über die Matte machen kann.

STATION 3.



Ich lege oder knie mich mehrere Male ganz auf die Mattenbahn und du steigst jedes Mal über mich rüber. Wir können auch tauschen.

STATION 3.



Ich bilde mit meinem Körper "Tore" auf der Mattenbahn und du krabbelst unter mir durch.

STATION 3.

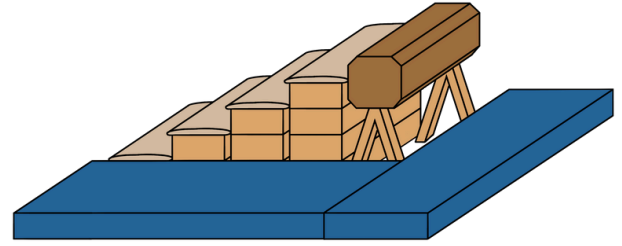


Du legst dich auf die Mattenbahn und ich rolle dich die Bahn entlang. Ob du mich auch kullern kannst?

STATION 3.

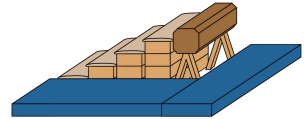


STATION 4.



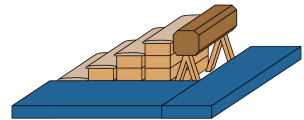
Du legst dich auf die zweite oder dritte Stufe und ich versuche über dich hinwegzusteigen. Dann springe ich ganz oben zuerst vom Turnpferd auf die Matte. Du folgst mir und landest in meinen Armen.

STATION 4.



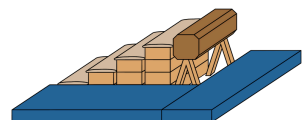
Ich lege mich auf eine Stufe und du versuchst über mich zu klettern. Dann wartest du auf der obersten Stufe auf mich und wir springen gemeinsam herunter.

STATION 4.



Du steigst vor mir die Stufen hoch. Ich folge dir. Zeige mir, von welcher Stufe erst du und dann ich springen soll.

STATION 4.



Du steigst rückwärts die Stufen hoch. Ich halte dich an den Händen und folge dir vorwärts. Von oben springen wir gemeinsam herunter.

STATION 4.

