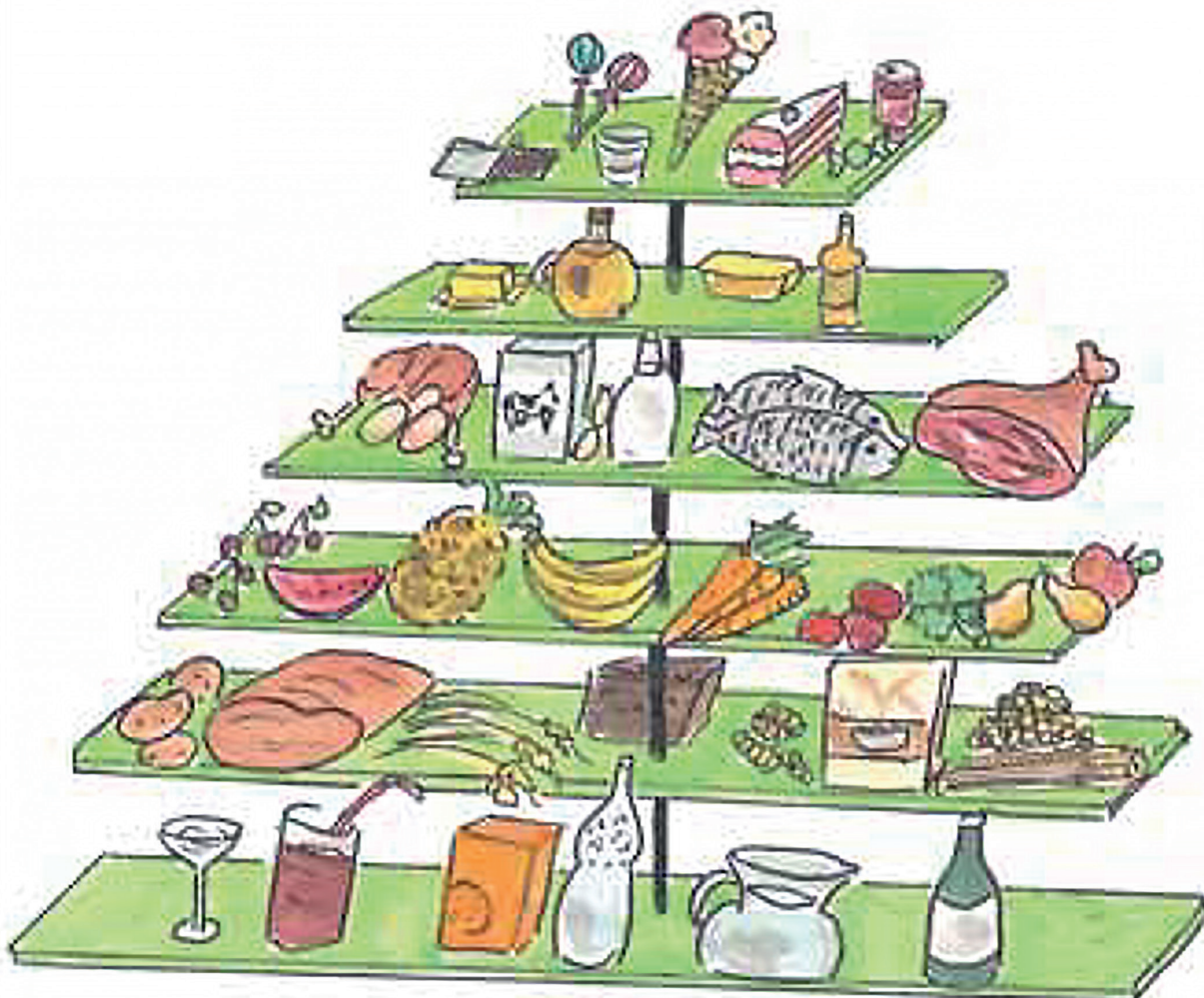


Modell-Turnstunde – Kinderturnen is(s)t gesund!

