

# Eine Reise durch den Dschungel

## „spielend Muskeln kräftigen“

Autorin: Marlies Marktscheffel

Kinder meckern über langweilige Übungen beim Turnen, sie verstehen nicht warum sie eine Übung 10mal wiederholen sollen, der/die Übungsleiter/in ist verzweifelt. In dieser Situation kann folgendes Vorgehen helfen.

### Idee:

- Eine Geschichte (Dschungel) regt die Phantasie der Kinder an.
- Kinder sind motiviert sich in einer neuen Welt (Dschungel) zu bewegen.

### Hauptziele:

- Kräftigung der Muskulatur
- Verbesserung der Koordination
- Sammeln von Bewegungserfahrungen

### Umsetzung:

- Die Kinder sollen in ihre Übungsstunde mit einbezogen werden (z.B. Was muss man im Dschungel alles können?).
- Gemeinsamer Aufbau der Stationen
- Musik als Einstimmung oder zur Untermalung der Dschungelatmosphäre
- Zu Beginn soll immer ein Warming up stattfinden (z.B. Tiere im Dschungel nachahmen).
- Die Reihenfolge der Stationen kann durch Linien oder Seile etc. markiert werden. Die Kinder balancieren von einer zur nächsten Übung.

### Variante:

- Die Übungsdauer an jeder Station und der Wechsel kann durch Musik vorgegeben werden.

## Station 1 Felsspaltenüberquerung

**Geräteaufbau:** Zwei Turnbänke bilden eine Gasse; in der Gasse liegen drei Turnmatten; die Taue (Lianen) hängen in der Mitte der Gasse

**Übung:** Das Kind schwingt mit einer Liane von der einen Turnbank zur gegenüberstehenden Turnbank, wechselt dort zur nächsten Liane und schwingt wieder zurück usw.

**Ziel: Kräftigung der Armmuskulatur**

## **Station 2 Die Erde bebt**

**Geräteaufbau:** Ein Minitrampolin, an jeder Seite eine Turnmatte

**Übung:** Das Kind steht auf dem Minitrampolin in einer halbhohen Hocke, der Oberkörper ist leicht vorgeneigt. Es drückt mit seinen Füßen das Tuch schnellkräftig nach unten. Die Füße haben immer Tuchkontakt.

**Ziel: Kräftigung der Beinmuskulatur**

## **Station 3 Kokosnüsse einsammeln**

**Geräteaufbau:** Eine Reckanlage ist mit Matten abgesichert. Eine Tasche o.ä. ist an der Reckstange befestigt. Auf der Matte liegen Tennisbälle (Kokosnüsse)

**Übung:** Das Kind hängt in den Kniekehlen (Schweinebaumeln) an der Reckstange. Es sammelt die Kokosnüsse einzeln mit den Händen auf und muss durch anheben des Oberkörpers, die Kokosnüsse in die Tasche stecken.

**Achtung:** Um so höher die Tasche hängt, desto stärker muss sich das Kind aufrichten.

**Variante:** Mehrere Taschen in unterschiedlichen Höhen aufhängen.

**Ziel: Kräftigung der Bauchmuskulatur, Orientierung**

## **Station 4 Wasserfall rauf und runter**

**Geräteaufbau:** Eine Turnbank, auf der eine Teppichfliese liegt, ist in der Sprossenwand eingehängt. Eine Turnmatte liegt vor der Turnbank.

**Übung:** Das Kind zieht sich bäuchlings liegend auf der Teppichfliese mit den Armen nach oben. Oben angekommen setzt sich das Kind auf die Teppichfliese und rutscht die Turnbank wieder hinab.

**Variante:** Das Kind schiebt sich rückwärts die Turnbank hinauf.

**Ziel: Kräftigung der Armmuskulatur**

## **Station 5 Vorsicht rollende Baumstämme**

**Geräteaufbau:** Zwei Kastenoberteile bilden eine hüftbreite Kastengasse.

**Übung:** Das Kind legt sich gestreckt auf die Kastenoberteile, so dass das Gesäß sich in der Gasse befindet. Jetzt rollt es sich aus der Rückenlage in die Bauchlage usw.

**Ziel: Mittelkörperspannung**

## **Station 6 Wasserträger**

**Geräteaufbau:** Schaukelringe mit Matten absichern; davor, etwa mit zwei Metern Abstand, befindet sich ein Kasten; verschiedene Plastikflaschen stehen auf der Matte

**Übung:** Das Kind hängt sich an die Schaukelringe und ergreift mit den Füßen die Plastikflasche, um diese dann auf den Kasten zustellen.

**Ziel: Kräftigung der Bauch- und Armmuskulatur**

### **Station 7 Dschungelgras**

**Geräteaufbau:** An Ständern werden jeweils in verschiedenen Höhen Seile gespannt.

**Wichtig** Ständer dürfen bei Seilberührung nicht umfallen.

**Übung:** Das Kind rennt über die unterschiedlich hohen Seile.

**Variante:** Beidbeinig oder einbeinig überspringen

**Ziel: Kräftigung der Beinmuskulatur**

Zum Abschluss der Stunde sollte ein Spiel durchgeführt werden, wie z.B. **Haltet den Dschungel sauber**. Hier besteht die Aufgabe ein Gebiet von Unrat (z.B. Bälle, Zeitungspapier, Luftballons etc.) zu säubern, indem der Unrat in Kästen o.ä. verschwindet. Doch immer wieder scheint der Müllgeist (2 oder mehr Kinder) seine Kästen zu leeren und im Dschungel zu verstreuen.