

Corona Kinderturnstunde „Gummitwist“

Vorbereitung: Kinder bringen eine eigene Decke mit.

ÜL klebt Markierungspunkte im Kreis von 2 Meter Abstand für 8 - 10 Kinder. Auf dem Weg in die Turnhalle tragen alle Mundschutzmasken.

Bevor die Kinder in die Turnhalle kommen waschen sich alle die Hände.

Material: 4 kleine Kästen, 4 Gummitwist

Einleitung/Begrüßung:

Kinder sammeln sich im Innenkreis (Markierungspunkten) in der Turnhallenmitte in Sportbekleidung, Schmuck einsammeln, Unklarheiten beseitigen, Coronaregeln besprechen.

Begrüßungsritual:

4x stampfen, 4x patschen auf die Oberschenkel, 4x klatschen, 4x begrüßen „Hallo“

Aufwärmung:

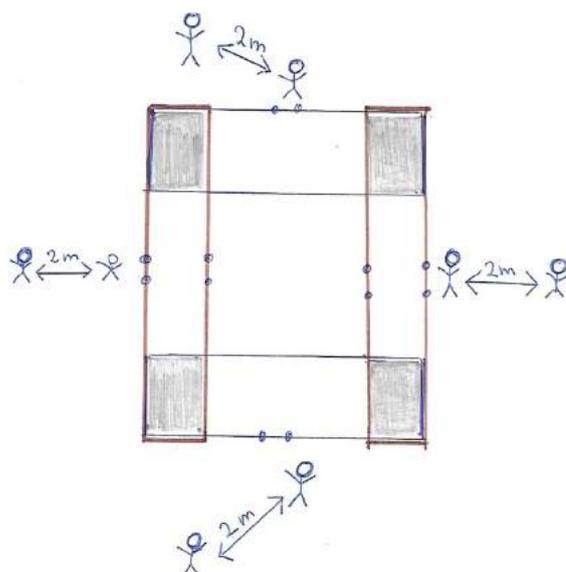
Alle bleiben im Kreis stehen, ÜL turnt 8-10 Übungen vor, Turnkinder wiederholen sie 10x. Hampelmann, Froschhüpfer auf der Stelle, Helikopter, Rudern, Seilspringen, Liegestütz, usw...

Hauptteil:

Gummitwist wird aufgebaut.

Dies kann in der Turnhalle mit kleinen Turnkästen im Quadrat aufgestellt werden oder zuhause mit Stühlen.

1. Turnkästen in der Turnhalle



2. Foto Stühle

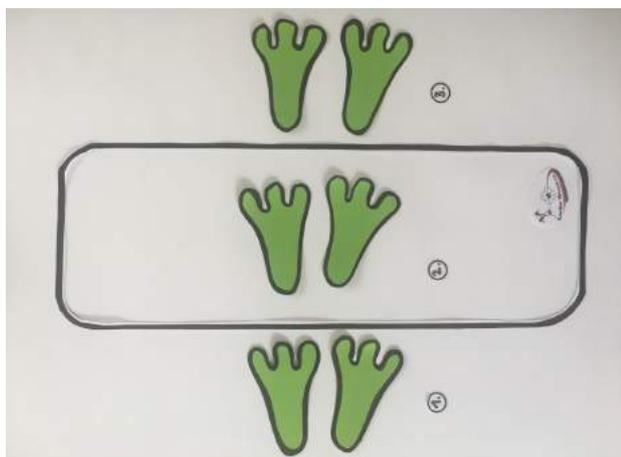


Spielregel:

In jeder Gruppe sind 2-3 Kinder. Der Reihe nach werden die einzelnen Sprünge abgearbeitet. Bei einem Fehlersprung muss der gleiche Sprung so lange wiederholt werden, bis er gelingt. Gewonnen hat derjenige, der zuerst alle 8 Sprünge geschafft hat.