Autorin: Ursula Steinau



Kinderturnen is(s)t gesund – eine rattenscharfe Kinderturnstunde

mit Tommy und seinen Freunden

» Materialliste	3
» Lieferung an Tommy	4
» Die Katze geht auf Rattenjagd (kleines Fangspiel)	4
» Begrüßung – Themeneinstieg – Regeln	4
» Gemeinsames Lied – „Tomatensalat“	4
» Thema Ernährungsregal: Wo gehört was hin?	5
» Musik-Stopp-Spiel: Bist Du fit? – Aktives Ernährungswissensquiz.....	5
» Themeneinstieg Hauptteil: „Tommy ist in Not“	6
» Bewegungslandschaft Keller und Regale gemeinsam aufbauen	6

Stationen:

- » 1. Kellerfenster (Kasten angestellte Bank) – durch das Kellerfenster rutschen
- » Kartoffelkiste (Kasten – Trampolin Weichboden) – in die Kartoffelkiste springen
- » Kellerregale (Bank umgedreht auf kleinen Kästen) – über die Regale klettern
- » 2. Kellerfenster unter umgedrehter Bank auf kleinen Kästen) – durch Kellerfenster kriechen
- » Wassergräben (kleine Kästen) – über Gräben springen
- » Schleichpfad (Bierdeckelpfad) – auf allen Vieren überwinden
- » Vorsicht Katze (rollen wie ein Baumstamm/Purzelbaum oder Rolle) – leise an der Katze vorbei rollen
- » über den Fluss (Teppichfliesen oder Aero-Steps oder Jumper) – von Stein zu Stein springen
- » Geheimgänge (– Bierdeckel, Balance Igel oder Ballkissen) – durch die Geheimgänge in das
- » Lebensmittellager (Ernährungspyramide – Plakat) – von Tommys Restaurant bringen

die Stationen können frei, je nach dem Vorhandensein der Geräte kreiert werden! Der Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt!

» Neue Vorräte für Tommy	7
» Gemeinsam abbauen	7
» Riesen Sandwich – Wahrnehmungsförderung	8
» Abschluss – gemeinsam das Lied „Tomatensalat“ singen	
» Bastel-Aktion (begleitende Maßnahmen)	9
» Kopiervorlagen	10-11

Material:

» Ernährungspyramide – Plakat & Lebensmittelkärtchen (LK)*

*hierfür können Bildchen aus Illustrierten oder Werbeblättchen ausgeschnitten und aufgeklebt werden.

Es kann aber auch ein Ernährungsregal aus Holz hergestellt und Kinder-Kaufladen-Nahrungsmittel oder Verpackungsmaterialien verwendet werden.

