

# „Auf zur

# Kirmes!“



Von Lena Wloch, Viktoria Wilbert und Tariq Jidar

# Lehrprobe

Thema: „Turnen mit Alltagsmaterialien“



Von links: Lena Wloch und Viktoria Wilbert, es fehlt: Tariq Jidar

**Tariq Jidar ist im Turnverein Merheim 1895 e.V. Köln-Weidenpesch aktiv bei den Kleinsten.**

**Viktoria Wilbert ist 19 Jahre jung und „tanzt“ beim Turnverein 1905 Unterbach.**

**Lena Wloch engagiert sich besonders für die ganz Kleinen, und das sowohl beim Eltern-Kind Turnen als auch beim Kinderturnen.**

## Lehrprobe zur C-Lizenz Kinderturnen - Lehrgang 2015

Viktoria, Tariq, Lena Wloch

### Thema: Kleingeräte und Alltagsmaterialien

**Zielgruppe:** Die Kinder unserer Turnstunde sind drei bis sechs Jahre alt. Da die Gruppe offen ist, erscheinen die Kinder unregelmäßig. Wir planen für eine Gruppengröße von 15 Kindern.

### Zielsetzung:

In der Turnhalle beobachten wir Kinder, die diese Fähigkeiten noch ausbilden. Man erkennt diese Kinder, die im Vergleich zu Gleichaltrigen besonders oft stolpern, fallen und sich stoßen und denen oft Gegenstände aus der Hand fallen.

Die Übungsstunde zielt deshalb auf die Förderung der Koordinationsfähigkeit ab. Im Vorschulalter nimmt die koordinative Entwicklung eine große Bedeutung ein (Grundlagenbuch Ausbildung, 2015), weshalb diese besonders zu fördern gilt. So soll in unserer Turnstunde unter anderem der Gleichgewichtssinn („Fliegender Teppich“) und das Einschätzen von Geschwindigkeit und Distanz („Autoscooter“, „Dosenwerfen“) geübt werden.

Jede Persönlichkeitsentwicklung benötigt koordinative Grundfähigkeiten, die erst ermöglichen, den eigenen Körper im Gleichgewichtszustand sicher zu halten. Dabei arbeiten Muskeln, Nerven und Sinne sinnvoll miteinander; Kraft und Ausdauer trainieren das Zusammenspiel. Für die Bewältigung jeglicher Bewegung bilden koordinative Grundfähigkeiten die Voraussetzung. Je reifer die Fähigkeit, desto besser können neue und schwierige Aufgaben bewältigt werden. So sind diese auch im Hinblick auf Risikovermeidung (Stürze) relevant, da eine große koordinative Leistungsfähigkeit es ermöglicht, auch in unerwarteten Situationen sicher zu reagieren. (Balster, 2000)

Als eine Koordinationsfähigkeit sei hier das Gleichgewicht zu nennen. Gemeint ist die „Fähigkeit den Körper und Objekte in einem Gleichgewichtszustand, u.a. auf schmalen Unterstütsungsflächen, zu halten und nach Körperverslagerungen diesen Zustand wieder herzustellen. (ebenda, S. 221)

Durch den Einsatz von Kleingeräten und Alltagsmaterialien geben wir Anregungen und zeigen auf, dass es auch außerhalb der Turnhalle Möglichkeiten gibt, sich auszuprobieren.

