

# Fantasiewelten mit Turngeräten

Referentin Christiane Kind

---

## Die Bedeutung von Phantasie und Kreativität im Alltag der Kinder

Pausenlose Reizüberflutung lassen dem Kind kaum Zeit, zu sich selbst zu finden. Richtig abschalten kann es aber nur dann, wenn es sich in seine Phantasiewelt zurückziehen kann. Moderne Medien bringen alle Geschehnisse auf Knopfdruck ins Haus. Warum sollen Kinder noch mit Puppen und Schmusetieren spielen, wenn diese ab morgens sechs Uhr in bewegten Bildern auf der Mattscheibe flimmern? Diese „Filmstars“ bewegen sich nicht nur viel besser als das eigene Spielzeug, sondern können auch sprechen und bringen außerdem die Spielideen gleich mit. Der einzige Haken ist wohl der, dass die Geschichten eben immer so ausgehen müssen, wie die „Macher“ im Fernsehen die wollen. Es gibt keine Möglichkeit sich einzumischen, etwas abzuändern oder den Figuren andere Verhaltens- oder Handlungsweisen zu geben.

Die Manipulation durch kommerzielle Angebote lässt die Kreativität verkümmern. Aber gerade im Phantasievollen und kreativen Spiel kann das Kind Erlebnisse, die es besonders beeindruckt haben oder Geschehnisse, die es nicht richtig einordnen oder verstehen kann aufarbeiten. In der Phantasie kann es sich die Abläufe in seiner Umwelt so zurechtlegen, wie es sie begreift. Es kann dabei in unterschiedliche Rollen schlüpfen, ein böses Tier sein vor dem es sich sonst fürchtet und gleichzeitig ein starker Junge, der dieses Tier in die Flucht schlägt.

Im Phantasiespiel gelingt es, sich unerlaubte oder unerreichbare Wünsche zu erfüllen, Spannungen abzubauen und somit ein inneres Gleichgewicht zu erreichen.

Quelle: Deutsche Turnerjugend Möglichkeiten der Umsetzung

### Bewegungsgeschichten ...

- sind offen für gemeinsame und kooperative Weiterentwicklung
- haben einen hohen Aufforderungscharakter
- werden von den Kindern nur insoweit nachvollzogen, wie sie es möchten
- kommen ohne Leistungserwartungen aus
- können von Kindern frei interpretiert werden
- lassen den Kindern Entscheidungsspielraum

### Kriterien für eine Bewegungsgeschichte

- angepasst an Alter, Struktur und Erfahrungsbereich der Gruppe
- beim Erzählen auf eine kindgemäße (nicht kindische Sprache) achten
- Ideen und Beiträge der Kinder möglichst mit einbeziehen (fördert die Phantasie, die Kreativität, das Selbstvertrauen und das Selbstwertgefühl)
- Beim Erzählen genügend Zeit zum Umsetzen und Ausleben der Bewegungsvorstellungen lassen
- Unterschiedliche Lösungen nicht korrigieren oder vereinheitlichen (die Umsetzung der Geschichte geschieht bei jedem Kind individuell)
- Möglichst in sich geschlossene Geschichte, d.h. Anfang und möglichst logisches Ende

Bewegungsgeschichten können sowohl in einzelnen Stundenteilen eingesetzt werden, als auch durchgängiges Thema einer ganzen Übungsstunde sein.

Durch die Impulse, die von ihnen ausgehen, kann man sich zu ihnen sowohl mit und ohne Kleingeräte als auch an Großgeräten bewegen.

# Fantasiewelten mit Turngeräten

Referentin Christiane Kind

---

## Als Quellen für die Ideenfindung können dem Alter entsprechend dienen:

- Fingerspiel
- Kinderlied
- Bilderbuch
- Gedicht
- Aktuelle und alltägliche Situationen (z.B. Wetter, Jahreszeit, Kirmes...)
- Besondere Ereignisse (z.B. Zoobesuch, Baustelle...)
- Filme...

