

Tummelformen an Geräten: Den Spass neu einhauchen

Vielerorts stehen die herkömmlichen Turngeräte ungebraucht in den Geräteräumen. Dabei gibt es spannende und originelle Möglichkeiten, Barren, Kasten, Turnbock und Co. zu beleben. Dieses Monatsthema lädt zu einer spielerischen Entdeckungsreise ein.

Im heutigen Umfeld bieten sich Kindern immer weniger Gelegenheiten, um ihr Bedürfnis nach Klettern, Hangen, Schwingen, Springen und Balancieren ausleben zu können. Viele Schülerinnen und Schüler sind dadurch in ihren motorischen Fähigkeiten eingeschränkt. Umso wichtiger ist es, ihnen im Sportunterricht Möglichkeiten zu bieten, diese Fähigkeiten und Fertigkeiten zu entfalten. Gerade im frühen Schulalter (ca. 7 – 10 Jahre) machen Kinder schnelle Fortschritte im motorischen Lernen. So gesehen, sind die Übungen in diesem Monatsthema sehr gut geeignet, um Kindern neue und vielfältige Bewegungserfahrungen zu ermöglichen und sie mit den einzelnen herkömmlichen Turngeräten vertraut zu machen.



Die Sporthalle als Klettergarten

In jeder Sporthalle sind sie zu finden: der Barren, das Reck, die Schaukelringe, der Sprungbock, die Kletterstange, das Tau, die Sprossenwand, der Schwedenkasten, die Langbank und die verschieden grossen und weichen Matten. Diese Turngeräte erlauben nicht nur Geräteturnen im traditionellen Sinn, sondern sind ideale Hilfsmittel, um die Schülerinnen und Schüler zum Klettern, Hangen, Schwingen, Springen und Balancieren zu animieren und spielerisch den Körper zu kräftigen.

Gerät für Gerät

Dieses Monatsthema trägt dem natürlichen Bewegungsdrang der Kinder Rechnung und liefert Ideen für eine ganzheitliche motorische Entwicklung. Zu jedem der Turngeräte sind abwechslungsreiche und spielerische Übungen beschrieben. Diese können jede für sich ausprobiert oder miteinander kombiniert werden. Wer mit seinen Schülerinnen und Schülern in Sachen Kraft und Koordination weiter kommen will, findet ein Beispiel für einen Circuit. Dieser kann mit beliebigen Übungen aus dem Monatsthema ergänzt, resp. einzelne Übungen darin ausgetauscht werden. Den Abschluss des Monatsthemas bildet ein Hindernisparcours mit allen Turngeräten. Zudem stehen Lektionen zum Download zur Verfügung, welche die Kinder mit noch mehr Übungen an verschiedenen Geräten weiter bringen können.

[Das Monatsthema als pdf](#)

Berichte

Sicherheitsaspekte

Übungen

Sprossenwand

Langbank

Matten

Ringe

Reck

Barren

Kletterstange

Klettertau

Turnbock

Schwedenkasten

Organisationsformen

Hindernisparcours

Kraft- und Koordinationsparcours

Lektionen

Lektion 1 – Im Zoo

Lektion 2 – Gleichgewicht

Lektion 3 – Laufen, Springen, Landen

Lektion 4 – Tummelformen Hangen

Lektion 5 – Liegende Barren

Quelle: mobilepraxis 17/2006



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO