

Geräteturnen und Kidsakkro

für mutige Einsteiger

Kinder lieben es, an den Geräten rum zu turnen... zu stützen, zu hängen, zu drehen, zu balancieren.... Geräteparcours bieten gute Möglichkeiten, eine Lektion in eine Fantasiewelt zu verwandeln...schnell hängt man wie ein Faultier...Stützt sich wie ein Papagei oder klettert wie ein Affe...

Geräteparcours bieten auch die Möglichkeit, die Kinder spielerisch zu kräftigen, sich und seine Grenzen auszuprobieren... Abläufe nachahmen...Erfolge feiern und Erfahrungen sammeln...

Wichtig für den Aufbau der Geräte sind Fachkenntnisse. Geräte sollten nur aufgestellt werden, wenn man sich auskennt. Und vor Gebrauch selber checken. Wichtig sind auch klare Regeln für die Kinder (Keine Sprungmatten kreuzen...nicht schupsen... Tiefe Reckstangen Markieren...etc.)

Hier ein paar Ideen:

Einleitung

Spiel Während die Musik läuft rennen, tanzen, hüpfen...
Wenn Musik stoppt, Aufgabe zu zweit ausüben

Zu weit ein Matte irgendwo in der Halle platzieren.

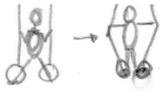
- Einer legt sich auf die Matte wie ein Brett
sein Gspändli versucht ihn auf den Bauch/Rücken zu drehen.
- Einer legt sich wie ein Baumstamm auf die Matte
sein Gspändli versucht es an den Füßen hoch zu heben (Rumpfspaltung)
- Eselkick...mit den Händen auf der Matte, während mit den Füßen in der Luft gezappelt werden darf
- Rücken an Rücken und gemeinsam versuchen abzusitzen und aufzustehen
- Sich gegenseitig in der Waage halten

Wenn die Geräte schon aufgebaut sind

Spiel Während die Musik läuft, laufen, tanzen, hüpfen...
Wenn Musik stoppt, Aufgabe ausüben

- Irgendwo hängen
- Irgendwo stützen
- Unter irgendetwas gehen
- Sich verstecken
- Nur zwei Hände dürfen den Hallenboden berühren
- Die Füße müssen höher als der Kopf sein

Ring



Beine zusammen, Arme strecken

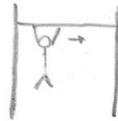


Bändeli transport

Reck



Hangen und Ziele treffen



Graben überangeln



Rund um die Stange (Vorübung Felgaufzug)

Barren



Rolle Rückwärts



Balancieren, werfen und springen



Brücke überstützeln

Minitramp



Doppelt gesprungen

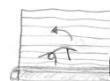


Springen und Ziele treffen

Sprossenwand



Rückwärts in den Handstand laufen



Spiderman



In Sützposition an Sprossenwand kleben

Akkro

Etwas selber einstudieren, kreativ sein, Abläufe einstudieren... Spannung erleben.



Balance im Stand



Nur zwei Füße auf dem Boden



Auf die Belastungspunkte Achten!

Die Posten können als Erlebniswelt ausprobiert werden, eine gewisse Zeit erlebt und geführt zum nächsten Posten wechseln...oder als Würfelspiel zu Zweit. Der eine darf den Posten würfeln, der andere die Anzahl, wieviel Ziele getroffen werden...wie oft er gemacht wird...etc.

