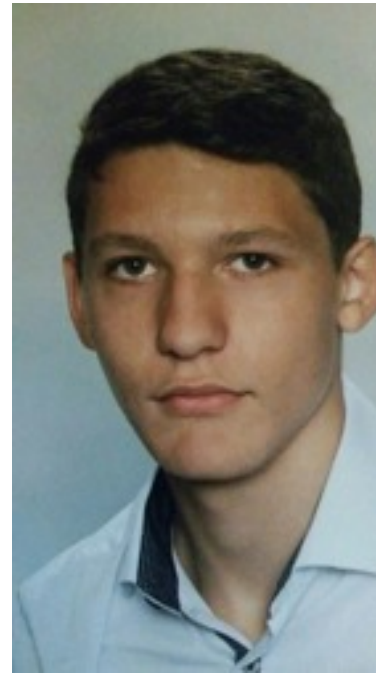


**Lehrprobe
Übungsleiter C-Lizensierung
Kinderturnen**

erstellt von
Iris Küßner und Cedric Steeg



Iris Küßner



Cedric Steeg



Iris Küßner ist seit 2011 im SV Spellen im Kinderturnen tätig, anfangs war sie sich gar nicht sicher, ob sie es schafft mit so vielen Kindern auf einmal zu arbeiten, aber jetzt ist sie sicher, die schönste Nebentätigkeit der Welt gefunden zu haben.

Cedric Steeg ist seit einigen Jahren in der BSG Jülich Forschungszentrum tätig, damit die Kids sich nach einem langen Schultag noch einmal richtig austoben können. Kinderturnen hat ihm schon immer besonders viel Spaß gemacht, weil jeder Tag mit den Kindern unvorhersehbar ist und es für ihn einfach schön ist, zu sehen wie sich Kinder für Bewegung begeistern.

Bewegungslandschaft für Kinder im Alter von 3 bis 5 Jahren

Bedingungsanalyse

Verfügbare Zeit: 60 min

Übungsleiter/Helfer:

Es ist mind. ein Übungsleiter und ein Helfer während der gesamten Stunde anwesend.

Anforderungen an die Kinder:

- Alter: 3 – 5 Jahre
- können an der Stunde ohne Eltern oder sonstige Bezugsperson teilnehmen

Sonstige Anforderungen:

Die Stationen sind bereits vor Beginn der Turnstunde aufgebaut und werden nach der Turnstunde abgebaut.

Bedingungsanalyse

Materialliste/-anforderungen:

Ringe	16 Matten (nicht defekt)
Schwungtuch	2 Jongliertücher
Seil	5 kleine Kästen (oder jeweils 6 Stepper)
3 große Kästen	17 Stepper
Weichboden (alternativ 2-4 Matten)	Bodenläufer (oder 4 defekte Matten)
Sprossenwand	18 Reifen
2 Bänke	5 Igelstepper
6 Teppichfliesen	Musikanlage mit CD-Spieler
Kleinmaterial (Papprollen, Joghurtbecher, Schüsseln, etc.)	Musik-CD's

Ritter/-innen Prüfung





Stundenverlauf



Zeit	Inhalt der Stunde	Organisation	Absichten/Ziele/Gedanken	Material/ Medien	Nähere Erläuterung auf Seite
3 min	Begrüßung	Treffen sitzend im Kreis	Einschätzen der Tagesform der Kinder, Schmuck-, Haargummi- und Kleider-Kontrolle		
3 min	Einleitungsgeschichte	sitzend im Kreis	Vorbereiten der Kinder auf das Thema der Stunde und den Stundenverlauf		siehe Seite 8
2 min	Erklärung des Erwärmungsspiels, Hinweis auf Regeln	sitzend im Kreis	Erläuterung was während der Erwärmung passiert, Hinweis auf Gefahrenquellen		
5 min	Erwärmungsspiel	Kreuz und quer durch die Halle laufend	Erwärmung, erlernen von Risikoabschätzung, Motorik Kontrolle	Musik passend zum Thema	Erklärung siehe Seite 9
5 min	Erklärung der Stationen, Hinweis auf Regeln	Treffen sitzend im Kreis			
2 min	Zeitreise	Treffen in der "Zeitmaschine"			



