

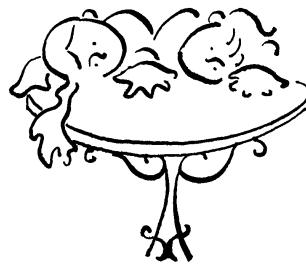
1.6 Turnen mit Stuhl und Tisch

Die Kinder erleben, wie man sich rund um einfachste Hilfsgeräte – z.B. einen Tisch – bewegen kann. Sie kriechen, laufen, gehen... in verschiedenen Fortbewegungsarten als Tier, als Zwerg etc. zwischen, über und unter den Tischen.

Wir spielen und turnen mit Tisch und Stuhl.

Tisch-Turnen: Die Kinder führen verschiedene Bewegungsaufgaben rund um den Tisch aus:

- Mit den Handflächen rhythmisch auf den Tisch schlagen .
- Den Rhythmus wechseln, kombinieren.
- Vorwärts neigen, Stirn, Nase, Kinn auf den Tisch legen.
- Nach hinten neigen, Decke anschauen.
- Seitwärts neben den Tisch knien/stehen, neigen und das Ohr auf den Tisch legen.
- Im Stand den Oberkörper nach vorne neigen und versuchen, mit der Nase den Tisch zu berühren.
- Einen Fuss auf den Tisch setzen, Wechsel.
- Ferse auf der Tischkante, das abgespreizte Bein gestreckt, nach vorne neigen, das Knie des Standbeins leicht beugen.
- Auf dem Tisch sitzen: Die Beine locker hängen lassen, schwingen, hochheben, spreizen, auf und ab etc.
- Gelingt es, sich mit den Händen von der Sitzfläche (Tisch, Stuhl) abzuheben? Wie lange?
- Rund um den Tisch: Die Kinder bewegen sich auf verschiedene Arten (kriechen, laufen, springen ...) rund um ihre Tische. In welcher Rolle (Riese, Zwerg, Affe ...) können sie sich in welchem Raum (unter, auf, neben dem Tisch) am besten bewegen?
- Unter dem Tisch in Rückenlage liegen: Beine anheben, bis die Füße den Tisch berühren; auch langsam miteinander.
- In Bauchlage: Ein Tischbein festhalten, den Oberkörper heben und senken; dem Tischbein entlang hochklettern; allein; gleichzeitig miteinander.



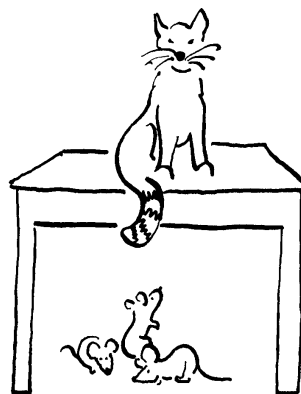
☹ Der Tisch zu Hause ist kein Sportgerät!

☺ Auch Stühle einbeziehen. Zu Eigenaktivitäten anregen.



Vierer-Tisch: In Vierergruppen stützen sich die Kinder mit den Händen auf dem Tisch ab und springen, hüpfen, laufen ... am Tisch.

- Auf ein Signal gehen alle schnell in die Hocke.
- Signal: «Sofort unter den Tisch!» Welche Vierergruppe ist besonders schnell unter dem Tisch?
- Tische in die Höhe heben und leise abstellen.
- Tische auf verschiedener Höhe tragen.
- Gelingt es, einen Ball auf der Tischplatte hin- und her zu rollen, ohne dass er auf den Boden fällt?
- Gelingt es, den Ball auf der Tischplatte zu transportieren, ohne ihn zu verlieren?
- Katz und Maus: Ein Kind liegt als Katze auf dem Tisch, die drei anderen Kinder springen als Mäuse unter dem Tisch ein und aus. Die Katze versucht die Mäuse zu fangen (auch mit mehreren Tischen).
- Eigene Formen und Spiele erfinden.



☺ Signal auch durch Kinder.

⚠ Richtig Heben und Tragen: Vgl. Bro 1/1, S. 28

☺ Zum Festlegen eigener Spielregeln anleiten.