

Eltern-Kind-Stunden

Stundenablauf

01

„Kommt alle her“! Sammeln in der Hallenmitte

Leiter*in der heutigen Stunde hebt Hand. Das bedeutet: „Alle kommen zusammen und bilden in der Saalmitte einen Kreis.“
Kurze Wiederholung der 10 goldenen Regeln.

02

Begrüßung

„Ich heiße euch herzlich Willkommen bei unserer heutigen Turnstunde.“
In den ersten Stunden sagen alle Kinder reihum ihre Namen – wir wollen uns ja kennenlernen. Dazu teilen wir Namensetiketten aus.

03

Gemeinsames Lied („Ku-Tschi-Tschi“) mit Bewegung

„Jetzt beginnen wir mit unserem Anfangslied – Lied Ku-Tschi-Tschi“.

04

2. Lied – nach Lust und Laune auswählen, z.B.

- Lied Turnzwerge
- Lied Regentropfen hüpfen
- Lied Schneeflocken



© abouroumiér

05

Geräte- und Stationenaufbau

„Jetzt bauen wir auf und schauen uns dann an, was aufgebaut ist und gehen nochmals die Bewegungsrichtung durch.“

- Karten mit den Stationsbeschreibungen aus dem Stundenset werden aufgelegt oder ausgeteilt (bitte dann klar beschreiben, wo die Station hinkommen soll).
- Für jede Station Eltern für den Aufbau einteilen (Mindestzahl auf den Infoblättern).
- Falls jemand Rückenprobleme hat oder schwanger ist, bitte selbst darauf achten, dass nicht zu schwer getragen wird.
- Überprüfen, ob die Stationen richtig aufgebaut sind.

Die Punkte 1 bis 5 sollten nach ca. 15-20 Minuten abgeschlossen sein.

06

Freier Stationenbetrieb

Karten mit den Übungen bleiben bei jeder Station aufgelegt.

- Gehe mit den Kindern eine Runde und zeige die Geräte. Sage allerdings nicht, was sie machen sollen. **Die Kinder sollen es selbst erforschen.** Für die Erwachsenen liegt die Karteikarte mit Tipps und Tricks bei den Geräten.
- **Turngeräte dürfen nur verwendet werden, wenn sie gesichert sind.** D.h. wenn eine Matte darunter liegt. Das gilt auch für die Sprossenwand. **Die Lage der Matte zeigt an, wo heute die Landung ist und daraus ergibt sich, wo ist der Start!**
- Wenn geht, zwei Geräte herrichten: Ein höheres und ein niedrigeres.
- Die Matten bitte immer ganz nah aneinanderschieben. Es soll kein Abstand dazwischen sein.

07

Freie Spielzeit

Dein Kind läuft die Stationen an, die es interessieren.

08

Turnende

15 Minuten vor Ende klatscht der heutige Übungsleiter*in in die Hände und sagt: „Es sind noch 5 Minuten Spielzeit. Mach deine Übung noch fertig und komm zu einem Ende!“

09

Geräteabbau

10 Minuten vor Schluss in die Hände klatschen – „Wir räumen gemeinsam weg“. Am besten jeder räumt weg, was er hergeräumt hat.

10

Stundenende

CD einlegen und Lied „Leis leis leis“ abspielen.

Alle kommen in den Sitzkreis – wir reflektieren noch einmal (damit ist gemeint, dass die/der heutige Übungsleiter*in noch einmal auf alle Orte der nun leeren Halle hinzeigt und die Kinder fragt, ob sie noch wissen, was heute dort aufgebaut war. zB. „Dort bei der Sprossenwand war heute eine Langbank. Über die bist du hinuntergerutscht....“)

Gemeinsames Schlussritual:

„Ich freue mich aufs nächste Mal! Wir verabschieden uns mit einem gemeinsamen: Auf Wiedersehen“

„Auf“ sagt der leitender Elternteil, „Wiedersehen“ schreien/sagen alle gemeinsam“.

Eltern-Kind-Stunden

Die 10 goldenen Regeln

01

Bitte melde Dich am Anfang der Stunde immer bei dem jeweiligen Übungsleiter an.

02

Du bist der Betreuer Deines Kindes

In der Eltern/Kind-Stunde organisiert immer ein anderer Übungsleiter die Stunde, aber Du musst auf Dein Kind achten. **Du bist dafür verantwortlich, dass Dein Kind kein anderes verletzt.**

03

Wir helfen zusammen

Bitte zwei Elternteile, dir beim Auf- und Abbau der Geräte zu helfen. Gemeinsam geht es viel schneller und den Kindern bleibt so mehr Turnzeit.

04

Barfuß ist das Beste.

Falls es doch kalt ist:
Bitte Stulpen überziehen.
(Stulpen = Socken ohne Füße - halten die Beine warm und die Kinder rutschen nicht wie mit Socken)

05

Ohne Matten kein Turnen!

Turngeräte dürfen nur verwendet werden, wenn sie gesichert sind. D.h. wenn eine Matte darunter liegt. Das gilt auch für die Sprossenwand. Kontrolliere im Laufe einer Turnstunde öfters, ob dein Gerät noch gut gesichert ist, wenn dein Kind es benützt.

06

Die Matte ist die Schutzzone des Turnenden

Achte darauf, dass Dein Kind und du nie auf Matten und anderen Turnbereichen herumstehen. Nur dann können alle Kinder sicher turnen.

07

Lieber sichern als helfen

Biete deinen Unterarm als Geländer an, aber gib deinem Kind nicht die Hand! So behält dein Kind die Verantwortung für sein eigenes Gleichgewicht.

08

Turnkinder sind Freunde, nicht Konkurrenten

Lobe Dein Kind für seinen Eifer und seine Geschicklichkeit. Ob es etwas besser oder schlechter als andere kann, ist völlig egal.

09

Turngartenzeit ist Handypausezeit!

Schenk deinem Kind eine Stunde intensive Erwachsenenzeit.

10

Der Schnuller darf sich langsam verabschieden

Auf dem Gerät oben ist kein Schnuller erlaubt. Verlängere die Schnullerpausen bis er in der Garderobe warten kann. Gib euch beiden Zeit dafür!

Die in den goldenen Regeln gewählte männliche Form bezieht sich selbstverständlich immer zugleich auf Frauen und Männer.