Stundenverlauf



Zeit	Inhalt der Stunde	Organisation	Absichten/Ziele/ Gedanken	Material/Medien	Nähere Erläuterung auf Seite
25 min	Durchlauf der Stationen	Beturnen der Stationen	Erlernen und festigen von verschiedenen Gang-/ Bewegungsarten, Fantasieanregung	siehe Seite 10 bis 19, während des Beturnens läuft im Hintergrund Musik	siehe Seite 10 bis 19
10 min	Entspannungsgeschichte	liegend in der Burg	Entspannung	Entspannungsmusik	siehe Anlage Reise ins Mittelalter
5 min	Stundenausklang: Feedbackrunde, Urkundenverleihung und Verabschiedung	Treffen sitzend im Kreis		Urkunden	



Einleitungsgeschichte



Heute werden wir eine Reise ins Mittelalter unternehmen. Da das Mittelalter aber schon gaaanz lange her ist, werden wir nachher eine Zeitmaschine nutzen um dorthin zu gelangen. Wenn wir in der Zeit des Mittelalters angekommen sind, werden wir eine Ritterprüfung machen. Denn was ist schon das Mittelalter, ohne tapfere Ritterinnen und Ritter. Zum Abschluss werden wir eine Reise in ein Fantasieland machen und uns von der aufregenden Zeitreise erholen können. Bevor wir jedoch die Zeitmaschine benutzen, werden wir noch die einzelnen Stationen kennenlernen und uns mit Hilfe der Geräte aufwärmen.



Erwärmungsspiel



Die Kinder laufen kreuz und quer durch die Halle jeweils für ca. 30 Sek., dabei läuft im Hintergrund Musik. Wenn die Musik stoppt werden die Kinder aufgefordert die bereits aufgebauten Geräte mit jeweils einem Körperteilen zu berühren, z.B. Nase, Fuß, Ohr, Hand, Finger usw.. Wenn alle Kinder eine Station mit dem jeweiligen Körperteil berührt haben, läuft die Musik weiter und die Kinder laufen wieder kreuz und quer durch die Halle.

Hinweise/Regeln im Vorfeld an die Kinder:

- Die Kinder werden darauf hingewiesen, dass die Stationen bereits aufgebaut sind. So wird die Aufmerksamkeit erhöht, damit kein Kind über eine Station fällt.
- Keiner geht auf die Stationen bevor dies nicht ausdrücklich erlaubt wurde, auch nicht während der Erwärmung.



Stationen



1.

Zeitmaschine / Burg

Material:

Ringe

Schwungtuch

Seil

2 große Kästen

Weichboden alternativ 2-3 Matten

Aufbau:

Die Ringe werden auf ca. 2,5 m runter gelassen. Das Schwungtuch wird mit einem Seil an den Ringen befestigt. Mittig unter den Ringen wird der Weichboden, bzw. werden die Matten gelegt und jeweils links und rechts kommt ein großer Kasten, über diese wird das Schwungtuch gelegt, damit eine Höhle entsteht, welche dann als Zeitmaschine und Burg fungiert.



Stationen



1.

Zeitmaschine/Burg

Benutzung:

Dieser Aufbau wird als Zeitmaschine benutzt um ins Mittelalter zu reisen. Des weiteren dient diese Station zum Abschluss als Burg für die Entspannungsgeschichte.



Stationen



2.

Burgturm

Material:

Sprossenwand

1-2 Bänke (je nach Verfügbarkeit)

3-6 Matten (je nach Bankanzahl)

1-2 Jongliertücher (oder andere Tücher je nach Verfügbarkeit)

Aufbau:

1-2 Bänke werden in unterschiedlicher Höhe (je nach Alter und Fähigkeit der Kinder) in die Sprossenwand eingehängt. Die Jongliertücher werden am unteren Ende der Bank oder an der Sprossenwand platziert. Der Aufbau wird mit Matten abgesichert.



Stationen



2.

