

Turnvorbereitung

Thema: Turnen zum Aggressionsabbau

Schwerpunkte

Durchführung

zum Aufwärmen
Ausdauer

zum
Aggressionsabbau

a. Einleitung:

- Kinder laufen in großem Kreis, ich laufe in die entgegengesetzte Richtung und zeige folgende Übungen vor:
schnell laufen und dazu Boxbewegungen mit den Händen, mit den Beinen kräftig auf den Boden stampfen,
Kinder laufen und schreien dazu, laufen – mit den Fersen den Hinten berühren, laufen – dabei die Arme kreisen, schnell laufen und immer wieder einen Schrittsprung einbauen, mit geschlossenen Beinen hüpfen , Seitgalopp, Froschhüpfen

b. Hauptteil:

- Kinder gehen in 5 Gruppen zusammen (wird abgezählt)
- Jede Gruppe geht zu seiner Station.
- Je ein Kind von einer Gruppe zeigt unter meiner Anweisung die Übung bei seiner Station vor.
- Nach je einer Minute werden die Stationen gewechselt.
- Wenn eine Minute um ist, wird die Musik ausgeschaltet und 30 Sekunden lang gerastet.
- Zirkel wird zweimal durchgeführt.

STATIONEN:

- Kinder boxen mit den Händen an einen aufgestellten Weichboden
- Ein weiterer Weichboden liegt auf dem Boden. Kinder laufen darüber (auch stampfen)
- Je zwei Kinder stehen sich gegenüber und berühren sich mit den Handflächen. Nun versuchen sie sich gegenseitig mit der Kraft der Arme umzuschubsen.
- Kinder gehen in den Liegestütz. Sie schlagen mit den Beinen aus wie ein Pferd.
- Kinder zerknüllen das Zeitungspapier zu einem Ball, auch zerreißen ist erlaubt, und versuchen diesen nun in einen Behälter zu werfen.
Evt. herumliegende Papierknäuel und –fetzen werden gleich von jeder Gruppe nach der Minute in den Behälter gegeben.

b. Ausklang:

- Zeitungstanz:
Immer zwei Kinder erhalten eine Zeitung, diese ausgebreitet auf den Boden legen. Musik läuft, Kinder tanzen dazu, bei STOP sucht sich jedes Paar eine Zeitung.
A: Zeitung immer kleiner zusammenfalten.

a. Ausklang:

- Zeitungstanz:

Immer zwei Kinder erhalten eine Zeitung, diese ausgebreitet auf den Boden legen. Musik läuft, Kinder tanzen dazu, bei STOP sucht sich jedes Paar eine Zeitung.

A: Zeitung immer kleiner zusammenfalten.