



### ÜBUNGSSTUNDE DES MONATS

## Abenteuer im (Turn-)Dschungel

Alter: ab 3 Jahren

### Aufwärmen – Reise in den Dschungel

<b>Vorbereitung</b>	Nachdem die Regeln erklärt sind, ziehen alle Kinder gemeinsam imaginär ihre Schutzanzüge (bestehend aus Stiefeln, dem Anzug und einem Helm) an (z. B. „Um uns die Stiefel anzuziehen setzen wir uns auf den Boden. Nun stülpen wir erst den rechten und jetzt den linken Stiefel über ...“).
<b>Spielablauf</b>	Zunächst sammeln sich alle in der Mitte der Halle. Dann gibt es einen Countdown, bei dem alle gemeinsam von 10 herunterzählen und dann einen Teil des Dschungels erkunden. In jedem Teil des Dschungels darf man sich nur in einer bestimmten Bewegungsform bewegen, das heißt zum Beispiel nur auf einem Bein hüpfen oder auf allen Vieren laufen. Nach der Erkundung des ersten Teils des Dschungels sammeln sich wieder alle in der Mitte und starten nach einem erneuten Countdown zum nächsten Abschnitt.

### Hauptteil – Abenteuer im Dschungel

<b>Vorbereitung</b>	Es bietet sich an, die großen Stationen schon vor Stundenbeginn aufzubauen, da dies Zeit während der Übungsstunde einspart. Es ist sowohl möglich, die einzelnen Stationen nacheinander als Parcours zu absolvieren, als auch die Reihenfolge nach Belieben zu wechseln. Das Aufwärmspiel wird um die Stationen herumgespielt.
---------------------	--

### Übung 1: Schwingen an der Liane

<b>Material</b>	Tau, dicker Weichboden, Turnbänke, ggf. großer Kasten
<b>Vorbereitung</b>	Unter das Tau wird der Weichboden gelegt, rechts und links neben dem Weichboden wird jeweils eine Turnbank aufgestellt.
<b>Ablauf</b>	Die Kinder versuchen sich mit der Liane (dem Tau) von einer Bank auf die andere zu schwingen.
<b>Variation</b>	Ältere Kinder können auch von einem großen Kasten starten und dann entweder zur Bank schwingen oder versuchen, wieder auf dem Kasten zu landen.

## Übung 2: Wackelige Hängebrücke

<b>Material</b>	Parallelbarren, Gymnastikseile, Niedersprungmatte oder Turnmatte zum Absichern, ggf. kleine Kästen
<b>Vorbereitung</b>	An die beiden Holmen des Parallelbarrens werden die Seile so befestigt, dass sie eine Schlaufe bilden. Hierbei ist darauf zu achten, dass die Seile so fest geknotet werden, dass sie das Gewicht der Kinder tragen können. Außerdem sollte der Abstand zwischen den einzelnen Schlaufen nicht zu groß sein. Die Station sollte zudem entweder mit ausreichend Turnmatten oder mit einer großen Niedersprungmatte abgesichert werden.
<b>Ablauf</b>	Die Kinder versuchen nacheinander von Schlaufe zu Schlaufe zu gehen. Um das Gleichgewicht besser zu halten, kann sich an den Barrenholmen festgehalten werden.
<b>Variation</b>	Alternativ kann auch eine Turnbank oder Turnmatten in die Schlaufen gelegt werden, dies bietet sich insbesondere für jüngere Kinder an, da der Aufbau insgesamt nicht so wackelig ist.

## Übung 3: Im Baum klettern

<b>Material</b>	Sprossenwand, Niedersprungmatte oder Weichboden, Turnbank
<b>Vorbereitung</b>	Der Weichboden oder die Niedersprungmatte wird zur Absicherung vor die Sprossenwand gelegt. Die Turnbank wird anschließend in die Sprossenwand eingehängt. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass die entstandene Bankrutsche nicht zu steil ist.
<b>Ablauf</b>	Die Kinder klettern nacheinander die Sprossenwand hoch und können anschließend die Bank als Rutsche nach unten benutzen.
<b>Variation</b>	Natürlich kann die Station auch andersherum genutzt werden, das heißt, die Kinder können über die Turnbank hochklettern und anschließend die Sprossenwand hinunterklettern. Allerdings sollte vorher festgelegt werden, wann die Station wie benutzt wird.

## Übung 4: Floß im wilden Fluss

<b>Material</b>	möglichst bewegliche Turnmatte, 3–4 Gymnastikreifen
<b>Vorbereitung</b>	Die Turnmatte wird soweit eingerollt, dass sie durch die Gymnastikreifen in ihrer Position gehalten werden kann.
<b>Ablauf</b>	Die Kinder können in dem entstandenen Floß nun nach Belieben hin- und herschaukeln.

## Stundenausklang

<b>Ablauf</b>	Nach dem anstrengenden Tag im Dschungel gibt es zum Ende der Übungsstunde nochmal etwas Entspannung. Während einer Partnermassage wird für die hungrigen Entdecker Pizza gebacken. Das erste Kind legt sich bequem auf den Bauch während das zweite Kind die Pizza auf dem Rücken backt. Anschließend wird gewechselt. Der Übungsleiter sollte die Bewegungen, die auf dem Rücken ausgeführt werden, für alle gut sichtbar zeigen. Außerdem sollte vorher besprochen werden, dass vor allem der Bereich der Wirbelsäule sehr empfindlich ist und dementsprechend vorsichtig behandelt werden sollte.
---------------	--

Habt ihr auch eine schöne Übungsstunde zu teilen, einen Wunsch für nächsten Monat oder einfach nur eine Anmerkung, dann schreib uns an [info@htj.de](mailto:info@htj.de)