



Sommer, Sonne, Strand und Meer

Spielerische Anregung der Tiefensensibilität und des Gleichgewichts

Vorbemerkungen/Ziele

Ein Urlaub oder einen Ausflug ans Meer ist für Kinder immer ein besonderes Erlebnis. Man kann dort baden oder mit dem Schiff fahren, Muscheln sammeln oder Fische angeln.

Neben dem spielerischen Erproben vielfältiger Bewegungsgrundfertigkeiten setzen die Gerätestationen dieser Stunde den Schwerpunkt auf die spielerische Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Aspekten der Tiefensensibilität und des Gleichgewichts. Eingekleidet in ein kindgerechtes Bewegungsbild (Reise ans Meer) bieten sowohl das Balancieren auf verschiedenen Untergründen (Langbank, Weichboden, Kasten etc.), als auch das Bewegen auf der schrägen Ebene Gelegenheit, diese Basissinne zu üben.

Je nach Verfügbarkeit der Materialien und Geräte und je nach motorischem Entwicklungsstand der Kinder kann der Aufbau ohne viel Aufwand leicht variiert werden.

Literaturhinweise:

- Grüger, C., Weyhe, S., Wöstheinrich, A.: Turnhits für Krabbelkids. Ökotopia Verlag, Münster 2009
- Jung, H.: Kleine Raupe, kribbel mich! Massagegeschichten und Spiele zur Körperwahrnehmung. Verlag an der Ruhr, Mülheim an der Ruhr 2009

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10 Minuten)

- **Reise mit der Eisenbahn ans Meer**
- Alle Kinder und Erwachsenen versammeln sich in einem Kreis.

„Heute machen wir gemeinsam einen Ausflug ans Meer. Weil die Strecke ziemlich weit ist, nehmen wir dazu die Eisenbahn“.

Die Übungsleitung (ÜL) beginnt als „Lok“, das Lied zu singen und sich in Bewegung zu setzen. Entsprechend des Liedtextes hängen sich die genannten Kinder („Waggons“) mit ihren Begleitpersonen nach und nach an die Lok an und fahren gemeinsam singend durch die Halle.

„Tuff, Tuff, Tuff, die Eisenbahn, wer will mit ans Meer heut' fahr'n. Alleine fahren mag ich nicht, drum neh'm ich mir die/den ... (Name eines Kindes) mit.“

Rahmenbedingungen

Pädagogisches Handlungsfeld:

Bewegungs-, Spiel- und Sportförderung

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer/innen (TN):

Kinder im Alter von 1,5–6 Jahren in Begleitung einer erwachsenen Betreuungsperson

Material:

2 Langbänke, 3 kleine Kästen, 10–15 Gymnastikstäbe, Sprossenwand, 1 Weichboden, Vogelschutznetz (4 m x 5 m) aus dem Baumarkt, Material zum Auflegen auf das Netz: z. B. Mülltüten, Stofftiere, Chiffontücher, Strandball, Muscheln, Sandeimerchen, 1 oder mehrere Rollbretter, Pylone, Magnetangeln, bunte Wäscheklammern

Ort:

Turnhalle oder Bewegungsraum

Absichten und Hinweise

◎ Begrüßungsritual

Das bekannte Lied stimmt die Kinder auf die „Reise ans Meer“ ein und bietet die Gelegenheit eines gemeinsamen Einstiegs in die Stunde.

- ✔ Bei größeren Kindergruppen ist es sinnvoll bei der Liedzeile „drum neh'm ich mir...“ 2–3 Kinder mit Namen zu nennen, damit die Aktion nicht zu lange dauert.



NRW bewegt
seine KINDER!
07.2015

Stundenverlauf und Inhalte

● Große Wellen, kleine Wellen

- ⊙ Alle Kinder und Erwachsenen versammeln sich am Mittelkreis. Das Vogelschutznetz und Material für auf das Netz liegen bereit.

Am „Meer“ angekommen breitet die ÜL mit den Kindern ein Vogelschutznetz aus, welches sie vorher bereit gelegt hat.

