

Lange Inaktivität führte zu verändertem Bewegungsverhalten.

Mit dem Turntiger macht es allerdings Spaß sich zu bewegen, mit motivierendem Intervalltraining können die Kinder hier laufen.

Die vielseitigen Spielideen können die Ausdauerfähigkeit der Kinder verbessern. Der Tiger braucht Hilfe beim Briefe austragen und er hat noch so die eine oder andere Idee sich individuell laufend zu bewegen. Mit unterschiedlicher Steigerung werden Laufvarianten eingesetzt. Kinder schätzen sich manchmal nicht richtig ein.

Lerne die Freunde des Turntigers kennen (Kennenlernspiel im Kreis)

- Laufe einmal um den Kreis, wenn du ein Haustier hast
- Hüpf auf einem Bein, wenn du ein A in deinem Namen hast
- Mache 5 Hampelmänner, wenn du gern Sport treibst
- Laufe einmal rückwärts um den Kreis, wenn du gern Spagetti isst
- Mache zweimal die Schritte nach vorn und singe: Ich bin ein Turntiger, stark und fit, mach auch mit
- Hüpf 5 x auf einem Bein, wenn du ein E in deinem Namen hast
- Mache drei Tigersprünge in den Kreis, wenn du Geschwister hast
- Schleiche einmal um den Kreis, wenn du gern beim Kinderturnen tanzt
-

Um die Verbesserung der Ausdauerfähigkeit zu erreichen, möchte ich verschiedene Variationen der Intervallmethode vorstellen.

Die Ausdauerfähigkeit unterscheidet man zwischen der allgemeinen Ausdauer und der lokalen Ausdauer.

Bei der allgemeinen handelt es sich um den Einsatz von 1/7 der ges. Skelettmuskulatur. Es gibt noch die aerobe und anaerobe Ausdauerfähigkeit, die sich auf die muskuläre Energiebereitstellung bezieht, wobei besonders die anaerobe für Kinder nicht geeignet ist, wenn sie im psychomotorischen Bereich eingesetzt wird.

Statische und dynamische Ausdauer erklärt sich durch die Muskeltätigkeit in Ruhe und Bewegung. Bei der anaeroben Ausdauerbelastung geht der Körper eine Sauerstoffschuld ein. Daher ist die aerobe Ausdauerbelastung für Kinder besser geeignet, denn dadurch ist die muskuläre Energiebereitstellung vorhanden und es kann so länger gelaufen werden.

Die Kinder ermüden nicht so schnell und fühlen sich auch länger fit.

Der Belastungszeitraum erhöht sich und die Belastungsintensität kann ebenfalls verbessert werden. Bei der anaeroben Belastung brechen die Kinder schneller ab und sind schneller erschöpft.

Kinder brauchen dann eine lange Regenerationsphase. Oft genauso lang wie auch die Belastungsphase war.

Bei der Intervallmethode findet ein Wechsel zwischen Belastungs- und Erholungsphasen statt.

Die Kinder spüren oft gar nicht, dass sie durch diese Belastungsphasen nicht ganz erholt sind, jedoch weiter belastbar. Es kommt zu einer unvollständigen Pause, jedoch zur sich lohnenden Pause. Spaß und Freude an Ausdauerbelastungen entstehen nur, wenn die Kinder psychisch und physisch nicht überfordert werden. Ausdauer schwache können nur eine langsame Ausdauersteigerung aufbauen. Jedoch ist die *i n d i v i d u e l l e* Leistungssteigerung das Ziel. Wenn z.B. ein Kind stolz darauf ist, dass es jetzt 5 Minuten ununterbrochen laufen kann. Die Verlängerung der Laufstrecke und der Laufzeit steht vor der Geschwindigkeitserhöhung. Dauerbelastungen sind oft langweilig und entsprechen nicht dem natürlichen Bewegungsverhalten von Kindern. Kinder bevorzugen intervallartige Belastungen. Kinder selbst können sich eigentlich nicht überbelasten. Der Körper reagiert sonst mit verschiedenen Merkmalen und Warnhinweisen.

