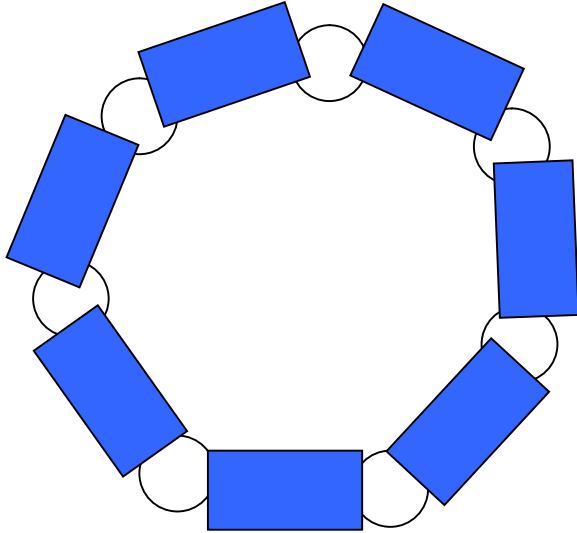


Lernziele: Ganzkörpertraining

EK= Eltern-Kind: Mutter (M) oder Vater (V) oder eine andere Bezugsperson für das Kind macht mit

Geräte: So viele Turnmatten, Gymnastikreifen (ca. 70 cm), Putzlappen (oder Teppichfliesen) wie Kinder;
1 oder 2 Langbänke (LB)

Geräteaufbau: Matten im Kreis, mit Abstand; Reifen werden so dazwischengelegt, dass sie von den Kindern nicht gleich aufgehoben werden können und dass jeweils 1 Kind (+ evtl. M oder V) darin Platz hat



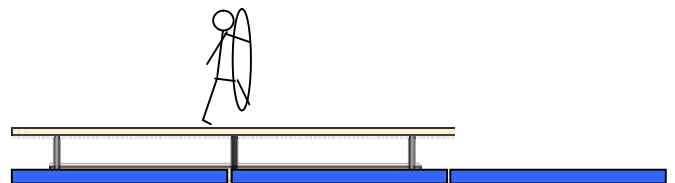
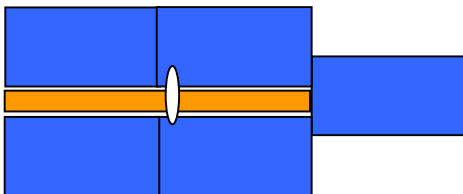
A) „Kleine Vögel“ = Kinder sitzen in ihren „Nestern“ = Reifen, M oder V daneben auf Matte

- „schlafen“ = (im Schneidersitz) zusammengekauert
- „aufwachen“ = (im Schneidersitz) sich nach oben strecken
- „Sonnenaufgang“ = ohne Hände langsam aufstehen
- „Sonne ganz groß“ = Ballenstand
- „Gymnastik“ = beidbeiniges Springen im Reifen
- „ausfliegen“ = Sprung über den Reifenrand und herumlaufen
- „nach Hause“ = eigenen Reifen wieder finden
- „Sonne geht unter“ = wieder langsam zusammensinken.

Alles wiederholen, statt „nach Hause“ anderen Reifen suchen = „zu Besuch“; nochmal wh und wieder „nach Hause“ kommen.

B)

- 1) Ins „Nest“ beidbeinig rein- und wieder rausspringen, auch auf und von Matte
- 2) „Nest-Rollen“: M/V rollt Reifen möglichst gerade und so schnell, wie Kind laufen kann; Kind fängt und bringt ihn zurück
 - a) über Schmalseite der Halle
 - b) über Längsseite der Halle
- 3) „Kutsche“: Kind steht im Reifen und hält ihn mit beiden Händen auf Bauchhöhe, M/V außerhalb und hält beidhändig; Kind ist „Pferd“, M/V „Kutscher“; aber nicht das „Pferd“ muss, wie der „Kutscher“ will, sondern umgekehrt: Der/Die KutscherIn muss sich an die Gangart des Pferdes anpassen: Trab, Galopp,... Wechsel: M/V ist „Pferd“, Kind „KutscherIn“
- 4) „Schlittenfahren“: Kind legt sich bäuchlings auf Putzlappen (Teppichfliese) und hält den Reifen beidhändig in Vorhalte. M/V = „Pferd“ und steht im Reifen und zieht den „Schlitten“ durch die Halle; **Variante:** Kind **sitzt** auf Lappen
- 5) Balancieren über LB und dabei durch Reifen steigen, den Lehrkraft oder M/V hält; am Ende der LB Niedersprung



C) „Alle Leut' gehen jetzt nach Hause“ singen und spielen, Aufstellung im Reifenkreis:

Jedes E-K-Paar hält sich an einer Hand und ist mit dem nächsten jeweils mit einem Reifen verbunden. So gehen alle im Kreis herum, strecken die Hände und Reifen nach oben („große Leut“), halten sie knapp über den Boden („kleine Leut“), strecken die Arme zur Seite, sodass sich der Kreis vergrößert („dicke Leut“) und gehen mit nach vorn gestreckten Armen zur Kreismitte, sodass sich der Kreis verkleinert („dünne Leut“). Nach einer kleinen Pause gehen alle rückwärts, bis der Kreis wieder seine Anfangsgröße hat („gehen jetzt nach Hause“)