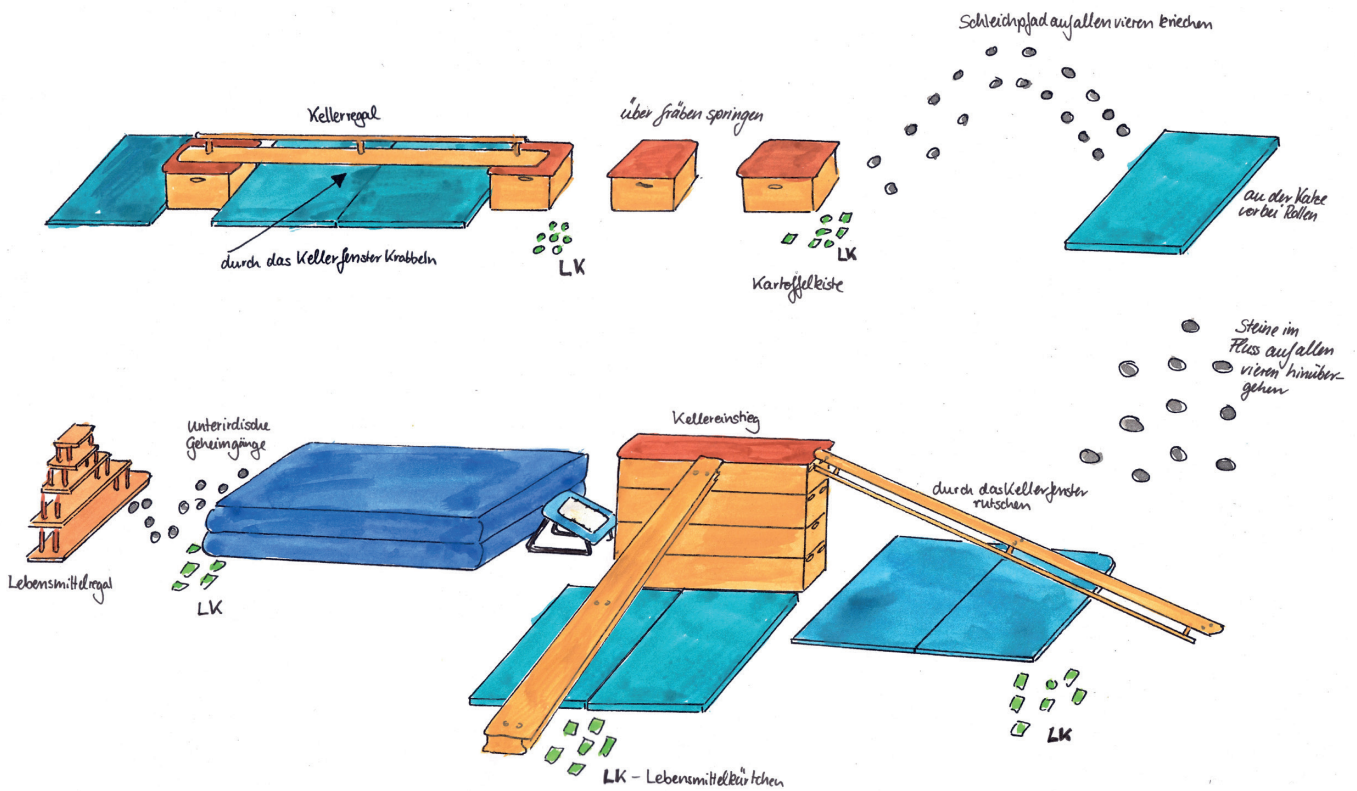
» Musik-Gerät

» Ausmalvorlage zum Mitnehmen – Ernährungstabelle

» 10 kleine blaue Matten, 1 Minitramp, 2 Weichböden, 1 großer Kasten, 3 Langbänke, 4 kleine Kästen, bunte Bierdeckel

» Teppichfliesen oder Aero-Stepps sind auch möglich

(Balance Igel, Dynair Senso Mini 20 cm o. Ballkissen, oder gr. + kl. Jumper (Dynair), wenn vorhanden)



Lieferung für Tommy (Stundenbeispiel)

Tommy ist wie immer fleißig und kocht für seine Gäste. Doch plötzlich stellt er fest, dass ihm etliche Zutaten fehlen. Oh je, wie soll er diese so schnell besorgen, im Restaurant sitzen die Gäste und er kommt hier jetzt nicht weg. Seine Freunde sind natürlich wieder immer gleich zur Stelle und helfen ihm...

Vor Beginn der Übungsstunde, wenn sich die Turnhalle nach und nach füllt, spielen die Kinder ein kleines Fangspiel „**Die Katze geht auf Rattenjagd**“ und jedes Kind das, nachdem es sich umgezogen hat, die Turnhalle betritt steigt in dieses Spiel ein und wird zur Ratte. Wird ein Ratte gefangen, so wird es von dem Fänger, der Katze, am ganzen Körper abgerieben und so in eine Katze verwandelt, die nun ebenfalls hilft Ratten zu fangen.

Sind die Kinder es gewohnt, organisieren sie dieses Spiel für sich schon selbst, gleich, wenn sie nach dem Umziehen die Halle betreten. So überbrücken sie die Wartezeit bis auch das letzte Kind umgezogen ist und sind sinnvoll beschäftigt. Dabei trainieren sie Ausdauer, Kondition, Körperwahrnehmung, Raumwahrnehmung und Stressabbau, Eigeninitiative, Kooperationsbereitschaft wird gefördert. Nach dem sie sich so richtig ausgepowert und somit den Alltagsstress abgebaut haben können sie anschließend viel konzentrierter und ruhiger an der Übungsstunde teilnehmen.

Wenn die Kinder sich dann genügend ausgetobt haben, alle Kinder anwesend sind und alle Ratten gefangen sind, beginnt die eigentliche Turnstunde. Alle Kinder und die/der Übungsleitende treffen sich im Begrüßungskreis, in der Mitte der Turnhalle, wünschen allen einen schönen guten Tag und singen gemeinsam ein Lied:

„**Wir essen heut Tomatensalat**“ denn den gibt es heute zum Essen für die Gäste im Restaurant.