## Bewegungslandschaften....

- schaffen vielfältige Bewegungsmöglichkeiten
- haben einen großen Aufforderungscharakter
- geben Raum für individuelle, spielerische Bewegungserfahrungen
- ermöglichen eine hohe Bewegungsintensität
- haben keine oder nur kurze Wartezeiten
- geben den Kindern Gelegenheit zur Mitgestaltung ihrer Landschaft
- geben Raum für Kreativität und Phantasie bei der Auseinandersetzung mit Gerätekombinationen
- lassen sich durch den Einsatz von Kleingeräten in ihrer Vielfalt erweitern

## Ziele von Bewegungslandschaften

- sie sollen helfen Grundtätigkeiten und motorische Fertigkeiten auf kindgemäße Weise zu lernen und zu üben
- sie sollen helfen, Bewegungsmöglichkeiten zu finden, die nicht an vorgegebenen Bewegungsfertigkeiten gebunden sind, sondern variabel und für die Kinder attraktiv gestaltet werden können
- sie sollen einen großen Raum an Bewegungs- und Gestaltungsmöglichkeiten für möglichst alle bieten, indem vielfältige Bewegungserfahrungen gesammelt werden können
- sie sollen psychomotorische Erfahrungen ermöglichen, d.h. ein Bewegen und Lernen unter Einbeziehung möglichst aller Sinne
- sie sollen Möglichkeiten für offene Formen des Unterrichts bieten, in denen die Kinder Ziele, Inhalte und Intensitäten mitbestimmen und mitgestalten können
- sie sollen soziale Erfahrungen ermöglichen, die zum Aufbau von Selbst- und Sozialkompetenz beitragen können.

# Fantasiewelten mit Turngeräten

Referentin Christiane Kind

---

## Der Praxisteil „ Das Piratencamp“

- Mit Hilfe von Aufbaukarten, die Kinder kennen, werden die Stationen aufgebaut. Regeln und Umgang mit den Geräten und beim Aufbau sind den Kindern bekannt oder werden noch einmal besprochen.
- Bei einem Musikstopp ( Einklang) mit Piratenmusik, lernen die Kinder die Stationen kennen. (Orientierungsfähigkeit)
- „Steinsprünge ans Ufer“, die Kinder hüpfen von Matte zu Matte und probieren dabei, verschiedene Varianten des Hüpfens aus. Dies stärkt die gesamte Bein-/Fußmuskulatur und fördert die allgemeine Sprungkraft.
- „Schiff entern“, die Kinder hängen an einem Seil und schwingen von Bank zu Bank. Hängen, Klettern, Hangeln kräftigen die Schulter- und Armmuskulatur und wirken einem Rundrücken entgegen.
- „Boote aus der Sandbank ziehen“, die Kinder bilden Paare, eins sitzt auf einer Teppichfliese, das Andere zieht mit Hilfe eines Seils das sitzende Kind zu einem vorgegebenen Ziel. Das sitzende Kind muss aufrecht sitzen und die Rückenmuskulatur anspannen dabei wird diese trainiert, das ziehende Kind trainiert Arm-/ Beinmuskulatur, Rücken-/ Schultermuskulatur.
- „Kanonenkugel abfeuern“ die Kinder bilden dreier Gruppen, ein Kind sitzt auf dem Rollbrett zwei Kinder ziehen mit Handfassung das Kind zu einer vorgegebenen Linie und lassen es dann los. Mit Schwung fährt das rollende Kind auf eine Weichbodenmatte zu und muss sich dort abrollen. Neben Koordination, Kondition und Mut werden hierbei Arm- /Beinmuskulatur und Rücken-/Schultermuskulatur gestärkt.
- „Zielwurf des Enterhakens“ nur mit den Beinen auf dem kleinen Kasten aufliegend, müssen die Kinder in Stützhaltung Sandsäcken in einen Reifen werfen. Arm- / Schultermuskulatur und Rückenmuskulatur werden hierbei trainiert, wichtig hierbei nicht ins Hohlkreuz zu fallen!
- Zum Abschluss der Stunde wird eine Geschichte am Strand erzählt und eine progressive Muskelentspannung durchgeführt.