Burgturm

Benutzung:

Die Kinder können verschiedene Arten ausprobieren die eine Bank hoch zu gelangen , die Sprossenwand zu überqueren (auf die zweite Hälfte, wobei dies natürlich nur mit klettern möglich ist) und entweder über die andere Bank wieder herunter zu gelangen oder die Sprossenwand herunter zu klettern (je nach Verfügbarkeit der Bänke). Eine Schwierigkeit dabei ist das sie auf dem Weg nach oben oder nach unten, je nachdem wo sich die Tücher gerade befinden ein Jongliertuch transportieren müssen (unsichere Kinder klettern ohne Tücher).



Stationen



3.

Weg zur Burg

Material:

2 kleine Kästen

1 großes Kastenoberteil mit einem Unterteil

2 x jeweils 3 Stepper hoch und 2 Stepper breit (12 Stepper) (Alternativ können große, bzw. kleine Kästen oder Bänke verwendet werden)

Bodenläufer oder alternativ 4 Matten mit kaputtem Kern (je nach Verfügbarkeit)

8–10 Matten (nicht kaputt)

Aufbau:

Kleine Kästen, großer Kasten und Stepper werden im Abstand von ca. 1,5–2 m hintereinander aufgestellt. Darüber wird der Bodenläufer gelegt und das Ganze am Rand mit Matten abgesichert.



Stationen



3.

Weg zur Burg

Benutzung:

Die Kinder können auf verschiedene Arten diese Station überwinden, z.B. laufen, krabbeln, rollen, etc.



Stationen



4.

Wendeltreppe

Material:

- 6 Reifen
- 3 kleine Kästen
- 5 Stepper
- 6 Teppichfliesen
- 5 Igelstepper (halbe Igelbälle)

Aufbau:

Die Materialien werden schneckenförmig im Kreis angeordnet.



Stationen



4.

Wendeltreppe

Benutzung:

Die Kinder folgen dem Pfad rein und wieder raus. Hier können auch verschiedene Gangarten zum Überwinden der Station ausgewählt werden.



Stationen



5.

Drachenfalle

Material:

2 x 6 Reifen

Aufbau:

Ein Reifen wird auf den Boden gelegt. In diesen Reifen werden 2 Reifen gegenüber (geben sich gegenseitig halt) gestellt. An diese zwei Reifen kommen an die Seiten weiter zwei Reifen und zum Abschluss einer oben drauf.

Benutzung:

Die Kinder sollen versuchen in die Reifen rein zu klettern und wieder raus, ohne das die Reifen auseinander fallen.



Stationen



6.

Ausrüstungskammer

Material:

Kleinmaterial, wie (Papprollen, Joghurtbecher, Schüsseln, etc.)

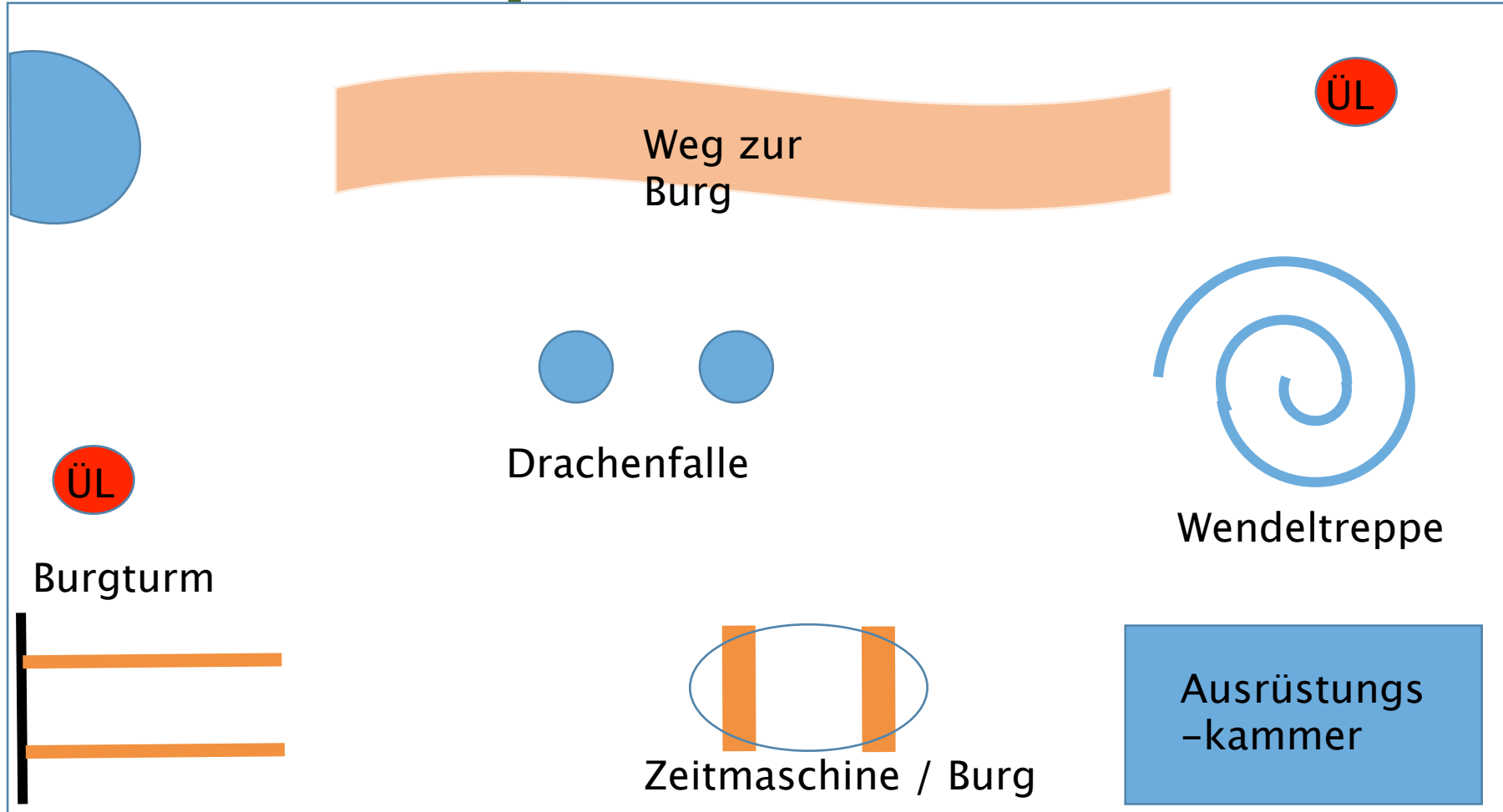
Aufbau: Die Materialien werden einfach auf dem Boden (wenn möglich abgegrenzter Bereich) gelegt.

Benutzung:

Die Kinder dürfen aus dem Material Figuren (Ausrüstung) bauen.



Hallenplan





Hallenplan



Weg zur



ÜL

Wendeltreppe



Drachenfalle

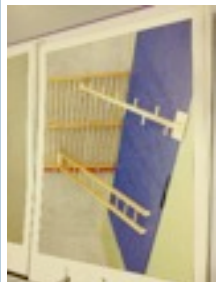


Zeitmaschine / Burg



Ausrüstungs-
-kammer

ÜL



Burgturm



Quellenverzeichnis



- Die Ritterbilder in der der Präsentation, sind Malvorlagen (<http://www.schule-und-familie.de/malvorlagen/>)
- Die verwendeten Bilder auf Seite 20 wurden aus den Ordnern „Sternstunden im Kinderturnen“ und „Sternstunden im Kleinkindturnen“ abfotografiert.
- Die Entspannungsgeschichte ist ein kostenloser Download: <http://hypnoseausbildung-seminar.de/downloads/suggestionstext-fuer-kinder---reise-ins-mittel.pdf>
- Das Bild in der Urkunde steht auf folgender Seite zur Verfügung: <http://www.mrkeks.net/pics/ritterburg.jpg>

Reise ins Mittelalter

(Fantasiereise für Kinder)

Einleitung:

Ich möchte mit Dir nun einmal eine schöne Reise unternehmen. Eine Reise nur in Deiner Fantasie.

Eine Reise raus aus diesem Raum an einen Ort, an dem Du ganz ruhig werden kannst, an dem Du tolle Erlebnisse haben kannst.

Du brauchst dabei nichts zu tun. Du musst einfach die Reise auf Dich und in Dir wirken lassen.

Hör einfach auf meine Worte und versuch' dabei, Dir das vorzustellen, was ich gleich beschreiben werde ...