## **Thema der Stunde:** Kirmes

### Einstieg

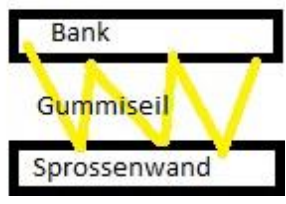
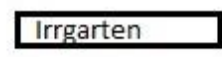
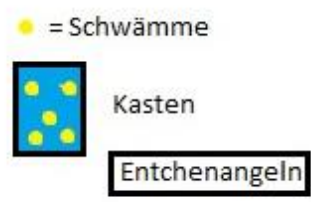
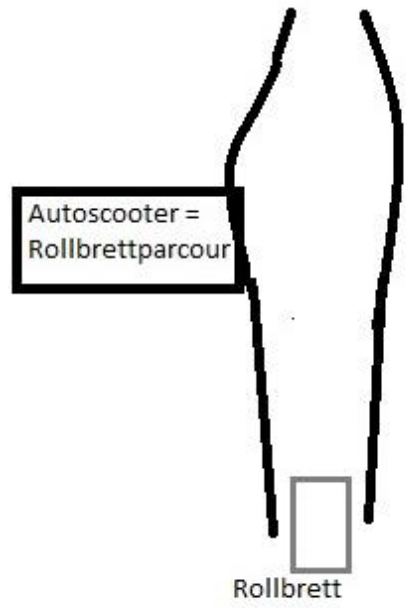
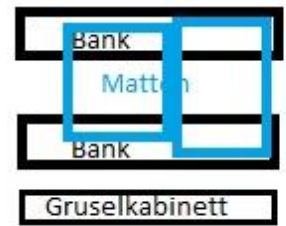
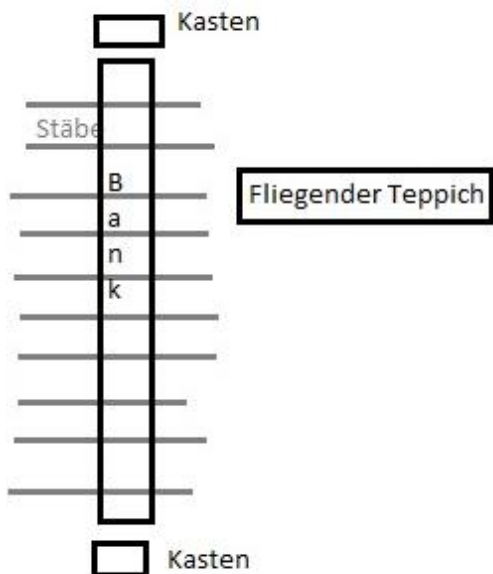
- a. Zugspiel (Tariq)
- b. Der Löwe ist los (abgewandelt, Lena)
- 2.) Stände: (Viktoria)
  - a. Fliegender Teppich (Stäbe unter Bank zwischen 2 kleinen Kästen)
  - b. Gruselkabinett (Mattentunnel)
  - c. Dosenwerfen (Joghurtbecher auf Kasten)
  - d. Zeitungsspiel
  - e. Autoscouter (Rollbretterparcours)
  - f. Entchenangeln (Bälle zwischen verschiedenen Materialien in mit blauem Sack verdeckten kleinen Kasten rausziehen durch ein Loch)
- 3.) Abschluss
  - a. Schwungtuchkarussell (Lena)
  - b. Zugspiel (Tariq)

Quellen: Balster, Klaus: Kinder mit mangelnden Bewegungserfahrungen. Praktische Hilfen zur Förderung der Wahrnehmung und Bewegungsentwicklung. Teil 2. Duisburg, 2000.

## Stundenverlaufsplan

<b>Zeit</b>	<b>Übungen</b>	<b>Methodik</b>	<b>Organisation</b>	<b>Bemerkungen</b>
2 Minuten	<u>Begrüßung</u> : Der Übungsleiter ( ÜL) begrüßt die Teilnehmer (TN) und leitet in das Thema „Kirmes“ der Sportstunde ein.	Sitzkreis, Fragen an die Teilnehmer ( TN) , was sie von der Kirmes kennen.		
8 min.	<u>Aufwärmen</u> : Spiel „Die Kirmes kommt in die Stadt“ (Erklärung siehe Anhang)	ÜL erklärt im Sitzkreis das Spiel und beantwortet möglich Fragen, anschließend wird das Spiel in der Halle gespielt, wobei der ÜL die drei möglichen Kommandos ruft.		
10 min.	<u>Aufbau</u> : Die TN bauen die Kirmesstationen auf. ÜL läuft mit TN die Stationen ab und erklärt, was gemacht werden muss.	TN sollen sich in einen Kreis stellen und ÜL teilt ihnen die Station zum Aufbauen zu, erläutert, was wo gebraucht wird.	Stationen Aufbau siehe Anhang, 3-4 TN bauen eine Station auf.  Material: 3 kleine Kästen, so viele Holzstäbe wie möglich, 4 Bänke, 2-3 kleine Matten, ein großer Kasten, Becher, Zeitung, 2 Rollbretter, 6 Seile, blauen Müllsack, 10 Sandsäcke, Schwämme, ein Gummiseil, Sprossenwand	Inaktive TN können beim Aufbau helfen
5 min.	<u>Zugspiel</u> : ÜL + TN bilden eine Schlange mit Hula-Hopp-Reifen und fahren mit dem Zug zur Kirmes.	TN bilden hinter ÜL eine Reihe und der ÜL macht Bewegungen vor, die die Gruppe nachahmen soll. ÜL 2 ist am Ende der Reihe und sorgt dafür, dass alle zusammen bleiben.	Für alle 24 TN einen Hula-Hopp-Reifen	ÜL 3 bereitet Station „Entchenangeln“ und „Labyrinth“ vor.
20 min.	<u>Hauptteil</u> : TN	Hula-Hopp-Reifen	ÜL 1 steht bei	Inaktive TN können