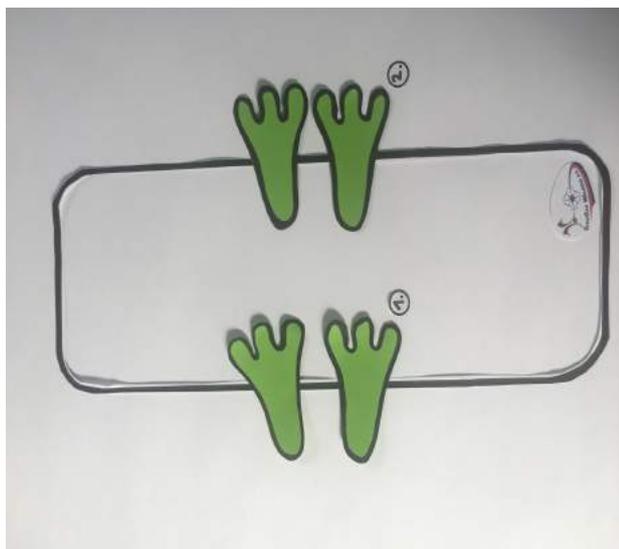
1. Einersprung

Du stehst vor dem Gummiband (1) und springst in die Mitte (2) und auf der anderen Seite wieder raus (3). Wichtig ist dabei, dass du mit beiden Füßen gleichzeitig los hüpfst.



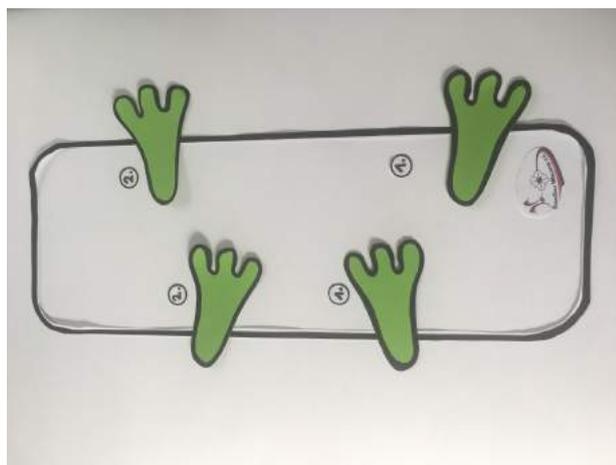
2) Zweiersprung

Du stehst vor dem Gummiband und springst mit beiden Füßen auf das Band vor dir (1), danach auf das gegenüberliegende Band (2) und dann hüpfst du raus.



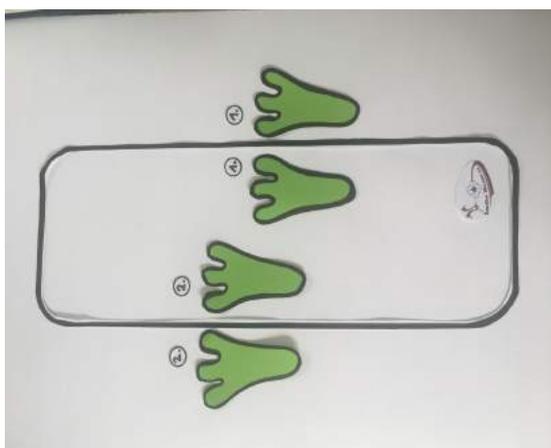
3) Dreiersprung

Du springst mit beiden Füßen auf das Gummiband, sodass der linke Fuß auf dem linken Gummiband und der rechte Fuß auf dem rechten Gummiband landet (1). Dann springst du hoch und wechselst deine Füße (2). Diesen Sprung hüpfst du 3 Mal.



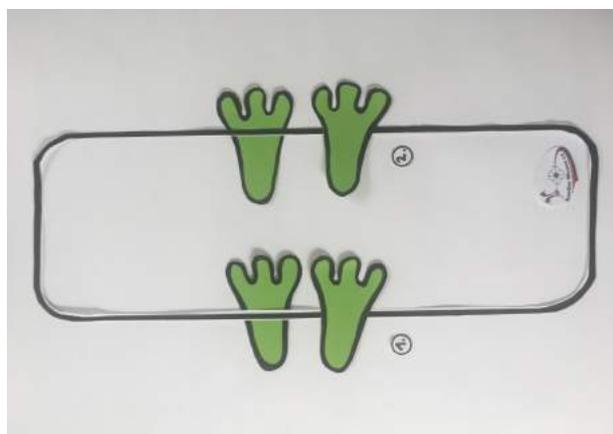
4) Vierersprung

Du stehst schräg neben dem Gummiband (rechte Seite) und hüpfst mit beiden Füßen zur gleichen Zeit los. Linker Fuß landet in der Mitte und der rechte Fuß steht auf der rechten Seite neben dem Gummi (1) außerhalb. Dann springst du hoch und der linke Fuß landet außerhalb auf der linken Seite und der rechte Fuß ist in der Mitte (2). Danach springst du zurück und wiederholst die Übung 4 Mal.



