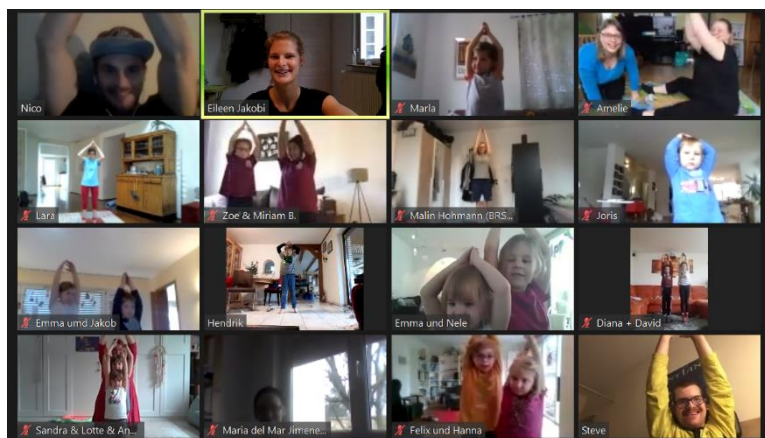


Online: Kinderturn-Abzeichen inklusiv

Eine Anleitung für Übungsleiter*innen

liebe Übungsleiter*innen, liebe Interessierte,

Da momentan die Turnhallen geschlossen sind, möchten wir euch eine Möglichkeit geben, mit euren Kinder-Sport-Gruppen zuhause aktiv zu werden. Das **Online: Kinderturn-Abzeichen inklusiv** steht unter dem Motto "Winter" und beinhaltet verschiedene Übungen, die ihr über eine Online-Plattform, wie z.B. ZOOM, anleiten könnt.



Die beigefügte PowerPoint Präsentation führt euch und die Kinder dabei durch die verschiedenen Aufgaben des **Online: Kinderturn-Abzeichen inklusiv**. Das Abzeichen besteht aus vier Stationen, die im Folgenden beschrieben werden. Diese werden online von der Übungsleitung erklärt und vorgemacht. Es empfiehlt sich, das Abzeichen zu zweit anzuleiten, sodass eine Person die Technik bedient und den Chat im Auge behält.

Bei der Konzeption des **Online: Kinderturn-Abzeichen inklusiv** wurde bestmöglich darauf geachtet, dass die Übungen für Kinder mit und ohne Beeinträchtigung durchführbar sind. Gestartet wird immer mit einer einfachen Übung, die je nach Auffassungsgabe und Können des Kindes individuell angepasst werden kann. Alle Tipps und Variationen zu den unterschiedlichen Aufgaben findet ihr in dieser Anleitung.

Das benötigt ihr für das Online: Kinderturn-Abzeichen inklusiv:

Technik	Einen Laptop oder Computer mit Kamera, Mikrofon und Lautsprecher sowie eine geeignete Online-Plattform, wie z.B. ZOOM
Material	3 Zeitungen und 3 große Handtücher
Raum	Ein bisschen Platz rundherum
Teilnehmer*innen	Variabel
Zeit	Ca. 45 – 60 Minuten

Die Übungen

1. Station: Turnen im Schnee

Material	-
-----------------	---

Durchführung: Die Übungsleitung gibt den Kindern verschiedene Kommandos. Je nach Kommando führt das Kind daraufhin folgende Bewegungen aus:

Schneeegestöber	Schnell im Kreis drehen
(Advents-) Kerze	Auf dem Rücken liegend, Beine in die Luft strecken (Alternative: Rollifahrer*in streckt die Arme in die Höhe und schwingt sie wie das Flackern einer Kerze)
Geschenk	Ganz klein machen/ ggf. auf den Boden legen
Schneekugel	Über den Boden rollen (Alternative: Rollifahrer*in fährt so schnell es geht einen kleinen Kreis - vorwärts oder rückwärts)
Tannenbaum	Groß machen und die Arme über den Kopf wie einen Tannenbaum formen

Für Fortgeschrittene: Augen schließen und die verschiedenen Übungen auf Kommando mit dem Körper darstellen.

★ Erfolgreich absolviert: 3 von 5 Übungen richtig darstellen.

