

## **Das Kleinkinderturnen**

Leibesübung ist Bewegung — Bewegung ist Leben — bewegen muß sich jedes Lebewesen. Auch das kleinste Kind kann schon Leibesübung treiben.

Richtige Leitung muß jedoch vorhanden sein. Der Leiter muß über den Bau des kindlichen Körpers, sowie über die Einwirkung der einzelnen „Übungsbewegungen“ genau Bescheid wissen.

Mit dem 5. Lebensjahre beginnen durchschnittlich die Kleinkindergruppen unserer Vereine zu üben.

Spielend sollen alle Bewegungen zur Ausführung kommen.

Was üben wir mit den Kleinen?

### **A. Gymnastische Übungen jeder Art.**

#### **1. Laufübungen (zur Kräftigung von Herz und Lunge).**

**Das Herumtollen:** Alle Kinder laufen auf dem Übungsplatze durcheinander nach allen Richtungen und sammeln sich auf ein Zeichen des Leiters in irgendwelcher Ecke.

**Streckenlaufen — Schnellaufen:** Laufen zum Leiter, der Leiter steht etwas entfernt den Kindern gegenüber.

**Vergiß nie, eine Atempause zur Erholung einzuschalten.**  
Einfachstes Tiefatmen — lautes Rufen: „Frei Heil!“

#### **2. Antreifeübungen:** Willst du irgendwelche „Freiübungsaufstellung“ mit den Kleinen üben, so laß sie **anfangs** stehen, wo sie gerade sich befinden. Auf Richtung kommt es nicht an. Nur genügend Platz zur Bewegung muß vorhanden sein.



Später laß sie Händefassen. Ein Kreis bildet sich dadurch ganz von selbst.

Haßt du die Kleinen schon länger bei dir, so kannst du ruhig auch mal „eine gerade Reihe“ verlangen. Ob große und kleine gut verteilt sind, spielt keine Rolle. Ungefähr stimmt es aber immer.

Aus allen drei Ausstellungsformen laß sie weglaufen und dann wieder zurückkehren auf ihre Plätze, z. B.:

Lauff weg! — Wer findet nun seinen Platz wieder?

Lauff an eine bestimmte Wand — zurück.

Lauff an eine bestimmte Wand — klappt dreimal an die Wand mit lautem Zählen und kommt dann schnell zurück.

Lauff weg und setzt euch auf irgend ein niedriges Gerät — zurücklaufen.

Lauff weg und stellt euch auf ein Gerät und zurücklaufen.

Lauff weg und setzt euch auf ein Gerät und zurücklaufen.

Lauff weg und auf ein Zeichen plötzlich zurück.

### 3. Als Erholung verwende auch kleine scherzhafte Übungen.

Hinsehen und „Auf!“ mit Gebrauch der Hände.

Wer sieht am schnellsten?

Wer steht wieder am schnellsten?

Wer liegt am schnellsten auf dem Rücken?

Wer steht am schnellsten wieder?

Wer liegt am schnellsten auf dem Bauch?

Wer steht am schnellsten wieder?

Auch Hinsehen und Aufstehen ohne Gebrauch der Hände (Chinesse).

Hinlegen auf den Rücken und mehrmals:

Hebt die Brust recht schön heraus —

Wieder Senken, also schlaffe Haltung.

Ehe du die Kinder aus der „geraden Reihe“ fortlaufen läßt, um dann auf ihren Platz zurückzukehren, ist es ratsam, erst einige Übungen durchzunehmen, wodurch sie

### 4. sich gegenseitig und ihren Platz näher kennen lernen.

Begrüßt eure Nachbarn mit Händedrücken und Freil Heil!

Schaut euch erst noch einmal freundlich ins Gesicht.

Klopft eure Nachbarn dreimal auf die Schultern und zählt dazu laut.

Klopft dreimal auf die Schultern und einmal auf den „Mond“ (scherzhafte Bezeichnung des Gesäßes).

Wir klopfen auch einmal auf den Erdboden mit der linken Hand, mit der rechten Hand und mit beiden Händen.



„Kriechen“ über die Bank.

### 5. Fortbewegung in der Flankenreihe:

**Marschieren:** Willst du Gleichmäßigkeit dabei erhalten, laß das linke Bein zurückstellen und gib dann den Befehl zum Marsch. So müssen die Kinder das linke Bein zuerst vorsehen.

**Beim Laufen** ist es das gleiche.

Im übrigen hat es nicht viel zu sagen, wenn eines einmal „falschen Tritt“ hat.

**Abwechslung in Marsch und Lauf** bringen wir, indem wir ganz leise gehen (im Zehengang) oder Stampfen (dabei ganz hohes Knieheben) oder Kleinmachen (Gehen in der Kniebeuge) oder auf allen Vieren laufen.

Aber auch recht oft das „Kriechen“, es ist eine recht gute Übung zur Geschmeidigmachung der Wirbelsäule.

Auch Riesenschritte eventuell als Wettkampf und kleine Tappelschritte.

6. Hüpfen zur Kräftigung der Fußgelenke und der unteren Partien der Muskeln.



Stetig hüpfen kräftigt die Fußgelenke und macht Spaß.

Auf einem Bein stehen: Hüpfen wie ein Storch.

Auf beiden Beinen hüpfend wie ein Esel.

Auf allen Vieren laufend wie die Ameisen — „Ameisenhaufen“.

Galoppierend wie ein Pferdchen (wildes Fohlen).

Angstlich wie eine Maus.

Schleichend wie eine Kater.

Schwerfällig wie ein Elefant.

Zappelnd wie ein Zappelmann.

7. Rumpfübungen.

Holzhacken — fest — mit viel Schwung.

Wer kann mit gestreckten Knien auf den Fußboden fassen.

Wäsche aufhängen.

Steinwerfen.

Rolle drehen.

Kniend: Wer kann mit der Stirn den Boden berühren.

Sitzend: Wer kann mit der Stirn den Boden berühren.

8. Übungen zur Hebung der Geschicklichkeit:

Schaukelpferd, rücklings und vorlings.

Matzkäfer, auf dem Rücken liegend und zappelnd. Er fliegt auch fort.

Wer kann, auf dem Rücken liegend, die Beine bis hinter den Kopf heben?

Der „Nal“: Vom Rücken auf den Bauch wälzen und umgekehrt ohne die Arme oder Beine dazu zu benötigen.

9. Kräftigung der Bauchmuskeln und Bearbeitung der unteren Muskelpartien.

Im Sitzen mit angezogenen Beinen:

Strampeln,

Raddrehen,

Beinspreizen,

Heben beider Beine.

Im Liegen das Gleiche wie zuvor im Sitzen.

Rudern.

10. Einige kleine Atmungsübungen sind wiederum dringend notwendig.

Licht ausblasen. — Wind machen. — Hochstrecken der Arme und des ganzen Körpers und dann plötzlich wieder schlapp zusammenknicken in die tiefe Kniebeuge.

11. Gliederübungen.

Die „Uhr“: Einarmig — beidarmig — mit dem ganzen Rumpf.

Die „Windmühle“: Armkreisen nach allen Richtungen.

„Fußballstoßen“: Hohes Beinspreizen.

„Groß- und Kleinmachen“: Zehenstand und Kniebeugen.

„Schaukeln“: Aniewippen.

12. Besondere Kräftigung der Rückenmuskulatur.

Auf dem Bauche liegend, erst schlaff, dann Arme und Beine hebend.

„Männchen“ wie die Hunde: Bankstellung, ruckhaftes Hochschwingen der Arme.

## B. Allerlei kleine Singspiele.

Der Text muß kinderkünftig sein — kurz, nicht lang — leicht verständlich.

Die Melodie ganz leicht singbar, sonst fällt es den Leitern außerordentlich schwer, etwas Vernünftiges mit den Kindern zu schaffen.



„Eisenbahnzug“, tch, tch, tut!

Solche, die wir bis jetzt übten und mit denen wir sehr gute Erfolge bei den Kindern hatten, sind:

Ich sollte meiner Mutter eine Nähnadel holen.  
Steigt ein Bublein auf den Baum.  
Pumpnickels Hänschen.  
Hänschen klein (das Volkslied).  
Hänschen klein ging allein in den freien Turnverein.  
Ein Häschen saß im grünen Kohl.  
Im Maien, im Maien.  
Häschen in der Grube (alle sind Hasen).

## C. Wir üben mit den Kleinen auch an den Geräten.

Die kleinen Kästen überklettern und übersteigen wir in allen möglichen Formen. Dazwischen werden kleine Läufe in Zick-Zack-Linie um die Kästen arrangiert.

An den Kletterstangen versuchen wir zu klettern.

Man entdeckt dabei ganz erstaunliche Leistungen. In der Klasse der Kleinkinder an unserer Schule war ein noch nicht 5 jähriges Mädchen, die spielend die ganze Kletterstangenhöhe bezwang.



„Wer ist der Schnellste?“ — Medizinballrollen.

Auf der Matte

kommen Purzelbäume (Rollen) zur Anwendung.

Dabei geht es auch über Hindernisse hinweg.

Wir springen auch über daliegende Mädchen oder Knaben mit Freisprung hinweg.

Auf der schwedischen Bank

beschäftigen wir uns ebenfalls und zwar mit Drübergehen, Drüberlaufen, Drüberhüpfen. Im Grätischst auf der Bank: Rudern. Auch die Eisenbahn wird nachgeahmt.

Wir fahren im Sitz, rattern mit den Beinen, mit den Armen machen wir die Lokomotive.

Wir schauen auch einmal links und rechts zum Fenster hinaus. Armbeugen im Liegestütz — kleine Rumpfübungen — Bein-spreizen in den leichtesten Formen werden auch geübt.

#### Über die Schwebekante

balancieren wir, allerdings mit Hilfe, vorwärts. Wir versuchen auch seitwärts, ja, sogar rückwärts zu gehen.

### D. Andere Spielformen.

#### Der Medizinball

wird gerollt mit den Händen (auch als Wettkampf),  
wird gerollt mit den Beinen,  
wird getragen mit den Händen in Brusthöhe,  
wird getragen auf dem Kopf.

#### Mit dem Hand- oder Fußball

versuchen wir aufgestellte Keulen umzuwerfen.  
Wir werfen ihn hoch und versuchen ihn zu fangen.

#### Paarweise üben wir Schiebekampf

Ziehkampf,  
auch einmal Ringkampf.

### E. Ganze Bewegungsgeschichten

werden ab und zu einmal in einer Übungsstunde durchgenommen. Hierbei kommt alles Mögliche vor von Nachahmungsübungen, gymnastischen Übungen, Spielen und dergl.

Dem Erfindungsgeist des Leiters sind keine Grenzen gezogen.

NB. Alles vorstehende Material ist erprobtes und mit der Übungsklasse der Kleinkinder im Alter von 5—7 Jahren an der Bundesschule öfters geübt. — Es ist Übungsstoff der in der Praxis entstanden ist, den die Kleinkinder auch wirklich üben können und auch, bei einigermaßen guter Leitung, gern üben.

Die vorstehenden Hinweise sind nur Ausschnitte, keine erschöpfende Behandlung. Es können noch eine Unmenge von abgeänderten Beispielen und auch hier noch nicht genannter Übungsmöglichkeiten geübt werden. Hiermit geben wir unsern Leitern nur in Stichworten eine kurze Anleitung, damit sie dann aus eigenen heraus Neues schaffen können.