# Fantasiewelten mit Turngeräten

Referentin Christiane Kind

---

## Einleitung zur Piratenstunde:

Liebe Kinder, stellt Euch vor Kapitän Huck kreuzt wieder unsere Meere und da ihr ja alle tolle Piraten seid, bitte ich euch mir zu helfen diesen starken Gegner zur Strecke zu bringen.

Ich weiß, wir sind noch lange nicht stark genug um so einen mächtigen Piraten zu besiegen, aber ich kenne ein geheimes Piratencamp, in dem man üben kann, um seine Muskeln zu stärken.

Da wir noch eine Woche Zeit haben bevor Kapitän Huck und seine Crew in unsere Gewässer kommt, sollten wir uns diese Gelegenheit nicht nehmen lassen und alles geben, um uns zu stärken, bevor wir in die große Schlacht ziehen!

(Musikstopp mit Bewegungsvorgaben, Piratenmusik)

## Entspannung am Strand: (progressive Muskelentspannung)

Am Ende der Stunde legen sich alle Kinder auf das Schwungtuch.

Liebe Piraten nach so einem anstrengenden Tag haben wir es uns verdient, mal ganz faul im Sand zu liegen. Stellt euch vor am Strand zu liegen, das Meer rauscht (CD Meeresrauschen), die Möwen ziehen über uns hinweg und die Sonne scheint uns warm auf den Körper. Fühlt mal wie schön warm es ist. Damit wir keinen Muskelkater bekommen, versuchen wir unsere Muskeln jetzt noch mal nach zu spüren. Drückt mal nur eure Fersen ganz doll in den Sand, atmet tief ein, haltet die Spannung und mit der Ausatmung lasst ihr die Spannung wieder los. Bei der nächsten tiefen Einatmung spannt ihr eure Beine ganz fest an und lasst sie bei der Ausatmung wieder ganz locker im Sand liegen. Nun drückt ihr wieder bei der nächsten tiefen Einatmung euren Po ganz fest in den Boden. Mit der Ausatmung locker lassen, fühlt mal, euer Po liegt in einer Mulde im Sand. Nun ist der Rücken dran, drückt bei der nächsten Einatmung euren Rücken tief in den Sand, so dass kein Hohlkreuz mehr im Rücken ist. Und wieder beim Ausatmen loslassen und ganz ruhig, locker im Sand liegen. Die Schultern haben viel getan, auch sie müssen noch einmal anspannen und loslassen, atme dabei wieder ein und aus. Jetzt drücke doch noch einmal deine Handflächen flach in den Sand, fühle wie schön warm er ist und wie er zwischen deine Finger rinnt. Mit der nächsten Ausatmung schließe deine Augen und fühl einfach noch einmal in dich hinein, wenn du noch irgendwo etwas Unangenehmes fühlst, dann spanne diesen Muskel noch einmal an und entspanne wieder, so wie wir es eben gemeinsam gemacht haben.....

Recke und strecke dich jetzt, komm langsam wieder hier in unserer Halle an, dann gehe langsam zum Umziehen.

Ein- und Ausklang der Stunde dienen zur Muskelerwärmung und Muskelentspannung um Zerrungen und Verspannungen entgegen zu wirken.

# Fantasiewelten mit Turngeräten

Referentin Christiane Kind

## Materialliste Piratencamp

- 8 Pylonen
- 1-2 Teppichfliesen
- 1 Seil
- Tauanlage
- 2-4 Bänke
- 3-4 kl. Kästen
- Verschiedene Bälle
- 4 grüne Gymnastikmatten
- 1 Rollbrett
- 1 Weichbodenmatte
- ca. 6 Sandsäckchen
- 3 - 6 Reifen
- 1 Musikanlage
- 1 Schwungtuch
- 2 CD's ( Piratenmusik, Meeresrauschen)