Deshalb die Körperfunktionen beachten: *Atmung*
Gesichtsfarbe/ Nasendreieck
Verhalten des Kindes (auffällig, zappelig)
Schweiß
Puls bzw. Herzschlag
Unkonzentriertheit

Körperreaktionen wahrnehmen v o r, b e i u n d n a c h Ausdauerbelastungen sollte mit Kindern beachtet werden.

Tierfutter holen

In einiger Entfernung liegt Futter für den Tiger: Wasser, Fleisch und Gras. Er läuft immer wieder los und die anderen Tiger holen auch von den einzelnen Sorten alles zusammen. Er möchte schließlich satt werden. Intervallartiges Laufen in der Kleingruppe. In Reifen liegen farbige Bierdeckel in den Farben: Rot, Blau und Grün. Insgesamt sollte jedes Kind ca. 10-12x gelaufen sein. Entfernungen sind unterschiedlich weit.

Tigermemory

Auf der Seite: www.ntj.de/kinderturnen kann das Turntigermemory heruntergeladen werden. Dort sind auch noch weitere Anregungen zu finden. Die Memorykarten liegen auf einer Ablage – kl. Kasten oder Bank. Einzelne Mannschaften laufen ohne oder mit einer Hindernisstrecke zu den Karten. Jedes Kind bringt ein Memory zur Gruppe zurück, wenn es ein Paar gefunden hat.

Tigerpost

Briefumschläge sind mit den 20 verschiedenen Turntigerbildern versehen. Jetzt kann nach Farben - 5 Briefkästen oder nach Bildern und Farben, dann sind es 20 Briefkästen verteilt gelaufen werden. In den Häusern können auch immer vier Tiger wohnen (4 verschieden Turntigersymbole Bocksprung, Handstandtiger, liegender Tiger, zeigender Tiger)

Im Zoo sucht der Tiger ein Naturbingo

Es liegt eine Bingo Karte aus und alle suchen Karten, die passen in den Farben blau, grün und weiß. Für 15 KI dann möglichst für 3 Kinder eine Bingo Karte vorbereiten. Kopiervorlage www.KindheitinBewegung.de für privaten Gebrauch. Hier wird zusätzlich zum Laufen noch das Sprachverständnis geschult.

Ein Besuch im indischen Regenwald

- Aussichtsfelsen
- Wasserstelle
- Höhle
- Antilopenfütterstelle
- Hohes Gras Beobachtungsstelle

Es kann allein eine Fotorallye zu den oben genannten Positionen gemacht werden oder auch als Paar oder als Kleingruppe gelaufen werden – je 4- 5 Wege, dann wird ein neuer Plan ausprobiert. Laufformen einsetzen z.B. schleichen, gleichmäßig laufen, schnell und hungrig laufen,.....

Fotos Ausdruck frei – kostenlos zu finden auf: Pixabay.com

Laufe ich und habe ich noch Puste

- 1 Min Lauf
- 2 Min Lauf
- 3 Min Lauf

Jedes Kind läuft eine Minute und bleibt dann einfach stehen. – Wenn es einen Rhythmus gefunden hat, kann auch die Strecke abgeschätzt werden. Schaffe ich zwei Runden in einer Minute. Wenn ich eine andere Laufvariante nehme, wie viel schaffe ich dann. Wenn ich zu zweit laufe, ist mein Tempo dann noch genauso?

Varianten von den Kindern finden lassen – wie laufe ich und fühle mich dabei noch wohl? Die Kinder lernen dadurch die Zeit einzuschätzen

Tigerbewegungen

Jeweils nach 30 Sec wird eine Bewegungsidee aufgegriffen, dann geht es weiter und so wird über eine längere Zeit die Erwärmung durchgeführt. Nach 30 Sec z.B:

- Schleichen wie eine Katze
- Mit dem Auto fahren
- Springen wie ein Frosch
- Springen wie ein Känguru
- Äpfel pflücken
- Hampeln wie ein Hampelmann
- Rollen wie eine Flasche
- Fliegen wie ein Flugzeug
- Stampfen wie ein Elefant
- Laufen wie ein Hund
- Laufen wie ein Pinguin
- Rollen wie ein Igel
- Sich beugen wie ein Strauß
- Laufen wie eine Spinne
- Die Beine Öffnen und Schließen wie ein Fächer
- Schlängeln wie eine Schlange
- Sich drehen wie ein Karussell
- Zappeln wie ein Affe
- Auf einem Bein stehen wie ein Storch
- Balancieren

- Fahrradfahren
- Sitzen wie in einer Kartoffelkiste
-

Es laufen alle, dann kann sich jedes KI eine Karte nehmen oder der ÜL hält eine hoch für Bewegungen, die alle machen können. Auch als Zweierform laufbar, Nach jeweils 30 Sec immer eine neue Karte nehmen Intervall kann auch zeitlich verändert werden.

Bildkarten aus: :KKH - Bewegung mit Abstand Spiele für drinnen und draußen-service@kkh.de

Tigerwäsche

Wir treffen uns am Wasserloch und baden uns, dann stellen wir uns auf einen Platz und putzen uns.

Jeder wäscht sich selbst mit der Pfote über die Körperteile, die vom ÜL genannt werden und schüttelt sich dann, damit das Fell wieder sauber wird. Wir räkeln und strecken uns und klopfen mit der Pfote auf bestimmte Körperteile.

Dann lassen wir noch einmal die Sonne auf unser Fell scheinen und atmen ruhig durch.

Mit vielen verschiedenen Alltagsmaterialien und Kleingeräten wie Bierdeckeln, Tüchern, bunten Schwämmen, farbigem Papier, Reifen, Teppichfliesen etc. können Spielformen zur Verbesserung der Ausdauerfähigkeit und Wahrnehmung durchgeführt werden. Memory- Spiele, Jenga, Würfelspiele wie auch „Mensch- Ärgere dich nicht “ und verschiedene andere lassen sich dabei ebenfalls verwenden. Je nach Alter der Teilnehmer sollte das Übungsangebot aufgebaut sein.

1 – 2 – 3 – 4 und 5. Gang

Dschungelsafari

Auf ein akustisches Signal hin schalten alle Kinder, die jetzt Autos sein dürfen in verschiedene Gänge. z.B. 1. Gang 1 x Klingeln

1. Gang - ganz langsam fahren – fast auf der Stelle
2. Gang - etwas beschleunigen
3. Gang - schon fast volle Tempofahrt
4. Gang - Tempo, Tempo – schneller geht es nicht
5. Gang - Spazierfahrt –lockeres Fahren ohne Atemschwierigkeiten ohne starke Beschleunigung

Die Kinder dürfen natürlich zwischendurch auch mal zum Tanken fahren (Pause)
Die Gänge werden verschieden variiert.

Es können Ampeln hinzu gestellt werden (Kinder mit farbigen Tüchern) und somit kann je nach Alter der Kinder verschieden schnell gelaufen werden.

Kurzzeitparkplätze

Einige Reifen oder Teppichfliesen werden im Raum verteilt.

Die Kinder laufen durch den Raum und ein Polizist regelt den Verkehr. Er bestimmt die Schnelligkeit der Autos. Sie können im 1.,2.,3., 4.Gang fahren. Wenn die Autos sich ausruhen müssen, dürfen sie auf einem Kurzzeitparkplatz parken. Der Parkplatz reicht jeweils nur für ein Auto. Wenn ein zweites anhalten möchte, sollte der Parkplatz wieder geräumt werden.

Zahlen abstreichen

Es werden pro Gruppe Zahlen Blätter verteilt, die nacheinander abgestrichen werden sollen. Die Zahlen 1-22 werden nacheinander erlaufen. Es kann auch ein eigenes geschrieben werden. Dies kann auch über Geräte erfolgen oder um Hütchen.

Spielkartenlauf

Jede Mannschaft Kreuz, Pique, Herz und Karo läuft eine Runde und deckt danach eine Spielkarte auf. Angefangen wird bei der 7 und endet beim Ass. Wenn es nicht die Karte in der richtigen Reihenfolge ist, dann muss die Karte wieder zugedeckt werden. Mit Rommee Karten kann auch schon von der 2 begonnen werden. VIEL SPASS 😊