	absolvieren die Stationen und machen die jeweiligen Übungen (s. Anhang).	werden in eine freie Ecke gelegt. TN tun sich in mind. 3er Gruppen zusammen und gehen von Station zu Station.	Station „Fliegender Teppich“, ÜL 2 bei „Autoskooter“, ÜL 3 geht herum , CD-Player+ CD	bei beliebigen Stationen helfen.
5 min.	<u>Abbau:</u> ÜL+ TN bauen die Stationen ab.	ÜL kündigt Ende des Hauptteils an, TN bauen die Station ab, an der sie stehen. ÜL 1+2 helfen beim Abbau, ÜL 3 beaufsichtigt den Vorgang.		Inaktive TN können helfen.
5 min.	<u>Schluss:</u> Karussellfahrt= ÜL & TN halten zusammen ein Schwungtuch und ÜL gibt verschiedene Anweisungen z.B. im Kreis drehen.	ÜL holt das Schwungtuch und jeder TN hält einen Teil fest, sodass sich um das Schwungtuch ein Kreis bildet. Dann folgen TN den Anweisungen.	Schwungtuch	
4 min	<u>Zugspiel:</u> TN verlassen die Kirmes wie sie angekommen sind( s.oben).	ÜL und TN nehmen sich einen Hula-Hopp-Reifen und bilden eine Schlange. TN folgen den Bewegungen des ÜL.	Hula-Hopp-Reifen	
1 min	<u>Verabschiedung:</u> ÜL verabschieden die TN mit einem Lied.	Die ganze Gruppe bildet zum Schluss einen Sitzkreis und ÜL stimmt Verabschiedungslied an.		Inaktive TN können mitmachen.



# Hallenplan

## Anhang

Aufwärmspiel: „Die Kirmes kommt in die Stadt!“

Spielerklärung: Der Übungsleiter ruft den Teilnehmer Befehle zu, wie z.B. Zuckerwatte. Dieser Befehl steht für eine Hallenwand, die die TL so schnell wie möglich (zu Beginn des Spiels von der Hallenmitte aus) erreichen wollen. Befehle können auch hintereinander ausgesprochen werden.

Weitere Befehle sind Popcorn, das für die gegenüberliegende Hallenwand zählt, sowie „der Löwe ist los!“. Die Teilnehmer, die die falsche Hallenwand anlaufen oder zu lange brauchen, weil sie zu lange überlegen, werden zu Löwen. Das Löwengehege befindet sich ebenfalls auf einer Hallenwand. Sobald der ÜL „Der Löwe ist los!“ ruft, laufen die Löwen los und versuchen die anderen TL zu fangen. Gleichzeitig laufen die zur gegenüberliegenden Hallenwand. Gelingt es den Löwen jemanden oder mehrere zu fangen, so verwandeln sich diese ebenfalls zu Löwen. Die Teilnehmer, die am Ende übrig bleiben, sind die Gewinner.

Hauptteil: Stationen (Stände)

- a. Fliegender Teppich – Zwischen einer Bank stehen zwei Kästen zur Stabilisierung der Bank. Unter der Bank befinden sich Stäbe, die der Bank ermöglichen sich nach vorne und nach hinten zu bewegen. Dies simuliert einen fliegenden Teppich
- b. Gruselkabinett – zwei/drei Matten auf parallel liegende Bänke legen, damit es einen dunklen gang erzeugt. Mögliche Tücher oder weiche Bälle sind im Durchgang zu erkennen.
- c. Dosenwerfen – Dosen werden auf einem Kasten gestapelt. Der Teilnehmer versucht mit so wenig Würfeln wie möglich alle Dosen vom Kasten herunter zu bekommen.
- d. Zeitungstanz – Zwei TL teilen sich eine Zeitung. Dabei müssen sie versuchen, nicht den Boden zu berühren und nach jedem Mal in dem sie es geschafft haben, wird die Zeitung kleiner zusammen gefaltet.
- e. „Autoscooter“ (Rollbrettparcour)- Der Weg der Strecke wird durch Seile markiert und beinhaltet nur leichte Kurven. Die TN fahren die Strecke dann mit einem Rollbrett ab.
- f. Entchenangeln – Verschiedene Kleingeräte und Alltagsmaterialien werden zusammen mit „Entchen“ in einer blauen Mülltüte, die über einem Kasten gezogen wird, hinein gelegt. Die TL versuchen durch Ertasten nur die „Entchen“ zu ziehen.
- g. Irrgarten- Ein Tau oder sehr langes Seil wird abwechselnd zwischen einer Sprossenwand und einer Bank hin und her gebunden, sodass sich die TL durch das Seil bzw. die Seile durchschlingeln können.