Versuch' es Dir so deutlich wie möglich vorzustellen, aber streng Dich dabei nicht allzu sehr an.

Manche sehen bei solchen Reisen richtig deutliche Bilder, manche haben nur eine Idee, wie die beschriebenen Orte aussehen könnten...

Beides ist vollkommen in Ordnung.

Manche sind da ganz aufgeregt, andere sind einfach nur entspannt.

Auch das ist vollkommen in Ordnung.

Entspann' Dich einfach, hör' zu, sein einfach ruhig und schau' was passiert

Die Reise:

Stell' Dir einmal vor, Du stehst vor der Tür.

Dies ist die Tür zu Deinem Land der Fantasie.

Durch einen Zauberspruch bekommen wir sie auch auf.

Ich verrate ihn Dir:

Er lautet: „Ich bin ganz ruhig und still, weil ich ins Fantasieland will.“

Flüstere einmal leise vor dich hin – oder denk einmal nur:

„Ich bin ganz ruhig und still, weil ich ins Fantasieland will.“

Wie durch einen Zauber öffnet sich die Tür zum Fantasieland.

Du bist schon ganz gespannt,

bist aber auch gaaaaaanz ruhig.

Langsam gehst du durch die Tür.

Ein wunderschönes Licht umgibt Dich.

Du bist in einem Wald.

Einem freundlichen Wald.

Er ist ganz hell.

Die Bäume haben hellgrüne Blätter.

Einige haben auch Früchte.

Du siehst bunte Schmetterlinge und Libellen.

Häschen hoppelnd hinten auf dem Weg.

Die Vögel zwitschern.

Alles ist total schön und sicher.
Du bist ganz ruhig.
Schau' Dich mal ein bisschen um, was Du hier so alles siehst.
Vielleicht riechst Du ja auch etwas.
Oder Du hörst die Blätter rauschen, die Vögel, vielleicht ja auch eine Melodie.
[kurze Pause]

Nun geh' einmal ein bisschen weiter.
Da vorne ist ein Weg.
Geh' diesen Weg einmal weiter.
Er führt Dich weiter durch den Wald, bis dieser plötzlich aufhört.
Du stehst auf einem kleinen Hügel und kannst hinunter schauen.
Unten siehst Du eine kleine Stadt.
Es sieht gar nicht aus, wie eine Stadt von heute.
Sie ist kleiner, die Straßen sind schmaler und aus groben Steinen, nirgends sind Autos.
Um die Stadt herum ist eine Mauer.
Davor ist ein Fluss, über den eine kleine Steinbrücke führt.
Schau' mal: Der Weg von Deinem Hügel führt über die Brücke in die Stadt hinein.
Die Stadt selber besteht aus kleinen Häusern, die zum Teil aus Holz, zum Teil aus Stein gebaut sind.
In der Mitte steht eine Kirche.
Hör' einmal, vielleicht lässt der Priester gerade die Glocke läuten.
Um die Kirche herum kannst Du einen Platz sehen, auf dem ganz viele Marktstände stehen.
Keine Marktstände wie heute, sondern Holzgestelle, über die Tuch gespannt ist.
Tuch in braun, rot, gelb und vielen anderen Farben.
Auf dem Boden ist Stroh ausgelegt.
Ganz viele Menschen sind da, alle in ganz andere Kleider als unsere gekleidet.
Du siehst Kühe, Schweine, Hühner, die frei über den Platz laufen.
Pferde sind an Ställe angebunden.
Vielleicht kannst Du ja die Geräusche von unten hören – wie die Menschen sprechen und lachen, das Muhen der Kühe, das Gurren der Schweine, das Gackern der Hühner, das Wiehern der Pferde.
Vielleicht kannst Du Musik hören oder das Hämmern eines Schmiedes.
Und, ja, jetzt kommt es Dir in den Sinn: Das hier ist eine Stadt im Mittelalter.
Auf der anderen Seite, Dir gegenüber, siehst Du jetzt eine große Burg.
Sie ist beeindruckend und gibt der Stadt Schutz.
Bunte Fahnen wehen im Wind.
Vielleicht kannst Du ihr Flattern hören.
Geh' einmal zur Stadt hinunter.
Du brauchst keine Angst zu haben.
Hier sind alle nett zu Dir.
Du bist absolut sicher.
Hier passieren nur schöne Dinge.
Du darfst so neugierig sein, wie Du möchtest.

