

Sport für Kinder

TVE Corona-Sporteln

Damit es auch den Kindern in dieser Zeit nicht an Sport fehlt, haben wir verschiedenen Aufgaben zusammengestellt, die zuhause durchgeführt werden können. Die Übungen können individuell angepasst, erweitert oder vereinfacht werden.

Wer möchte, kann seinen Bewegungspass bei uns an der TurnVilla in den Briefkasten einwerfen und bekommt dann von uns eine Urkunde zu geschickt und unter allen Einsendungen, die bis zum 31.05.2020 bei uns eingegangen sind, verlosen wir Preise. Unter allen Einsendungen lösen wir die Preise aus und melden uns bei den Gewinnern.

Wir wünschen allen viel Spaß beim Sporteln.

✂ (Diesen Abschnitt bitte beim TVE einwerfen um eine Urkunde zu erhalten und an der Verlosung teilzunehmen.)

TVE Corona Sporteln

Bewegungspass

Mein Kind: _____

hat erfolgreich folgende Bewegungsaufgaben absolviert:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Kraftprotz | <input type="checkbox"/> Memory Lauf |
| <input type="checkbox"/> Bärenstark | <input type="checkbox"/> Wurfwunder |
| <input type="checkbox"/> Hümpeln | <input type="checkbox"/> Schiffe versenken |
| <input type="checkbox"/> Flur-Slalom | <input type="checkbox"/> Kegeln |
| <input type="checkbox"/> Fische angeln | <input type="checkbox"/> Spinnennetz |

Damit wir die Urkunde zusenden können, benötigen wir Ihre Adresse.

Name des Kindes: _____

Straße und Hausnummer: _____

PLZ und Ort: _____

Ist Ihr Kind Mitglied im TVE? ja nein

Unterschrift: _____ Datum: _____

TVE Corona-Sporteln

<p style="text-align: center;">Kraftprotz</p> <p>Stark sein wie ein Löwe! Versucht euch gegenseitig wegzuschieben – stellt euch gegenüber und legt die Hände dabei gegeneinander. Gewonnen hat, wer den anderen über den Teppichrand oder eine Markierung hinausgeschoben hat.</p>	<p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Probiert auch andere Ausgangspositionen aus, z.B. sitzend: Rücken gegen Rücken schieben! • <i>Mit den Kleinsten „Fest wie ein Baumstamm!“:</i> Papa legt sich quer zwischen 2 Stühle (nur Kopf/Schulter und Füße liegen auf) – Kind und Mama krabbeln darunter durch. Ob man wohl auf dem Bauch von Papa sitzen kann? <p>Materialien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spielflächenmarkierung, z.B. einen Teppich • Zwei stabile Stühle <p>Bemerkungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Kraftprotz sein“ soll Spaß machen: Geben Sie Ihrem Kind eine Chance, auch zu gewinnen! Das stärkt das Selbstbewusstsein!
<p style="text-align: center;">Bärenstark</p> <p>Knote die Tücher zu einer langen Tücherschlange zusammen. Suche einen Ort mit einem glatten Boden (Laminat, Fliesen, etc.) und knote ein Ende an einen festen Gegenstand (schwerer Tisch, Zaun, etc.) oder lasse das Ende von deinen Eltern festhalten.</p> <p>Ziehe dich nun auf einem Handtuch an der Tücherschlange entlang, um so zum anderen Ende zu gelangen.</p>	<p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Versuche verschiedene Positionen auf dem Handtuch aus (sitzend, kniend oder vielleicht sogar stehend) <p>Materialien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Drei bis fünf lange (hals-) Tücher • Handtuch, Fleecedecke, Staubtuch
<p style="text-align: center;">Hümpeln/Kästchen hüpfen</p> <p>Male mit Straßenmalkreide ein Sprungfeld auf die Straße. Male dafür fünf bis acht Kästchen (Maße ca. 0,5m * 0,5m) aneinander. Starte an einer Seite und springe dann in jedes Feld einmal herein, so dass du am anderen Ende ankommst.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bis zu welcher Zahl schaffst du es mit einem Sprung? 	<p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hüpfte unterschiedlich: auf beiden Beinen, auf dem linken/rechten Bein, seitwärts, rückwärts • Für ältere Kinder: Schreibe in die Kästchen Zahlen hinein. Hüpfte dann so oft in diesem Kästen wie die Zahl dir das sagt <p>Materialien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Straßenmalkreide
<p style="text-align: center;">Kegeln</p> <p>Nehmt neun leere Plastikflaschen und stellt sie in einem Dreieck auf den Boden auf (am besten vor einer leeren Wand). Wenn ihr mögt, könnt ihr mit Klebeband eine Markierung auf den Boden kleben, um die Stelle zu markieren von wo aus man werfen darf. Nehmt einen Ball und versucht von der Markierung aus alle Kegel umzuwerfen/ umzurollen.</p>	<p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Überlegt euch verschiedene Wurftechniken: seitwärts, von unten/ oben werfen, von hinten durch die Beine, ... <p>Materialien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Neun Plastikflaschen • Ball • Eventuell Klebeband

TVE Corona-Sporteln

<p style="text-align: center;">Fische angeln</p> <p>Schneide oder stanze aus Papier „Papierfische“ aus und male ein noch unbewohntes Aquarium auf ein großes Blatt Papier! Lege das Bild von dem Aquarium in einen anderen Raum. Befülle das noch leere Aquarium, indem du die Fische angelst. Das geht so: Sauge einen Fisch mit Hilfe eines Strohhalms an und transportiere ihn auf diesem Wege über eine festgelegte Strecke zum Aquarium.</p> <p>Zum Schluss kannst du alle geangelten Fische ins Bild kleben und das Bild zum Beispiel in dein Zimmer hängen.</p>	<p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aktionsflächen in unterschiedlicher Höhe, z.B. zu angelnde Fische liegen am Boden (auf einem Brett, Tuch o.Ä.), das Aquarium ist auf einem höheren Tisch, zu erreichen nur über eine Aufstiegshilfe. • Den Transportweg unterschiedlich schwierig bauen <p>Materialien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Papier • Stifte/ Farbe • Schere und Kleber • Strohhalm • Bemerkung: <p>Achte auf ausreichend große Fische, damit sie nicht versehentlich eingeatmet werden können.</p>
<p style="text-align: center;">Memory-Lauf</p> <p>Markiere mit Klebeband eine Startlinie und lege in etwa 8 bis 10 Schritte entfernt ein Handtuch hin. Danach lege jeweils verdeckt fünf Memorykarten an die Startlinie und die anderen passenden Pärchenkarten verdeckt auf das Handtuch. Dann stelle dich an die Startlinie und drehe eine Memorykarte um. Flitze zum Handtuch rüber und drehe dort eine Karte um:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ist es die gleiche Karte wie an der Startlinie, dann darfst du die Karte mitnehmen und das Pärchen zur Seite legen • Passt die Karte nicht, dann drehe die Karte auf dem Handtuch wieder um und laufe ohne Karte wieder zur Startlinie zurück und drehe dort die Memorykarte auch wieder um <p>Flitze so lange hin und her bis du alle Pärchen gefunden und zur Seite legen konntest.</p>	<p>Variation:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Für kleinere Kinder: lege die Memorykarten auf dem Handtuch offen hin • Anstelle des Memoryspiels kann auch ein Puzzle auf das Handtuch gelegt werden. Die Kinder flitzen dann zum Handtuch und nehmen jeweils ein Puzzleteil mit zur Startlinie. Wenn sie alle Teile geholt haben, puzzeln sie das Puzzle so schnell wie möglich zusammen • Für ältere Kinder: baut zwei „Spielfelder“ auf und gewonnen hat der, der als erster alle Pärchen gefunden hat bzw. das Puzzle als erstes fertig hat
<p style="text-align: center;">Wurfwunder</p> <p>Markiere mit einem Klebeband eine Startlinie. Stelle die Töpfe mit einem Abstand von ca. 0,5m zueinander auf. Dabei stelle den kleinsten Topf am nächsten zu dir auf. Versuche von der Startlinie aus, das Wurfmaterial in die Töpfe zu werfen. Dabei kannst du selbst entscheiden, was du in welchen Topf werfen möchtest.</p>	<p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Für kleinere Kinder (bis 4 Jahre): Markiere mit Klebeband Zielzonen in einem Abstand von ca. 1m, so dass sie versuchen können in die verschiedenen Zielzonen zu werfen <p>Materialien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Klebeband • Drei unterschiedlich große Töpfe, Schüsseln, Eimer, etc. • Material zum Werfen: Kuscheltiere, kleine Bälle, Bohnensäckchen, Tücher mit Knoten, Spülschwämme, Kreppbandrollen, etc.

<p style="text-align: center;">Schiffe versenken</p> <p>Malt auf ein Papier jeweils ein Schiff auf. Hänge mit deinen Eltern zusammen die Bilder an eine Leine mit je zwei Wäscheklammern auf. Ziel ist es, mit Hilfe einer „Kanonenkugel“ das Schiff zu versenken. Dafür wird der Ball so lange gegen das Bild geworfen, bis es abreißt. Es ist zu empfehlen, das ganze draußen zu machen oder darauf zu achten, dass nichts in der Nähe kaputt gehen kann, da die Bälle ja geworfen werden.</p>	<p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unterschiedliche Bälle ausprobieren – welche sind besonders gut geeignet? • Die Leine schräg spannen, sodass Bilder unterschiedlich hoch hängen. • Den Wurfabstand vergrößern/verkleinern. • Den Abwurf von einem wackeligen Untergrund (z.B. Kissen) versuchen. <p>Materialien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Papierblätter (DIN A3) • Stifte/ Farbe • Leine und Wäscheklammern • Bälle, Kissen, Etc.
<p style="text-align: center;">Flur-Slalom</p> <p>Baue einen Slalom-Parkour auf – zum Beispiel im Flur oder auch draußen. Überlege dir, wie du am besten – allein oder auch mit deinen Eltern zusammen – den Slalom meistern kannst.</p>	<p>Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kind schieben • Mit Wischtüchern unter den Füßen gemeinsam um die Wette schlittern • Unterschiedliche Bewegungsrichtungen – rückwärts, seitwärts, im Vierfüßlergang- ausprobieren • „Eierlaufen“: Lege ein hartgekochtes Ei oder eine Kartoffel auf einen Löffel und halte ihn (für ältere Kinder: am Ende des Stiels) in der Hand und laufe damit so schnell du kannst durch den Slalom <p>Materialien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alternative Slalomstangen: Klopapierrollen, Bauklötzchen, Plastikflaschen, etc. • Decke, großes Handtuch, Wischtücher, etc. • Fahrrad, Roller, Bobbycar, Laufrad, Rollbretter, etc.
<p style="text-align: center;">Spinnennetz</p> <p>Nehme die Wolle und spinne ein Spinnennetz zum Beispiel im Flur entlang. Beginne dafür an einer Seite des Raumes und klebe das Ende des Wollfadens zum Beispiel oben an der Wand mit einem Klebeband fest. Suche dir dann auf der anderen Seite und auf einer anderen Höhe eine Möglichkeit, um den Wollfaden festzukleben. Spinne so den Faden immer hin und her durch den Raum und befestige ihn gut, damit er nicht sofort abfällt, wenn man an den Faden kommt. Nun versuche dich von einer zur anderen Seite des Raumes zu begeben – krabbeln, drüber her steigen, auf vier Beinen, ... - ohne, dass du den Wollfaden berührst. Wer schafft es am schnellsten?</p>	<p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wolle, Seile, aneinander geknotete Tücher • Klebeband