

Kinderturnen mal anders

Outdoor mit dem Seil

Balancieren

Material Springseile (pro Kind eins), evtl. Sandsäckchen

Aufgabe Jedes Kind erhält ein Seil. Die Aufgabe ist es, das Seil nun in eine bestimmte Form auf den Boden zu legen. Danach soll darüber balanciert werden, ohne den Boden zu berühren. Es kann sowohl in den Formen als auch in der Art des Balancierens variiert werden.

Formen:

- Gerade Linie
- Schlangenlinie
- Kreis
- Quadrat
- Dreieck
- Spirale
- Herz
- Beliebige Form des Kindes

Laufarten:

- Vorwärts
- Rückwärts
- Seitwärts
- Mit geschlossenen Augen
- Auf Zehenspitzen
- Vierfüßlergang
- Entengang (in der Hocke gehen)
- Mit dem Sandsäckchen auf dem Kopf (für Fortgeschrittene)
- Sandsäckchen auf der Handfläche bei ausgestreckten Armen (für Fortgeschrittene)

Sprungzirkel mit dem Seil

Material Springseile an vier verschiedenen Stationen

Aufgabe Die Kinder absolvieren verschiedene Stationen, die auf Springsen ausgelegt sind. Die Stationen können je nach Gruppengröße mehrmals aufgebaut werden. Der Zirkel kann auch öfters durchlaufen werden.

1. übers Seil springen:

Ein Seil wird in eine Linie gelegt; Aufgabe ist es, über das Seil hin- und her zu springen. Ältere Kinder sollen dabei mitzählen. Als Variation kann auch nur einbeinig, seitwärts, rückwärts oder in der Hocke gesprungen werden.

2. Weitsprung

Mehrere Seile werden in verschiedenen Abständen auf dem Boden positioniert. Die Kinder sollen jetzt so weit wie es geht vom Startpunkt aus springen. Anhand der Seile auf dem Boden können sie erkennen, wie weit sie jeweils gesprungen sind.

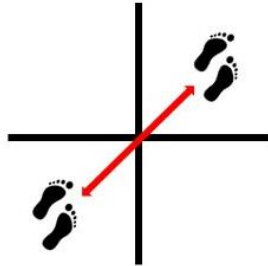
Kinderturnen mal anders

Outdoor mit dem Seil

3. Kreuzspringen

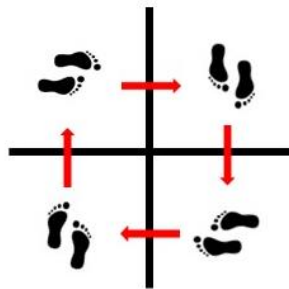
Zwei Seile werden so gelegt, dass sich ein Kreuz mit vier Feldern ergibt. In dem Kreuz kann nun nach Anweisung von einem Feld ins nächste gesprungen werden. Als Variation kann auch nur auf einem Bein oder mit geschlossenen Augen gesprungen werden

1.



Diagonal vor und zurück springen

2.



Körper so drehen, dass immer vorwärts über das Seil gesprungen wird (Variation: rückwärts)

3.



Kinder springen immer mit Blick in die gleiche Richtung (Variation: Richtungswechsel)

4. Seilspringen

Für die älteren Kinder können Seile zum Seilspringen bereitgestellt werden. Sie können es vorwärts, rückwärts, mit und ohne Zwischensprünge versuchen. Die einfachste Art ist das Seilspringen als Pferdchensprung



Kinderturnen mal anders

Outdoor mit dem Seil

Koordinationsspiel

Material: Springseile

Aufgabe: Seile werden großzügig als Linien auf dem Gelände verteilt. Die Kinder rennen um her und sollen sich nach einem Signal (Pfeiff, Stoppende Musik, Handzeichen, ...) ein Seil auf dem Boden suchen. Dann erhalten sie verschiedene Anweisungen, die sie mit dem Seil ausführen. Nach der Aufgabe wird das Seil an den ursprünglichen Platz gelegt und weitergerannt.

Anweisungen:

- 10-mal mit geschlossenen Beinen, einem Bein oder rückwärts über das Seil springen
- Das Seil aufheben und Seilspringen
- Eine bestimmte Form muss gelegt werden (Kreis, Fünfeck, Herz, ...)
- Über das Seil balancieren
- Im Spinnengang, Vierfüßlergang, ... um das Seil herum gehen
- Das Seil je nach Länge doppelt oder viertelt an den Enden heben, dabei können Balanceübungen gemacht werden (Seil nach oben strecken und auf den Zehenspitzen stehen oder auf einem Bein stehen, ...)

Laufarten zwischen den Anweisungen:

- Hopselauf
- Seitgalopp
- Vierfüßlergang
- Auf Zehenspitzen
- Rückwärts
- Hüpfend
- Anfersen
- Kniehebelauf

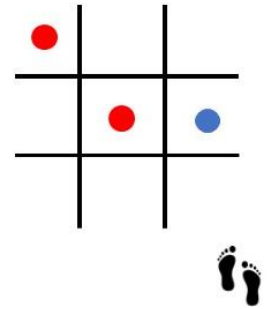
Kinderturnen mal anders

Outdoor mit dem Seil

Tic Tac Toe

Material Springseile und Sandsäckchen in 2 verschiedenen Farben

Aufgabe Die Kinder werden in 2 Gruppen geteilt (je nach Gruppengröße in 4). Es gibt einen Startpunkt, an dem sich die Kinder mit ihrer Gruppe in einer Reihe anstellen. Ein paar Meter weiter weg wird ein Tic Tac Toe Feld mit Seilen gelegt. Jede Gruppe erhält nun Sandsäcken in einer Farbe. Die Kinder müssen jetzt nacheinander losrennen und die ersten 3 Sandsäckchen in ein beliebiges Feld legen. Danach dürfen die Säckchen nur noch umgelegt werden. Gewonnen hat die Gruppe, welche zuerst 3 Sandsäcken in einer Reihe gelegt hat (gerade Linie oder diagonal). Wichtig: Nur die Sandsäckchen der eigenen Gruppe dürfen umgelegt werden und die Kinder dürfen nur nacheinander loslaufen, nicht gleichzeitig.



Gruppe A

Gruppe B