

Turnen in Zeiten von Corona....und alles ist ein bisschen anders...

Vom 16.3. bis zum 22.Mai gab es von heute auf morgen kein Turnen mehr, da wir alle zu Hause bleiben mussten!

Keine Spiele, kein Aufwärmen und trainieren zusammen...jeder für sich allein....

Es gab nach kurzer Zeit viele Fragen wann und wie es endlich wieder los gehen kann... Ich überlegte mir, was die Kinder solange ohne Turnen und den Besuch auf dem Spielplatz machen sollten, denn der Besuch war ja zu Anfang auch verboten...

Den Jüngeren schickte ich z.B. einen kleinen Ring mit einigen Übungen dazu und den größeren ab 6 Jahren ein Springseil mit Übungen die sie ausprobieren sollten. Zur Überraschung gab es von den Kindern ein kleines Video oder eine Botschaft per Whatsapp wie sie sich darüber gefreut haben und auch wie sie es ausprobiert haben. Manche von den Kindern schickten mir auch die neusten Sachen die sie bekommen hatten, wie z.B. ein Trampolin und zeigten mir per Video was sie schon alles gelernt haben :)

So blieben wir alle ein bisschen in Kontakt,was mich sehr freute. Einige Spiele und Übungen gestalteten wir im Turnteam für die Website und meine Kinder machten sofort zu Hause bei der Vorbereitung mit und ich schickte den Link an meine 3 Turngruppen weiter, um die Wartezeit ihnen zu verkürzen..

Am 26.5. war es dann soweit und ich startete auf unserem schönen Vereinsgelände das erste Eltern Kind Turnen mit wenigen Kindern. Wir trafen uns draußen im Kreis mit Reifen, wo die Kinder sich für den Anfang hinstellen sollten, um den Anstand mit ihren Eltern zu halten. Für die Kinder war es anfangs schwer

einen nicht zu umarmen, sich nicht direkt neben mich setzen oder aber auch an einem Platz stehen zu bleiben. Unser Begrüßungslied wurde auch anfangs nur gesprochen, da singen ja auch nicht erlaubt war. (Inzwischen singen wir es draußen mit



Abstand). Ein paar Kinder hatten auch Probleme dabei, sich nicht raus suchen zu können, wo sie zuerst hingehen, um eine Übung zu machen, sondern wir wechselten nach einiger Zeit. Einigen fehlten auch die Geräte- der Kasten zum runter springen oder auch gewisse Aufbauten - z.B. unsere Rutsche. Für einige Eltern war es auch eine echte Herausforderung ihre Kleinen zu motivieren eine andere „Station“ zu besuchen, als z.B. zu klettern auf dem Klettergerüst oder sie von der Nestschaukel weg zu lotzen damit sie weiter turnten;) Es gelang mit viel Überredung und wir nutzten die große Wiese zum Rennen, transportierten Kastanien und das Springen in den großen „Sandkasten“ fanden alle mit der Zeit toll- groß wie klein -nur nicht den Sand in den Schuhen ;).

Unsere Spiele haben sich leicht verändert und kommen ohne viel Kontakt aus und die Kinder mit ihren Eltern gewöhnten sich gut an den Ablauf und die Verhaltensregeln (Händewaschen beim Kommen und Gehen / Abstand halten) und das Wetter spielte auch zum Glück mit und wir waren selten drin.

Wenn wir im Spiegelsaal waren, „arbeiteten wir mit Stationen - d.h. mit Wechsel nach einer gewissen Zeit und die Eltern tragen die Masken und die Fenster sind zum Stoßlüften offen.

Der Anfangsteil hat sich ein bisschen verändert denn wir machen viel am

Platz, aber die Kinder bekommen das jetzt gut hin und haben ein bisschen mehr Geduld. Das Wünschen von Spielen /Geräten pro Stunde sind jetzt wieder erlaubt und wir machen demnächst eine „ Gummibärchenstunde“ mit Hüpfen :)



Denn auch mit Abstand kann man Spaß haben ;)

Ab Anfang Juli durften dann auch wieder die 6- 10 Jährigen mit Turnen starten – auch auf unserem Gelände statt wie gewohnt in der Hupfeldschule, was auch bis Ende des Jahres so bleiben wird. Die Großen waren es ja schon von der Schule gewohnt Hände zu waschen, Abstand zu halten und die Maske beim kommen zu tragen oder aber auch drin wenn weniger Abstand möglich ist, so dass wir immer schnell starten konnten. Wir fingen mit Übungen zur Ausdauer, mit leichten Kraftübungen und Wiederholungen an, wie z.b. Werfen üben- einige hatten „keinen Bock darauf“ und es dauerte auch ein bisschen bis der ein oder andere sich daran gewöhnte das es andere Stationen gab und keine Geräte. Mit einer „Koordinationsleiter“ draußen (ein paar Reifen aneinander gelegt), machten ein paar Sachen auch wieder Spaß. Manche Aufgaben waren nicht einfach, aber sie haben alle gut gemeistert. Zum entspannen machten wir kleine Spiele, die ohne viel Kontakt auskamen und mit der Zeit vermissten auch unsere Großen die Geräte nicht mehr so. Sie nutzen mit uns auch die Außengeräte und probierten sich neu aus-z.B. am Klettergerüst über das Netz oben drüber und hinten an der Stange runter rutschen. War für einige eine große Herausforderung. Auch zum Thema Ausdauer nutzen wir das Gelände und machten einige Sprints, Joggingeinheiten, Seitengalopps und Sprungübungen.



Nach den Sommerferien trainierten auch unsere 4-6 Jährigen wieder und zu uns ist Vanessa als Trainerin hinzugestoßen, so dass wir die Jungs und Mädels in beiden Gruppen unterschiedlich trainieren konnten und können- z.B. in kleine Einheiten Koordination und Kraft. Es wurde für die Kinder auch erstmal ungewohnt draußen zu turnen, aber sie machten alles gut mit, auch wenn es an der frischen Luft etwas mehr Bewegung gab und auch mal mehr zur Ausdauer und man sich nicht immer hinsetzen konnte, meckerten sie nicht so viel herum, sondern machten toll mit.

Ein Lieblingsspiel von der Gruppe ist momentan „Schaf und Wolf“. Zu uns gestoßen sind noch ein paar Mädels aus der Dienstagsgruppe Geräteturnen, da personell einige Leute uns weggebrochen sind, was auch nicht so leicht war. Wir haben auch in dieser Zeit uns einige Übungen für die „älteren Mädels“ überlegt und hoffen das wir sie bis wir wieder in die Halle gehen, mit einigen Dingen überraschen und begeistern können.

Jetzt geht es wieder an den kälteren Tagen rein, da es auch schneller dunkel wird und das heißt für uns die Gruppen teilen – in 2 unterschiedlichen Räumen. Dort werden wir die Geräte und aber auch unsere Übungen von draußen weiter trainieren.

Wir werden abwarten was kommt, aber mit den Regelungen die getroffen worden sind und mit kleineren Gruppen fühlen wir uns noch sicher und wir hoffen wir bleiben alle gesund!

**Eure Frauke Benning- Übungsleiterin der Kinderturngruppen
(Eltern-Kind und 2 Gruppen Kinderturnen am Donnerstag)**