Bewegungswelten

Wer sich nicht bewegt, kann nichts erleben!

Mit ein wenig Kreativität lassen sich aus herkömmlichen Turngeräten spannende Bewegungswelten bauen. Gerade für Sportmuffel kann dies ein Anreiz sein, Spaß an der Bewegung zu bekommen.

Begeistert stürmen die Vorschulkinder die Turnhalle. Die Jungen und Mädchen sind gespannt, was sie diesmal erwartet. Mucksmäuschenstill lauschen sie der Turnlehrerin, um mehr über die heutige sportliche Reise zu erfahren. Ein Erlebnistag auf dem Bauernhof? Ein Gruselabenteuer wie Harry Potter? Oder doch eine spannende Kreuzfahrt, um anschließend den Piratenschatz zu erobern? Alles keine Hexerei: Ein wenig Kreativität genügt, um Bewegungslandschaften zu entwickeln und Kinder für den Turnunterricht zu begeistern. Gut zusammengestellte Bewegungslandschaften unterstützen spielerisch viele verschiedene Entwicklungsbereiche. „Hängen, Stützen, Rollen, Rutschen, Schwingen, Klettern und vieles mehr – beim Turnen in Bewegungslandschaften lassen sich alle motorischen Grundfertigkeiten schulen. Diese Fertigkeiten sind zum Aufbau von weiteren koordinativen und konditionellen Fähigkeiten Voraussetzung“, erklärt Constanze Grüger, Übungsleiterin für Kinderturnen und langjährige Referentin der Landesturnverbände.

Bewegungs- und Erfahrungsräume für eine gesunde Entwicklung

Durch das Trainieren verschiedenster Bewegungsabläufe erwerben die Kinder nicht nur Ausdauer, Kraft, Koordination und Geschicklichkeit, sondern eine Turnstunde vermittelt auch soziale und alltägliche Schlüsselqualifikationen. Risikosituationen werden besser eingeschätzt, Ängste können überwunden und Verantwortung übernommen werden. „Wenn Gleichaltrige besser klettern können, ist das ein großer Ansporn für die anderen Kinder. Sie lernen durch Beobachten und anschließendes Ausprobieren eigene Grenzen kennen und diese zu überwinden“, erklärt eine Erzieherin aus München. „Die Kinder lernen aber auch, einander zu helfen, Misserfolge wegzustecken oder einfach einmal ruhig in der Reihe zu stehen. Wenn sie merken, dass sie durch Übung immer besser werden, wird das kindliche Selbstbewusstsein ungemein gestärkt.“ Eine spannende Turnstunde zu gestalten, ist einfach: Mit wenigen Handgriffen lässt sich aus herkömmlichen Turnmatten, Sprossenwänden, Bänken und Kastenelementen ein Abenteuerspielplatz bauen. Ein Tipp: Wer den einzelnen Stationen spannende Namen wie „Flucht aus dem Löwenkäfig“ gibt, motiviert die Kinder nicht erst zum Turnen, sondern bereits zum Aufbauen. Denn Kinder besitzen jede Menge Fantasie. In der kreierten Traumwelt überwinden sie eigene Hemmschwellen viel einfacher und schneller. Aus einem „Ich kann das nicht“ wird meist ein „Das will ich auch versuchen“.

Durch eine Piratenfahne an der Spitze wird die Sprossenwand zum Aussichtskorb eines Piratenschiffs, den die Kinder erklettern müssen, um die imaginäre Schatztruhe zu erspähen. Und einige künstliche Rosen verwandeln dieselbe Sprossenwand in die Dornenhecke, die der Prinz überwinden muss, um zum Dornröschenschloss zu gelangen. Aus einer in Turnseile eingeknoteten Bank wird eine Hängebrücke über den reißenden Fluss, herabgelassene Ringe verwandeln sich in der Fantasie der Kinder in Lianen, die Tarzan durch den Dschungel bringen. „Bei einem Parcours ist darauf zu achten, dass die Stationen abwechslungsreich sind und verschiedene Körperregionen beansprucht werden. Es ist also nicht sinnvoll, wenn bei allen Stationen nur Armkraft gefordert ist. Ansonsten ist natürlich die Absicherung wichtig. Knoten sollten lieber mehrmals überprüft werden und es ist immer für professionelle Hilfestellung zu sorgen“, rät Expertin Constanze Grüger, die zahl reiche Bücher zu dem Thema verfasst hat.

Aufwand, der sich lohnt

Natürlich bedeuten die Konzeption und der Aufbau von Bewegungslandschaften Aufwand, vor dem viele Trainer und Lehrer noch zurückschrecken. Denn eine Sportstunde ist schnell vorbei und natürlich ist es viel aufwendiger, eine Bewegungswelt aufzubauen, als mit den Kindern Fußball zu spielen. Aber auch hier ist Kreativität des Rätsels Lösung. Vielleicht dürfen die Kindergartenkinder während der Schulferien eine nahe gelegene Schulturnhalle nutzen? Für eine ganze Bewegungswoche lohnt sich der Aufwand. Oftmals genügt im Verein auch die Absprache mit anderen Schul- oder Sportgruppen. Fragen Sie sich, ob jüngere oder ältere Kinder, die zu einem späteren Zeitpunkt trainieren, die aufgebauten Geräte ebenfalls nutzen können. Und vielleicht macht es auch Erwachsenen Spaß, einmal ein anderes Zirkeltraining zu probieren?