

BEWEGUNGSSTUNDE MIT KINDERN TURNEN MIT FLASCHEN-HANTELN

Alter: Ab 4 Jahren

Der zusätzliche Einsatz von Gewichten bei sportlicher Betätigung verstärkt die Intensität der Förderung des Muskelapparates. Stellen Sie heute mit den Kindern individuelle Gewichte her, um damit eine anspruchsvolle Bewegungsstunde durchzuführen.

Vorbereitung

Platz schaffen im Raum oder den Garten nutzen wenn vorhanden und einen Musikplayer mit zügiger Musik bereitstellen. Für jeden der mitmacht je zwei Flaschenhanteln.

Das wird gebraucht:

- 2 leere, kleine PET-Flaschen (mit Deckel)
- 1 Trichter
- Wasser
- nach Belieben: Glitzer, Bunte Steinchen, Lebensmittelfarbe

So wird´s gemacht:

Bevor sie mit den Kindern die Bewegungsstunde beginnen, stellen Sie die benötigten Hanteln her. Lassen Sie hierzu jedes Kind nach Statur und Kraft seine Flaschen zur Hälfte oder vollständig, mit Hilfe des Trichters, mit Wasser befüllen. Um die Hanteln noch etwas ansprechender zu gestalten, können die Kinder je nach Belieben noch Lebensmittelfarbe, Glitzerpulver oder bunte Steinchen in die Flaschen füllen. Danach werden die beiden Flaschen mit den passenden Deckeln fest verschlossen.

Nun zum Ablauf der Bewegungsstunde:

Wir starten mit einem kurzen Stoppspiel. Fordern sie die Kinder auf, mit jeder Hand eine Hantel zu fassen und damit zur Musik frei durch den Raum zu laufen. Wenn die Musik gestoppt wird, müssen die Kinder ebenfalls stoppen und in ihrer Bewegung verharren. Nach einigen Durchgängen können sie den Kindern die nächste Aufgabe stellen.

Eine Flasche wird auf eine Seite des Raumes gestellt, während die zweite Flasche zwischen die Beine gestellt wird. Beide Füße pressen sich nun an die Hantel, um damit durch den Raum zu hüpfen. Wem gelingt es, eine Runde durch den Raum zu hüpfen, bis er wieder an seiner anderen Flasche angelangt ist?

Jetzt setzen wir uns mit ausgestreckten Beinen auf den Boden. Mit beiden Hanteln in den Händen werden die Arme nach vorne ausgestreckt, um sie anschließend wieder seitlich am Körper abzulegen. Wer hält die Hanteln am längsten in der Luft. Als nächstes bleiben wir in dieser Position sitzen, stellen eine Hantel neben unsere Beine und legen die andere hinter uns. Nun werden die geschlossenen ausgestreckten Beine angehoben und über die Flasche geführt und auf der anderen Seite wieder abgelegt. Dann wieder in die andere Richtung.

Sicherlich fallen Ihnen oder auch ihren Kindern noch mehr Übungen ein, die sich fortführen lassen. Das macht Spaß und hält fit!