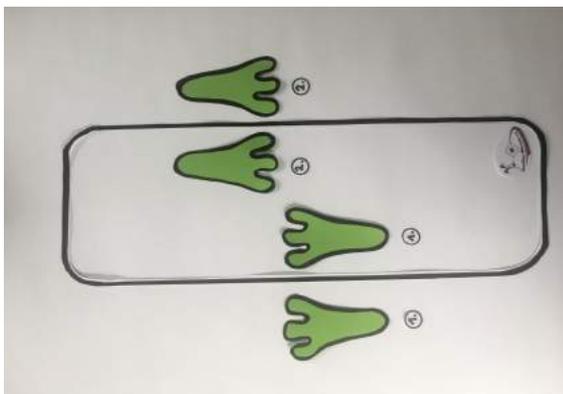
5) Fünfersprung

Du stehst vor dem Seil und springst mit beiden Füßen auf das Gummiband vor dir. Wichtig ist dabei, dass der rechte Fuß auf dem Gummiband und der linke Fuß unter dem Band steht (1). Dann springst du auf das gegenüberliegende Band (2) und zurück, in der gleichen Position. Diese Übung springst du 5 Mal.



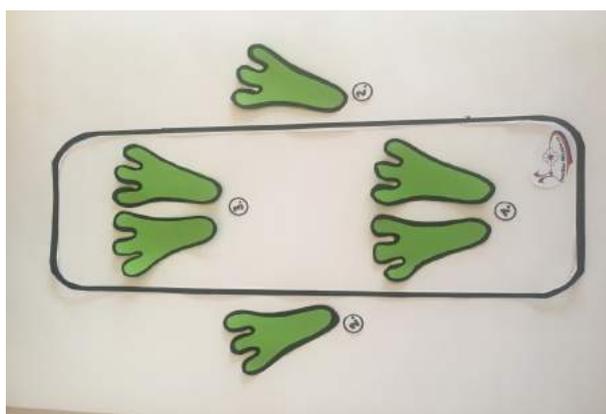
6. Sechzersprung

Du springst sechs Mal von der einen Seite (1) zur anderen Seite und drehst dich dabei (2). Diesen Übung springst du 6 Mal.



7) Siebenersprung

Du stehst vor dem Seil und springst mit beiden Füßen in die Mitte (1), danach hüpfst du nach außen (2) und dann wieder mit beiden Füßen in die Mitte (3). Diese Übung springst du 7 Mal.



8) Achtersprung

Du stehst vor dem Gummiband (1) und springst vorwärts zur anderen Seite über beide Bänder (2). Diese Übung springst du 8 Mal.



Schwierigkeitsgrad

Diese kannst du durch unterschiedliche Höhen erreichen:

1. Stufe - Gummiband in Höhe der Knöchel
2. Stufe - Gummiband in Höhe der Knie
3. Stufe - Gummiband in Höhe unterm Po
4. Stufe - Gummiband in Höhe der Hüfte

Wenn du das alles geschafft hast, beginnst du wieder von vorn, aber mit einer anderen Breite:

1. Stufe - Der linke und rechte Fuß stehen ca. 50 -70cm auseinander
2. Stufe - Der linke und rechte Fuß stehen ca. 20 cm auseinander

Der Springer beendet seine Runde und wechselt mit einem Mitspieler, wenn er einen Fehler springt, wie z.B.:

- du darfst keinen Sprung auslassen
- du darfst mit dem Fuß nicht auf einem falschen Gummi landen
- du darfst mit dem Fuß nicht im falschem Feld landen

Abschluss:

Alle Kinder legen sich auf ihre eigene Decke und der ÜL erzählt eine Entspannungsgeschichte.