

## Eltern-Kind-Turnen



Mein Name ist, Renate Krezdorn und mit großer Begeisterung mache ich das Eltern-Kind-Turnen (El-Ki-Tu). Seit September 2021 trifft sich unsere Gruppe immer dienstags von 16:30 – 17:30 Uhr (siehe Bild rechts). Rund 17 Eltern haben wir aktuell in unserer Gruppe. Regemäßig ist mindestens 1 Eltern-Kind-Paar zum Schnuppern da. Pro Stunde haben wir max. 15 Eltern-Kind-Paare, damit ich den Blick für jedes einzelne Kind habe. Anmeldung zur Schnupperstunde erfolgt telefonisch über Frau Toth in der Geschäftsstelle: 07163/5369829.

**Die Kleinsten sind die ALLERWICHTIGSTEN und stehen im Mittelpunkt in jeder Stunde! Mir ist es besonders wichtig, dass Ihre Kleinkinder mit Hilfe seiner engsten Bezugsperson gemeinsam Spaß an der Bewegung finden und dass jedes Kleinkind mit jeder Stunde einen selbstsicheren Kontakt mit der großen neuen Welt knüpfen kann.**



### Das Programm



Jede Stunde beginnt mit demselben Ritual. Wir sitzen im Kreis und singen unser Begrüßungslied. Sollten organisatorische Themen (wie z. B. neue Coronaregeln) geklärt werden ist nach dem Begrüßungslied kurz Luft, um diese Anliegen zu klären. Anschließend folgt die Vorstellung des bildhaften und kindgerechten Stundenthemas (z. B. Die Baustelle, Die Affen sind los, Der Herbst ist da, Das Hexenfest mit dem Kochlöffel, Fahrzeugstunde (siehe Bild links) etc.).

Begleitet wird die Themenvorstellung mit einer Geschichte, einem Rätsel oder einem Sing-/Fingerspiel. Zum Ausleben

des Bewegungsdrangs dürfen sich die Kinder gemeinsam mit Ihrer Bezugsperson mit einem Bewegungslied in der leeren Halle aufwärmen. Hierfür machen wir immer ein „Musik – Stopp – Spiel“, indem ein paar Übungen zur Steigerung der koordinativen Fähigkeiten eingebaut sind. Für die spezielle Vorbereitung auf den Hauptteil, Dehnung und Kräftigung werden anschließend ein paar wenige funktionelle Gymnastikübungen durchgeführt.

Im Hauptteil ist es mir besonders wichtig, dass die Kinder häufig und intensiv die Grundtätigkeiten ausführen, wie z. B.: krabbeln, kriechen, gehen, laufen, hüpfen, springen; purzeln und rollen; steigen, klettern, stützen, balancieren; hängen, hangeln, schwingen, schaukeln; werfen und fangen; ziehen, schieben, stoßen, heben und tragen. Dazu kommen die Bewegungskünste auf dem Boden, mit und an den Klein- und Großgeräten, Handgeräten, wie z.B.: Reifen, Stäbe etc. sowie Spiele mit Alltagsmaterialien, wie z. B. Zeitungspapier, Kastanien etc. Damit die wertvolle Turnzeit für die Kleinkinder maximal genützt werden kann, bauen wir gemeinschaftlich auf und wieder ab. Vor allem den Kleinsten macht es einen riesigen Spaß die schweren Geräte mit Ihren Eltern bzw. Großeltern aufzuräumen. Der Mattenwagen ist und bleibt das beliebteste Spielzeug.

Jede Stunde endet mit demselben Ritual. Wir beenden die Stunde mit einem kleinen Spiel (z. B. mit einem netten Entspannungsspiel oder ein Laufspiel), sitzen anschließend im Kreis und singen unser Abschiedslied. Mit dem Abschluss möchte ich gleichzeitig immer die Vorfreude fürs nächste Turnen wecken.