Das Netz wird bodennah hoch- und runterbewegt, so dass wie beim Schwungtuch kleine oder größere Wellen entstehen.

Anschließend werden unterschiedliche Materialien aufgelegt:

- Bunte Chiffontücher (Fische)
- Strandball
- Mit Luft gefüllte Mülltüten (Quallen)
- Stofftiere (Fische)

Variation:

Die Kinder können sich auch unter das Netz legen und „tauchen“.

SCHWERPUNKT (30 Minuten)

● Am Meer

- ⊙ Gemeinsam mit den betreuenden Personen baut die ÜL vier Stationen für die Kinder auf.

Je nach Interessenlage und motorischen Entwicklungsstand bewegen sich die Kinder selbständig und/oder mit ihrer Begleitung von Station zu Station.

Es sollte nur Sicherheitsstellung und möglichst keine Hilfestellung gegeben werden.

● Station 1: „Hin und her, Ebbe und Flut gibt's nur am Meer“

- ⊙ Drei Turnmatten werden hintereinander auf den Boden gelegt, so dass zwischen den Matten eine Lücke von ca. 50 cm besteht. Nun legt der ÜL unter die mittlere Matte ca. 10-15 Gymnastikstäbe. Die beiden äußeren Matten sollen das Wegrollen der mittleren Matte verhindern.

Die Kinder erproben die Station nach eigenen Ideen liegend, krabbelnd, laufend, sitzend oder stehend.

● Station 2: „Wir tauchen nach Muscheln“

- ⊙ Die Langbank wird mit einem Ende in die Sprossenwand eingehakt. Das andere Ende liegt auf einem kleinen Kasten. Unter die Bank werden Muscheln gelegt und das Eimerchen an der Sprossenwand befestigt. Die Station wird vor dem kleinen Kasten und unter der Bank mit Matten abgesichert. An dieser Station können die Kinder
 - sich unter der Bank hindurchwinden und Muscheln sammeln („tauchen“),
 - sich über die Bank ziehen („schwimmen“),
 - klettern, um die gesammelten Muscheln in einem Eimerchen abzulegen.

Absichten und Hinweise

- ⊙ Der Kraftsinn und das visuelle System werden angeregt.
- ✔ Der Vorteil des Netzes gegenüber dem Schwungtuch ist, dass der Luftwiderstand nicht so groß ist. Dadurch ist das Auf- und Abschwingen für die kleineren Kinder leichter. Zudem können sie gut in Löcher des Netzes greifen, um es beim Schwingen festzuhalten.
- ✔ Unter dem Netz liegend, ermöglicht das Netz den Blickkontakt zur Betreuungsperson.
- ⊙ Eigenes Ausprobieren ermöglicht nicht nur die Erfahrung motorischer Fertigkeiten, sondern unterstützt auch die Selbstständigkeit und Selbstsicherheit.
- ✔ Während die Kinder im weiteren Verlauf der Stunde die Stationen ausprobieren, achtet die ÜL darauf, dass die Kinder viel eigenständig agieren.
- ⊙ Die Kinder erfahren den Unterschied zwischen fest und wackelig. Durch die Vor- und Rückbewegung werden der Gleichgewichtssinn und die Körperspannung gefordert.
- ✔ Die ÜL kann das Hin- und Herrollen noch mit folgendem Vers rhythmisch begleiten: „Hin und Her, Hin und Her, Ebbe und Flut gibt's nur am Meer“.
- ⊙ An dieser Station brauchen die Kinder das Gleichgewicht, den Spannungssinn und durch das Greifen nach den Muscheln auch die Auge-Hand-Koordination.
- ✔ Das Eimerchen zum Sammeln darf auch auf dem Boden stehen und kann erst später nach Vermögen der Kinder variiert werden.

Autorin:
Silvie Schwarz-
Hollasch

PRÄTISCH für die PRAXIS



Illustratorin:
Claudia Richter

Stundenverlauf und Inhalte

● Station 3: „Fische Angeln“

Ein Teil der Halle wird mit Pylonen abgeteilt. Ein kleiner Kasten wird mit der gepolsterten Fläche auf ein Rollbrett gelegt. Im abgetrennten Teil der Halle werden „Fische“ (bunte Wäscheklammern) zum Angeln auf dem Boden verteilt.