Tomatensalat

(Sprechgesang - überliefert)

„Wir essen heut Tomatensalat, Tomatensalat, Tomatensalat
wir essen heut Tomatensalat, Toma – a – tensalat
To – o – maten, To – o – maten, To – o – maten
die essen wir alle so gern.“

Zu diesem Sprechgesang klatschen die Kinder in die Hände, auf die Schenkel, auf den Boden oder stampfen mit den Füßen auf den Boden.

Singen, Rhythmus, fördern: Sprachentwicklung, Konzentrationsfähigkeit, die Vernetzung der Gehirnhälften, Koordination, Hörverarbeitung u.v.m.

In einem kurzen Dialog werden mit den Kindern die Regeln*, die das Miteinander in der Turnstunde regeln, besprochen. Anschließend wird gemeinsam erörtert, auf welche Regalstufe in der Ernährungspyramide die Lebensmittel gehören und welche Inhaltsstoffe darin sind.

*Die § - Regeln, die das Miteinander in einer Turnstunde regeln wurden mit den Kindern gemeinsam erarbeitet und immer wieder situationsbezogen ergänzt und auf einem Plakat festgehalten. Durch das gemeinsame Erarbeiten der Regeln und das regelmäßige Besprechen ist es für alle Kinder leichter diese Regeln auch einzuhalten. Neben dem Umgang miteinander werden auch der Umgang mit Materialien, Klein- und Großgeräten, der gemeinsame Auf- und Abbau, sowie auch das Verhalten auf Großgeräten in Bewegungslandschaften dort festgehalten und situationsbezogen in kurzen Sequenzen besprochen.

... und nun geht's rund „**Bist Du fit?**“ einem bewegten Ernährungswissensquiz in Form eines Musik-Stopp-Spiels (Spielbeschreibung)

Bist Du fit? – ein bewegtes Ernährungswissensquiz

Material: Lebensmittelkärtchen (können selbst hergestellt werden)
Ernährungsregal (Plakat)
Musikanlage und flotte Musik

Spielablauf: Lebensmittelkärtchen liegen auf dem Boden weitläufig verteilt. Zu einer Laufmusik bewegen sich alle Kinder kreuz und quer durch den Raum um die Lebensmittelkärtchen herum. Die Musik wird gestoppt, jedes Kind bleibt wie versteinert in seiner Bewegung stehen. Auf ein Kommando hebt es die, ihm am nächsten liegende, Lebensmittelkarte auf, bringt sie zum Ernährungsregal und ordnet sie auf der richtigen Regalstufe ein.

Organisatorisches: Bei einer größeren Kinderschar, empfiehlt es sich, die Kinder in kleine Gruppen einzuteilen. Jede Gruppe bekommt ihr eigenes Ernährungsregal, welche in unterschiedlichen Ecken stehen. So wird ein größeres Gedränge oder Zusammenstöße am Ernährungsregal vermieden.

Spielvariante: Es können auch verschiedene Bewegungen zur Musik wie hüpfen, schleichen, rückwärtsgehen vereinbart werden.

Musik-Stopp-Spiele fördern die Kondition, Reaktion, Raumorientierung und Konzentration, je nach Aufgabenstellung auch die Koordination. Ansatzweise wird beim „Versteinern“ – Einfrieren einer Bewegung oder Körperhaltung auch die Körperspannung trainiert. Ganz nebenbei wird gelerntes vertieft und gefestigt.

Anschließend, nach dem Spiel, treffen sich alle wieder im Kreis. Ja und dann wird's spannend, nun wird besprochen, wie die Turnstunde weiter gehen soll. Die Kinder spinnen an der Geschichte mit und dürfen ihre Ideen dazu beitragen...

Tommy ist in Not

Es sind viele Gäste im Restaurant aber die Vorräte gehen zu Ende. Seine Rattenfreunde helfen ihm. Sie klettern in die Vorratskeller der Nachbarn und holen dort die Lebensmittel, die Tommy braucht. Die Vorräte für Tommy werden im Vorratsregal (Ernährungsregal) in Tommys Vorratskammer einsortiert.

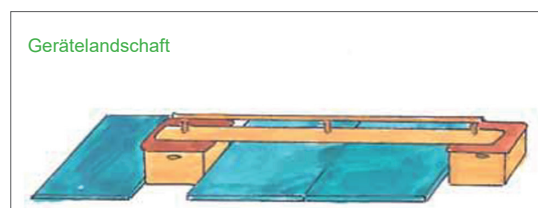
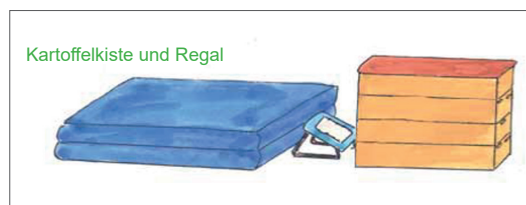
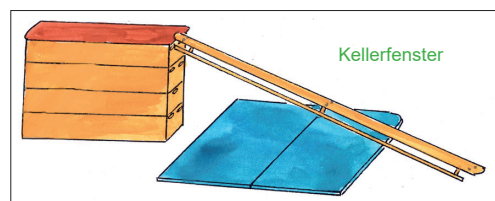
Wie sieht es aber in einem Vorratskeller aus? Da soll es viele verschiedene Vorratsregale geben, eine Kartoffelkiste, Flaschenregale, eine Stange an der Wurst, Käse und Speck aufgehängt werden und eine Rutsche durch das Kellerfenster... - die Kinder finden immer neue Ideen. Einige wollen die Lebensmittel die vom Waschen noch in der Spüle schwimmen herausfischen. Gemeinsam wird überlegt, wie die Vorratskeller der Nachbarn, die Regale, das Kellerfenster usw. aussehen könnten bzw. mit welchen Geräten sie aufgebaut werden können.

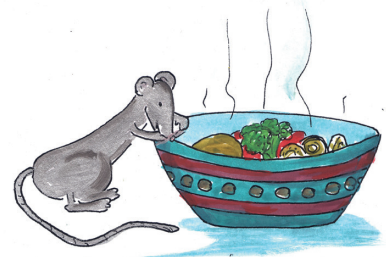
Der Dialog fördert: Sprachförderung, Wortschatz, Ausdrucksfähigkeit, Selbstbewusstsein, Kreativität und Vorstellungsvermögen.

Wir bauen gemeinsam unsere Welt

Jetzt geht's an die Arbeit, die Vorratskeller der Nachbarn mit den unterschiedlichen Regalen werden aufgebaut, alle Kinder helfen mit.

Dieser Teil der Übungsstunde muss gut organisiert werden, was soll wo entstehen, der Gerätetransport muss organisiert werden und die Kinder müssen gelernt haben Regeln zu befolgen. Die Kinder werden in kleine Gruppen eingeteilt und dann geht es an den Aufbau.





Neue Vorräte für Tommy

Steht dann erst einmal die tolle **Gerätelandschaft**, kann es so richtig los gehen, klettern, spielen, toben. In den Vorratskellern, auf den Regalen werden vielfältige motorische Fertigkeiten, das Gleichgewicht, sowie die Körperwahrnehmung trainiert.

An den Gerätestationen liegen kleine Kärtchen, auf denen Lebensmittel abgebildet sind. Diese holen nun die Ratten (jede Ratte immer nur eine Karte) und bringen sie zum Ernährungsregal, um sie dort auf die richtige Etage zu legen. Anschließend geht's wieder los und es wird eine neue Karte in einem anderen Vorratskeller von einem anderen Regal geholt.

Rücksichtnahme und sich gegenseitig helfen ist ganz selbstverständlich in einer rattenscharfen Kinderturnstunde. Die Kinder suchen sich selbstständig eine/n Partner*in, wenn es an einer Station um Partnerarbeit geht oder wenn sie Hilfe brauchen, weil sie sich vielleicht etwas allein nicht zutrauen.

Am Ende der Turnstunde müssen natürlich alle gemeinsam wieder aufräumen.

Sollte am Schluss noch etwas Zeit sein, bietet es sich an ein Spiel eventuell zur Wahrnehmungsförderung gespielt werden. Z. B. Das Riesen Sandwich (Seite 8)

Zum Abschluss wird gemeinsam die Übungsstunde noch einmal reflektiert, was war am schönsten, richtig schwer, hat großen Spaß gemacht oder war am Ende nicht so toll.

Alle Kinder erhalten die Ausmalvorlage vom Ernährungsregal (Vorlage Seite 11)

Dann singen alle wieder das Lied „**Tomatensalat**“ und verabschieden sich.

