

Turnen, Toben und Spielen mit Gartenschläuchen



Sonja Müller

Am Klänerhof 5a
26209 Sandkrug
04481 980811

NTB Kongress in Osnabrück

Entwicklungsphasen, Grundtätigkeiten und Konditionsbestandteile

Schnecke (mit einem langen Gartenschlauch legen)

Musik – Stopp – Bewegungen

Gehen hintereinander rein und raus

s.o. mit verschiedenen Armbewegungen

Gehen auf dem Ballen, Arme Riese (Hochhalte)

Gehen seitwärts

Laufen, Hüpfen, Vierfüßler, Spinnengang, Federn.

Am Platz springen vor / rück - Re. / li. hin und her hinken,

Prell Hüpfer, Frosch Hüpfer, Hasensprünge, Rad, Rolle, Sprünge (Schrittsprung, Pferdchensprung...)

Balancieren

Stände

Krafttraining in Dreiergruppen (dicke Gartenschlauchstücke)

1.Hochhalten/ Ran springen

2.Hang/ hängen/ Klimmzüge

3.Stütz- Füße auf dem gehaltenen Schlauchteil/am Ort oder vorwärts gehen mit den Händen

4.Ziehen in BL

5. Stützhalte auf dem Schlauch (eng fassen)

6.setzen auf den Schlauch (ggf. Schaukeln)

7.schwingen / rüber springen

8.Auseinander ziehen in versch. Positionen

9.einer dreht / die anderen springen über den Schlauch

10.Pferdchenspiel

Staffeln/ Pendelstaffel / Schläuche als Bahnen nutzen

Spielregeln vorher festlegen. Ende ist hier, wenn die Turner*innen wieder am gleichen Platz und Seite wie beim Start stehen (oder die angesagte Ausgangsposition) eingenommen haben.

Beispiele: Laufen, Vierfüßler, Ball prellen (1 Hand hinter dem Schlauch prellen, re., li.)

Versch. Fortbewegungsarten, versch. Ausgangspositionen, z.B. aus der Bauchlage, Rückenlage.)

Spiel

Tau ziehen mit mittel langem Schlauch oder Tau

Kreis

Alle fassen, versch. Bewegungen vw., rw., sw., in die Mitte und zurück, versch. Ebenen auf und ab (ähnlich bewegen mit Fallschirm)

In zwei Gruppen:

Eine Gruppe hält den Schlauch, die andere Gruppe bewegt sich auf der Kreisbahn, Slalom um die Turner*innen der anderen Gruppe über oder unter dem Schlauch, z.B. Echse...

Turnen, Toben und Spielen mit Gartenschläuchen



Hindernisläufe -Stoppen der Zeit.

A. Schlauchteile, Pylonen / Kegel, Turn Bank, Stoppuhr

4x Hampelmann, überspringen der Schläuche, Slalom um die Pylonen, Hockwende über die Bank, schnell zurück (ggf. rückwärtslaufen)

B. Weichboden, Kasten groß, Koordinationsleiter, Schlauchteile

Seite vorab entscheiden! Beide Seiten durchführen und Zeit stoppen.

Schluss sprünge seitw. über Schläuche, Koordinationsleiter -laufen- Füße müssen beide im Feld sein, über den Kasten, seitwärts rollen über den Weichboden

Stationen

Hula Hupp/ Reifen

Seilspringen (Seil, Schläuche, Langseil, Rope skipping)

Balancieren (langer Schlauch vw., rw., sw., mit kl. Handgeräten/ Zirkus)

Wackelbahn untersch. Geräte, Balancepads... (überwinden, Stände, Haltephasen)

Barren

1. Stütz, ggf. sw. Im Stütz bewegen
2. Reifen, Torwand – aus der RL mit Kopf zum Barren mit den Beinen- Ball/ kl. weiche Gegenstände durch die Öffnungen befördern/ werfen – Rückenschaukel

Koordinationsleiter – versch. Aufträge

Wandhandstand

Gummitwist

1. 1 Minute hin und her springen, Sprünge zählen.
2. Versch. Folgen / Freestyle

Gr. Kasten und Langbank schräg ein hängen, in BL hochziehen

Teppichfliesen schieben um Hindernisse herum

Zielwurf versch. Stationen, versch. Bälle/ Materialien- Frisbee...aus versch. Ausgangspositionen.

Tanz mit Gartenschläuchen

Entspannung mit kl. Schlauchteilen

Ich wünsche euch sehr viel Spaß beim Turnen, herzliche Grüße Sonja