Geh' einfach einmal über die Brücke in die Stadt hinein.
Atme einmal tief ein und nimm wahr, wie es hier riecht.
Vielleicht kannst Du Essen riechen oder das Stroh.
Sieh' Dir einmal die Leute an.
Du darfst sie grüßen – und sie grüßen freundlich zurück.
Vielleicht fallen Dir bestimmte Geräusche auf.
Du kannst Dir auch die Häuser und die Marktstände ansehen.
Du darfst auch ruhig einmal etwas anfassen oder probieren.
Ich bin einmal kurz ruhig, damit Du Dich in Ruhe umsehen kannst.
[Pause]
Du hörst plötzlich Pferdegetrappel.
Ein Ritter auf einem ganz toll geschmückten Pferd kommt auf Dich zu.
Er lächelt Dich an: „Oh! Da bist Du ja. Wie schön. Hast Du Lust, mit auf die Burg zu kommen?“
Ja, trau, Dich! Es wird bestimmt toll.
Der Ritter hebt Dich hoch hinter sich auf sein Pferd.
Gemeinsam reitet Ihr in die Burg.
Ihr kommt in den Innenhof und steigt beide ab.
Auch hier sind ganz viele Menschen: Ritter, Hofdamen, Köche, Stallburschen, Knechte, Mägde, Jäger.
Alle sind freundlich zu Dir.
Dir wird ganz fröhlich ums Herz.
Der Ritter führt Dich durch die Burg.
Schau' einmal, die ganzen schönen Bilder an den Wänden ... die Fackeln ... die Ritterrüstungen.
Wenn Du magst kannst Du mal eine Ritterrüstung anfassen, wie sich das Metall anfühlt, wie spitz das Schwert ist, das an der Seite hängt, wie das Visier quietscht, wenn du es hoch machst.
Du gehst mit Deinem Ritter weiter, bis Du in einen riesigen Saal kommst.
Dort stehen zwei große Throne und auf diesen sitzen der König und die Königin.
Wie toll der König aussieht, wie wunderschön die Königin.
Sie lächeln Dich an, stehen auf und kommen auf Dich zu.
„Sey begrüßet, schön, dass Du da bist.“
Gemeinsam setzt ihr Euch an eine große Tafel, auf der ganz viel Leckeres zu essen und zu trinken steht.
Wie das riecht!
Ein Spielmann mit einem lustigen Instrument beginnt eine fröhliche Melodie zu spielen.
„Bedien' Dich ruhig,“ hörst Du die Königin zu Dir sagen.
Oh! Ist das lecker!
Genieße Deine Zeit hier in der Burg.
Unterhalte Dich vielleicht ein bisschen mit der Königin und dem König.
Auch der Ritter gesellt sich zu Euch.
Du kannst Fragen stellen – oder Dich einfach ein bisschen umsehen.
Du darfst machen, was Du willst.
Ich bin kurz still, damit Du in Deiner Fantasie machen kannst, was Du magst.
[Pause]

Oh! Langsam geht die Sonne unter und Du musst wieder zurück.
Aber Du weißt, wenn Du magst, kannst Du in Deiner Fantasie immer wieder zurückkehren.
Verabschiede Dich von der Königin und dem König.
Der Ritter ist so lieb und bringt Dich mit seinem Pferd zurück zur Fantasielandtüre.
Ihr reitet aus der Burg heraus, durch das Dorf, zurück in den Wald, zur Türe hin.
Du steigst ab und verabschiedest Dich von dem Ritter.
Er lächelt noch einmal und winkt Dir zum Abschied.
Du öffnest die Tür.
Nun gehst du durch die Tür und schließt sie hinter dir.
Du bist wieder zurück in diesen Raum.
Du hörst die Geräusche um Dich herum wieder richtig.
Die Musik. Meine Stimme.
Du spürst, wie Dein Rücken auf der Unterlage liegt...“und öffnest langsam die Augen.

Ritter/-innen Urkunde



Name: