

Turnen an Ringen - 4. Klasse

Beitrag von „smelly“ vom 6. Dezember 2006 20:40

Hallo Ketfesem,

du könntest folgende Übungen an den Ringen mit den Kindern machen:

- Ringe Schulterhoch aufbauen (Matten unterlegen) und ausprobieren lassen, was man an den Ringen turnen kann (schaukeln, hängen, drehen, usw.)
- festhalten lassen und Füße hoch halten, mit den Beinen am Boden kreisen, die Füße in der Luft kreisen lassen, mit angezogenen Knien schaukeln, an einem Ring schaukeln
- mit einem Partner an einem Ring oder an zwei Ringen schwingen
- von anderen Kindern zum leichten Schwingen bringen lassen
- vom Minikasten (oder Langbank) nach vorne schwingen und wieder auf dem Minikasten landen
- nach vorne schwingen und mit halber Drehung zurück
- während des Schwingens einen Ball zwischen die Beine klemmen
- Ringe bauch- bis brusthoch: Schuhe ausziehen und im Sitz mit den Füßen durch die Ringe schaukeln
- Ringe bauch- bis brusthoch: schaukeln im Streckhang, d.h. das Kind hängt sich kopfabwärts mit den Knien ein und schwingt
- lustig (aber aufpassen): mehrere Kinder ziehen ein Kind hoch und lassen es langsam wieder herunter (Höhe bestimmt der Schüler selbst)

Turnen macht den Kindern wirklich viel Spaß. Bietet sich in der kalten Jahreszeit auf jeden Fall an, um von den kleinen und großen Ballspielen etwas abzuweichen. Ebenfalls sehr schön:

- Rolle vorwärts einüben mit Flugrolle und Judorolle
- Turnen am Barren: schwingen, Kehre und Hockwende
- Turnen am Reck: Felgaufschwung und Felgumschwung
- Turnen an den Tauen

Viel Spaß beim Turnen wünscht Alex