Als begleitende Maßnahme kann zu dieser Übungsstunde auch eine Bastel-Aktion durchgeführt werden. (Seite 9)

Große Abenteuer in Bewegungslandschaften machen die Turnstunden zu einem tollen Erlebnis. Ganz unbemerkt trainieren die Kinder durch Motivation, Versuch und Experiment und dem hohen Aufforderungscharakter der großen und kleinen Geräte, ihre motorischen Fertigkeiten, ihre Wahrnehmung in allen Bereichen, sowie die Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur.

Riesen Sandwich

Material: zwei Weichböden (Sandwich-Ober- und Unterteil)

Organisatorisches: die Kinder sollten keine festen Turnschuhe tragen.

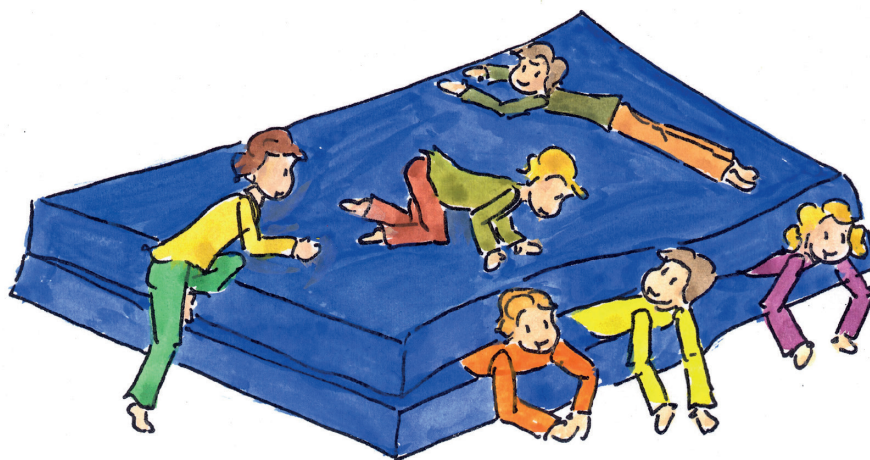
5 bis 6 Kinder dürfen sich als Sandwich-Belag (Salat, Gurken, Tomaten, Käse, eine Scheibe Schinken) auf den am Boden liegenden Weichboden nebeneinanderlegen. Kopf und Arme befinden sich über der Weichbodenkante. Wenn alle bequem liegen, wird der Sandwich-Deckel zu gemacht (der zweite Weichboden auf die Kinder gelegt). Kopf und Arme schauen aus dem Sandwich (zwischen den Weichböden heraus).

Regel: Sollte ein Kind sich beim folgenden Spielverlauf nicht wohlfühlen, wird es auf Zuruf von Spielleiter oder einem „Wächter“ herausgezogen.

Alle Kinder dürfen nun über das Sandwich krabbeln; im nächsten Durchgang darüber laufen und dann hüpfen. Dann wird das Sandwich wieder geöffnet und der neue Belag (die nächsten Kinder dürfen Platz nehmen) – das Spiel beginnt von vorn.

Die Kinder entscheiden selbst ob sie zwischen den beiden Weichböden liegen wollen – die Teilnahme als Sandwich-Belag ist freiwillig!

Dieses Spiel fördert die Körperwahrnehmung und ganz besonders die Tiefensensibilität. Kinder, die sich selbst nicht richtig wahrnehmen können und deshalb auch manchmal etwas grob zu anderen sind, lieben dieses Spiel besonders.



Bastel-Aktion

Material: Karton, Schere, Kleber, alte Zeitschriften oder Werbeblättchen von Lebensmittel-Märkten (zum Ausschneiden der Lebensmittel)

Aus Karton werden gleichgroße Kärtchen geschnitten, anschließend klebt man die ausgeschnittenen Lebensmittel auf diese Kärtchen, so erhält man Lebensmittelkarten für verschiedene „Gesunde Ernährungsspiele“.

Diese Bastelaktion kann als begleitende Maßnahme zur Übungsstunde oder in einer Bastel-Aktionsstunde gemeinsam mit den Kindern durchgeführt werden. Hierbei wird im Dialog mit den Kindern über die Lebensmittel und ihre Inhaltsstoffe gesprochen. Auf diese Weise lernen die Kinder gleichzeitig in welche Gruppe von Lebensmitteln ihre angefertigten Kärtchen zu geordnet werden.



Ernährungsregal



Ernährungspyramide zum Ausmalen