Ein Kind sitzt oder steht im Kasten und wird von einem Erwachsenen geschoben. Dabei angelt das Kind mit der Angel die bunten „Fische“ (Wäscheklammern).

Ältere Kinder können sich auch gegenseitig schieben.

● Station 4: „Schiffchen auf dem Meer“

- ⊙ Ein relativ fester Weichboden wird so über eine Langbank gelegt, dass eine Wippe entsteht. Die Station wird rundherum mit Matten gesichert.

Die Kinder können auf dem Weichboden robben, kriechen, krabbeln oder stehen.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (10 Minuten)

● Gemeinsamer Abbau der Stationen

- ⊙ Abbau der Stationen und Wegräumen der Geräte.

Die ÜL kündigt den Abbau der Bewegungslandschaft an.

„Wir hatten einen tollen Tag am Meer. Ihr könnt jetzt nochmals die Station ausprobieren, welche euch am meisten Spaß gemacht hat und danach bauen wir alles wieder ab und fahren nach Hause.“

AUSKLANG (10 Minuten)

● Rückfahrt nach Hause (Massagegeschichte)

- ⊙ Die Begleitperson sitzt hinter dem Kind und blickt in Richtung der ÜL, damit er/sie die Massagebewegungen der ÜL sehen kann.

Die ÜL erzählt die folgende Geschichte und macht dabei die Bewegungen vor.

„Der Ausflug ist vorbei und wir fahren jetzt mit unserem Zug wieder nach Hause. Am Bahnhof verabschiedest du dich von den Freunden, die du am Meer kennengelernt hast.

- Das Kind in den Arm nehmen

Nun steigst du in den Zug.

- Mit den Finger über den Rücken und den Kopf „laufen“

Fröhlich winkst du den Freunden und Leuten an Bahnsteig zu.

- Hände des Kindes fassen und behutsam hoch- und runterbewegen

Du nimmst im Zug Platz.

- Beide Handflächen auf den Rücken des Kindes legen

Achtung der Zug fährt los!

- Hände auf die Schulter legen und behutsam vor- und zurückschaukeln

Immer wieder neigt sich der Zug in die Kurven nach links und rechts

- Den Oberkörper im Wechsel nach links/rechts beugen

Der Zug fährt durch einen Tunnel.

- Die Augen des Kindes kurz zu halten und wieder öffnen

Der Zug fährt wieder viele Kurven nach links und rechts

- Den Oberkörper im Wechsel nach links/rechts beugen

Schließlich fährt der Zug in den Bahnhof ein. Du steigst aus und läufst nach Hause“.

- Den Oberkörper des Kindes leicht nach hinten ziehen, mit den Finger über den Rücken und den Kopf laufen, zum Schluss den Rücken und den Kopf mit flachen Händen austreichen

Absichten und Hinweise

- ⊙ Das Stehen im „Schiff“ erfordert Gleichgewicht. Das Angeln hingegen verlangt eine gute Auge-Hand-Koordination.

- ✔ Die Pylonen dienen der Orientierung und zeigen an welcher Teil der Halle mit dem Rollbrettkasten befahren werden darf.

- ⊙ Die Bewegung auf den beweglichen schrägen Ebenen verlangt Gleichgewicht.

- ✔ Ist der Weichboden zu weich, hängt er auf beiden Seiten der Bank auf den Boden und es entsteht ein Mattenberg auf dem die Kinder klettern können.

- ⊙ Den Kinder wird der Abbau der Stationen und das Ende der Bewegungszeit angekündigt.

- ⊙ Das Massageangebot soll das Thema inhaltlich abrunden. Durch die Massage spüren die Kinder, wie es sich anfühlt, gedrückt, beklopft, gestreichelt und bewegt zu werden.

- ✔ Wenn die Kinder zur Massage lieber auf dem Bauch liegen wollen, können sie das tun. Die Begleitperson sitzt dann neben dem Kind.

