

Turnvorbereitung

Thema: Turnen mit Sandsäcken

Schwerpunkte

Durchführung

Förderung der Koordinationsfähigkeit, des Gleichgewichts, Förderung der Aufmerksamkeit und Konzentration, Sensibilisierung der Feinmotorik
das Material kennenlernen, verschiedenste Einsatzmöglichkeiten erproben

a. Einleitung:

- Spiel: „Feuer, Wasser, Sturm“
- V: Kinder bekommen ein Sandsäcken, legen es auf die Langbank
Bewegung zur Handtrommel, je nach Signal sollen die Kinder das Säckchen auf den Kopf, die Matte, auf den Boden legen.

b. Hauptteil:

- laufen – hüpfen – springen:
 - Sandsäcke (SS) liegen im Raum verteilt- Kinder laufen frei um sie herum – auf ein Signal laufen sie schnell zu einem hin und setzen sich drauf, daß es nicht mehr zu sehen ist
 - V: Kinder springen beidbeinig drüber
 - V: SS zwischen die Knie klemmen – gehen, hüpfen
 - Schlußstand hinter dem SS, in den Grätschstand neben das SS, dann in den Schlußstand vor das SS springen und wieder zurück.
- werfen – fangen:
 - SS im Stand hochwerfen und wieder fangen
 - V: dazwischen klatschen
 - Zielwerfen: SS in einen Reifen treffen
 - Kinder mit der gleichen SS-Farbe bilden ein Paar – SS gegenseitig zuwerfen
- heben – tragen – schieben:
 - auf allen Vieren ein SS von einer Seite zur anderen Seite des Turnsaales tragen (auf dem Bauch, auf dem Rücken)
 - Schubraupe – immer zwei und zwei Säckchen sollen über eine Langbank geschoben werden (re oder li Handfläche) ohne daß eines hinunterfällt
- kriechen – krabbeln
 - 1 SS liegt auf dem Rücken – auf allen Vieren die Langbank überqueren – durch einen Reifen hindurch (2 Kinder halten) – über zwei erhöhte Kasenteile
- Gleichgewichtsübungen:
 - 2 SS auf dem Kopf – auf der Bank vorwärts und rückwärts bewegen – durch den Reifen hindurch – über die Kastenteile gehen
 - dasselbe auf Zehenspitzen – über Kinder steigen
- Koordinationsübungen:
 - Langsitz – SS zw. die Füße klemmen – SS hochheben und niederlegen

Schwerpunkte	Durchführung
	<ul style="list-style-type: none">- Langsitz – ein Bein anheben – das SS unter dem Bein von einer Hand in die andere geben – dann beide Beine anheben- Langsitz – Beine anziehen – SS wegschieben – herholen (ohne Aufstützen der Hände)- Stand: SS schnell um den Körper kreisen lassen – rasches Übergeben von der li in die re Hand <p>c. Ausklang:</p> <ul style="list-style-type: none">- Spiel: wie Besentanz nur mit einem Sandsäckchen- mit Musik