



BEWEGUNG IN DER NATUR
**WALD-KINDER
TURNEN**

Route:
Tiergarten / Schleswiger Stadtwald

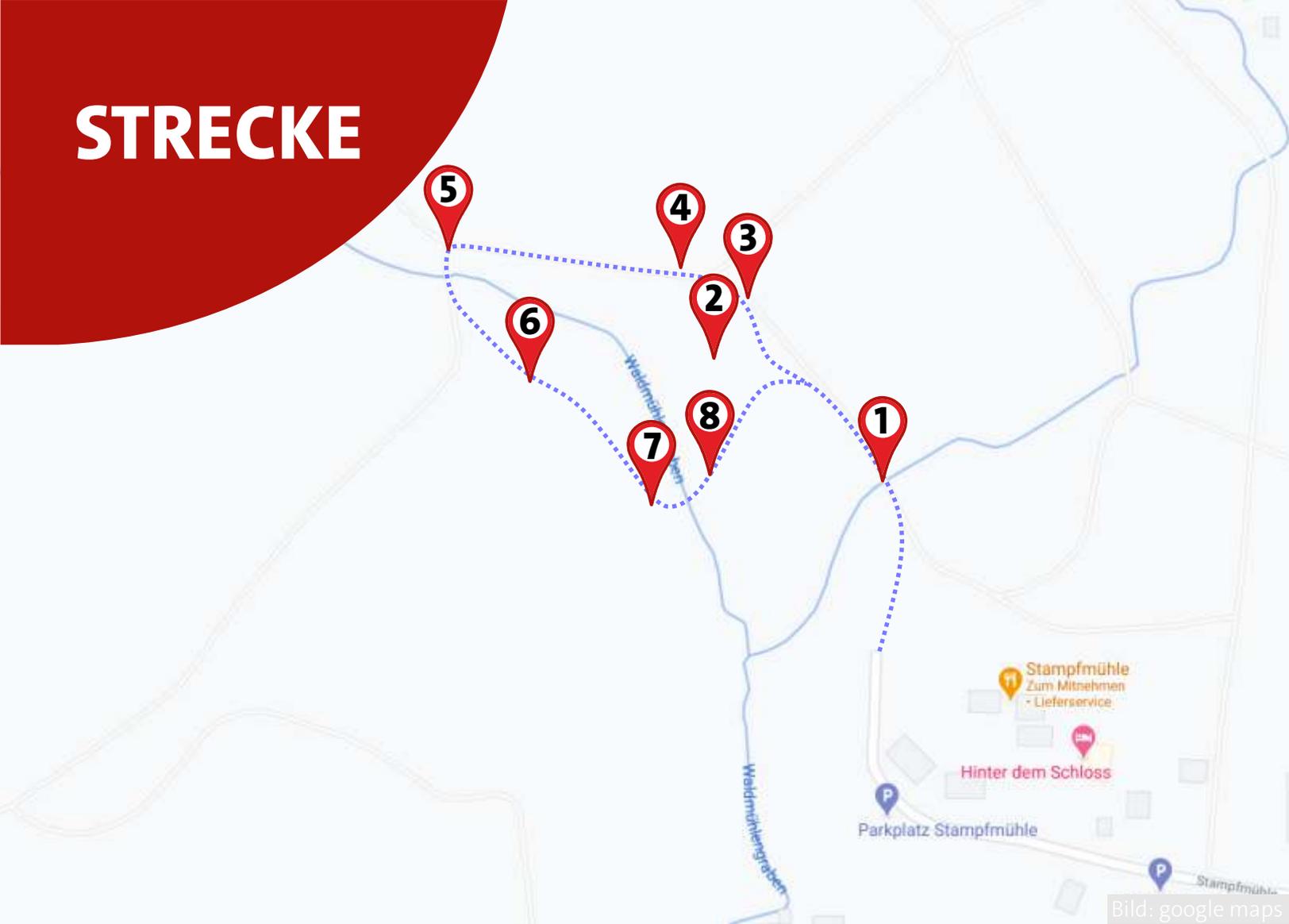
BLEIB *in Bewegung*

“

Gerade für Kinder ist Bewegung immens wichtig. Hiermit erhaltet Ihr Denkanstöße bzw. Übungen, die Ihr gemeinsam mit Euren Kindern im Wald umsetzen könnt. Selbstverständlich könnt Ihr weitere Ideen einfügen und so Euch Euren eigenen sportlich bewegten Waldspaziergang zusammenstellen. Wir wünschen Euch viel Spaß an der frischen Luft.

Trainerin: Johanna Vogt

STRECKE



Die Tour beginnt am Parkplatz der Stampfmühle. Plant ca. 45 Minuten, je nachdem wie oft Ihr eine Übung durchführt. Zieht Euch dem Wetter entsprechend an und nehmt einen Ball mit. Von dem Parkplatz führt eine kleine Treppe Richtung Wald. Folgt erstmal dem Weg, dort wartet schon bald die erste Übung. Weiter geht es zur Holz-Lok auf dem Waldrastplatz. Nach den Übungen geht es in Richtung Frühstücksteich. Auch auf diesem Weg erwarten Euch sportliche Übungen. Nach der Übung 7, dem Werfen, bitte aufpassen, NICHT dem Hauptweg folgen, sondern links in einen kleineren Pfad einbiegen. Diesem Weg folgen. Nach Übung 10 steht Ihr wieder bei der Holz-Lok. Von hier aus geht Ihr wieder zu Eurem Ausgangspunkt.

ÜBUNG 1

Balance/Kraft



OHHHH...

Auf der linken Seite befindet sich ein Geländer. Setzt die Füße auf die unterste Stufe und haltet Euch oben fest. Nun überwindet Ihr seitlich den Zaun.

Auf dem Weg werdet Ihr noch weitere Geländer finden. Wiederholt dort die Übung.

ÜBUNG 2

Koordination



HEPP!

Folgt dem Weg weiter und Ihr kommt zum Holz-Zug. Nun nehmt Euch den Ball und stellt Euch gegenüber auf. Zwischen Euch befindet sich der Holz-Zug. Werft den Ball hin und her.

ÜBUNG 3 Balancieren



LANGSAM...

Links vom Zug befinden sich zwei Holzstämme, wählt den hinteren. Balanciert über den Holzstamm, die Arme gehen hierbei zur Seite und Ihr setzt einen Fuß vor den Anderen.

Bei Hilfestellung fassen die Eltern die Kinder unter die Arme. Wiederholt dies 4-mal.

Variante 2: Balanciert den Stamm seitlich entlang. Arme gehen auch seitlich.

ÜBUNG 4 Hockwende



YIEPPIE!

Bleibt bei dem Holzstamm und macht eine Hockwende.

Hierbei stellt Ihr Euch seitlich an den Stamm und setzt beide Hände auf. Nun springt Ihr mit beiden Füßen gleichzeitig ab auf die andere Seite. Wiederholt dies 10-mal.

Für geübte Kinder: Bei jedem Sprung über den Baumstamm setzt Ihr die Hände immer ein Stück vorwärts. So kommt Ihr ans andere Ende des Baumstamms.

ÜBUNG 5 Verfolgung



WUUSCH...

Es geht weiter. Ihr folgt dem Weg geradeaus und kommt zu einem kleinen Berg.

Hier benötigt Ihr wieder den Ball. Kullert den Ball nach unten und versucht, ihn wieder einzufangen.

Variante 2: Die Kinder bleiben oben stehen und ein Elternteil geht ans untere Ende des Hügels. Lasst den Ball von oben runter kullern, die Eltern werfen ihn wieder nach oben.

ÜBUNG 6 Klettern



HMMPF...

Unten am Berg haltet Ihr Euch links. Auf der rechten Seite befindet sich eine Baumwurzel zum Klettern. Klettert diese nach oben und rutscht an der Seite wieder runter. Wiederholt dies 8-mal.

ÜBUNG 7 Werfen



PLATSCH!

Folgt dem Weg Richtung Frühstücksteich.

Auf dem Weg sammelt fleißig kleine Steine oder Tannenzapfen, die benötigt Ihr zum Weitwurf. Stellt Euch an den Zaun des Teiches und macht mit Euren Eltern einen Weitwurf-Wettkampf. Wer kommt am weitesten?

ÜBUNG 8 Balancieren rückwärts



OH...OOHHH

Vom Teich aus folgt Ihr kurz dem Weg weiter und biegt links ab. Auf dem Weg befindet sich rechts ein Baumstamm. Haltet dort an und klettert drauf. Nun dreht Ihr Euch um und balanciert den Baumstamm rückwärts entlang. Wiederholt dies 3-mal.

ÜBUNG 9 Springen



WUMMS!

Am Ende des Weges kommt Ihr zu einer kleinen Brücke.

Auf der gegenüberliegenden Seite befinden sich auf dem Boden Holzstämme. Sucht Euch einen Passenden aus.

Stellt Euch mit beiden Füßen vor den Holzstamm und springt gleichzeitig mit beiden Füßen auf die andere Seite.

Variante 2: Springt vorwärts und rückwärts über den Stamm.

ÜBUNG 10 Wettlauf

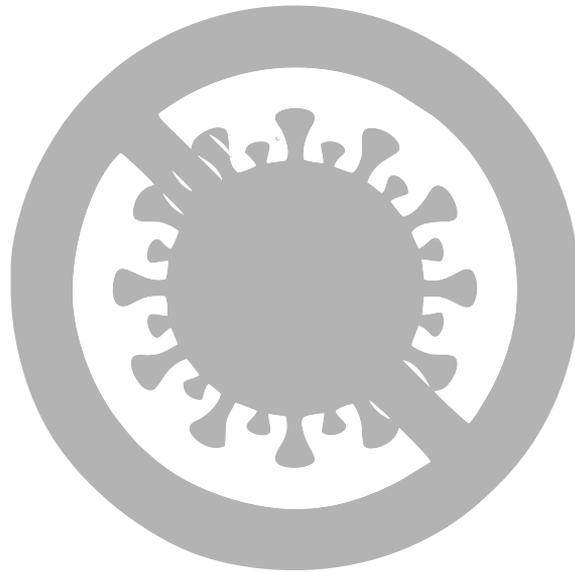


ZACK!

Geht nun über die Brücke.

Ihr steht auf der linken Seite vor einem Berg, den Ihr erklimmen wollt. Macht ein Wettrennen mit Euren Eltern. Wer ist wohl am schnellsten oben?

An der Holz-Lok ist die Wald-Tour beendet!



GIB DEM VIRUS KEINE CHANCE!

V.i.S.d.P.:

Turn- und Schwimmverein von 1864 Schleswig e.V.

Vorstand

Geschäftsführung

Bellmannstraße 30

24837 Schleswig

Datum: 02/2021

Redaktion: Johanna Vogt

Bilder: Johanna Vogt

Satz: Henrik Vogt