2. Station: Vorsichtig über's Glatteis

Material	3 große Handtücher
-----------------	--------------------

Durchführung:

- Handtücher gemeinsam über die Längsseite einrollen
- Kreativ sein und mit den Handtüchern Formen legen
- Auf den Handtüchern balancieren
(alternativ mit dem Rollstuhl über die Handtücher fahren, ggf. auch Kissen oder andere Gegenstände für Rollifahrer*in benutzen, oder: der Rollstuhl folgt der Spur ohne mit den Reifen das Handtuch zu berühren)
- Über eigene Formen und Figuren balancieren, vorwärts (vw) & rückwärts (rw), seitwärts (sw)
- Es können Bewegungsaufgaben, wie z.B. „auf dem Handtuch hüpfen“ mit eingebaut werden

Für Fortgeschrittene: Beim Balancieren die Augen schließen (vw, rw, sw)

★ Erfolgreich absolviert: Ein großes „S“ oder ein „O“ legen und vw und rw drüber balancieren, ohne den Boden zu berühren (Alternative für Rollifahrer*innen s.o.).

Gefördert von:



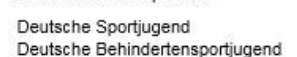
Projektpartner:



Kooperationspartner:



Weitere Netzwerkpartner:



3. Station: Schneeballschlacht

3a. Übungen mit dem Schneeball

Material	Zeitungspapier
-----------------	----------------

Durchführung:

- Hochwerfen, klatschen, auffangen
- Von der rechten Hand in die linke Hand werfen
- Hochwerfen, sich selbst drehen, auffangen
- Hochwerfen und hinter dem Rücken auffangen
- Eigene Übung ausdenken

Für Fortgeschrittene: Bei den Übungen die Augen schließen.

★ Erfolgreich absolviert: 3 Übungen mit dem Schneeball erfolgreich durchführen.

3b. Zielwerfen mit dem Schneeball

Material	Die zusammengerollten 3 großen Handtücher, Zeitungspapier
-----------------	-----------------------------------------------------------

Durchführung:

- Mit den Handtüchern 3 Kreise als Ziele hinlegen
- Dabei kann selbst ausgewählt werden, wie weit entfernt und wie hoch die Ziele liegen (z.B. Boden, Couch, Stuhl, Tisch)
- Zielwerfen mit dem Schneeball aus verschiedenen Distanzen

Für Fortgeschrittene

- Distanz vergrößern
- mit der schwachen Hand werfen
- Im Sitzen oder Liegen werfen

★ Erfolgreich absolviert: 2-3 Schneebälle mit möglichst wenig Würfeln in das Ziel treffen.

Gefördert von:



Projektpartner:



Kooperationspartner:



Weitere Netzwerkpartner:

Deutsche Sportjugend
Deutsche Behindertensportjugend

4. Station: Winter-Tanz

Material	Link (ab Minute 1:20)
-----------------	---------------------------------------

Durchführung

Mit Taffi gemeinsam 2-3 Minuten tanzen, siehe: YouTube „Taffis Turnstunde - Tanzen Kinderturn-Stunde für zuhause mit Taffi und Singa Gätgens“

- <https://www.youtube.com/watch?v=qiWocf-gzMI>
- Dabei kann improvisiert und getanzt werden, wie es den Kindern gefällt

★ Erfolgreich absolviert: 2 Minuten durchhalten (ggf. Zeit anpassen).

...Und so erhalten die Kinder eine echte Urkunde!

Auf der Vereinswebsite kann man eine Urkunde für das **Online: Kinderturn-Abzeichen inklusiv** zum Download anbieten, die dann von den Eltern selbst ausgedruckt werden kann.

Viel Spaß beim **Online: Kinderturn-Abzeichen inklusiv**, wünschen euch die Partner der Region 3 in dem Projekt [Regionalliga Inklusion](#).



Bei Fragen oder Anmerkungen sendet gerne eine E-Mail an Eileen Jakobi (e.jakobi@htv-online.de).

Gefördert von:

Projektpartner:

Kooperationspartner:

Weitere Netzwerkpartner:

