

LÖWENSTARK – STARK WIE KINDERTURNEN

Ein starker Löwe, motivierende Übungen und ein tolles Team stecken hinter der Entwicklung des neuen Kinderturnabzeichens löwenSTARK, das am 15.5.2018 bei einer Auftaktveranstaltung in Sennfeld bei Schweinfurt erstmalig vorgestellt und von den etwa 100 Kindergarten- und Schulkindern erfolgreich absolviert wurde.

Was verbirgt sich hinter Löwenstark?

Wichtig war dem Landesfachausschuss Kinderturnen, ein Abzeichen mit Übungsvarianten für Kinder verschiedener Alters- und Entwicklungsstufen zu kreieren. Zudem sollten sie inklusionsgerecht sein und einem bewegungspädagogischen Ansatz folgen.

12 Übungen wurden entwickelt, die in drei verschiedenen Varianten abgenommen werden können und zu einer Auszeichnung in Bronze, Silber oder Gold führen. Die Übungsziele sind angelehnt an die motorischen Grundfähigkeiten, die bei vielen Kindern nicht mehr ausreichend ausgeprägt sind. Ob es darum geht, das Gleichgewicht auf einem Bein stehend zu halten, Bälle abwechselnd mit den Händen zu prellen, mit dem Tau zu schwingen oder sich längs mit gespannter Körperhaltung über eine Matte zu rollen – nicht immer gelingen die Übungen auf Anhieb. Es war bereits bei der Kick-Off-Veranstaltung eine Freude zu sehen, mit welchem Eifer die Kinder an die Übungen heran gegangen sind, ohne dass vorher geübt hatten. Im Trainingsbetrieb in Verein, Kindergarten oder Schule kann die Abnahme des Kinderturnabzeichens entsprechend vorbereitet werden, mit Vorübungen zu den einzelnen Varianten können die Kinder heran geführt werden.

Wie läuft die Abnahme des Kinderturnabzeichens ab?

1. Vorbereitung:
Die Trainer, Übungsleiter, Erzieher oder Betreuer, die das Kinderturnabzeichen abnehmen, erhalten eine Handreichung in Form eines Begleithefts, in dem die einzelnen Übungen samt Varianten beschrieben sind. Ergänzend dazu gibt es ein Aufgabenplakat im Format DIN A1, das in der Halle aufgehängt werden kann.
2. Durchführung:
Die Kinder bekommen eine persönliche Laufkarte, in der ihr Name und Alter eingetragen wird, und mit der sie den Übungsparkour durchlaufen. Pro erreichtem Übungsziel wird in der Laufkarte ein Kreuzchen eingetragen, und die Kinder gehen damit weiter zur nächsten Station.
3. Auswertung:
Am Ende werden die Kreuzchen addiert. Eine Übung der Variante in Bronze ist 1 Punkt wert, die der Variante in Silber 2 Punkte und die der Variante in Gold 3 Punkte.
4. Auszeichnung:
Aus jeder Variante müssen mind. 9 der 12 Übungen erfolgreich absolviert werden, um die Auszeichnung in Form einer Urkunde mit der entsprechenden Medaillenfarbe zu bekommen. Außerdem gibt es für jedes Kind einen Aufkleber sowie einen Button mit dem Löwenmotiv, den sie stolz an ihrem Turnbeutel befestigen können.

Wie kann ich die Durchführung optimal anleiten und begleiten?

Wichtig ist, dass die Übungen korrekt ausgeführt werden. Dabei sind der Rat und das geschulte Auge der Anleiter gefragt. Ist der Po beim Rückwärtsgang in Übung 5 auch wirklich oben? Wie sieht es mit der Körperspannung bei Übung 8 aus, rollt das Kind gerade über die Körperlängsachse? Oder wie lange kann es sich bei Übung 12 am Tau halten, bevor die Kraft nachlässt? Die Reaktionsfähigkeit wird in Übung 9 getestet. Dabei kann die Schwierigkeit der Übung durch die Auswahl an Hilfsmittel variiert werden. Eine Papierrolle fällt schneller nach unten, d.h. der Partner muss schneller reagieren, um sie zu fangen. Ein Chiffontuch hingegen lässt sich leichter greifen.

Das Kinderturnabzeichen als Mutmacher

Motivation, Mut, Vertrauen in sich und seinen Körper – auch diese psychologischen Komponenten werden mit dem neuen bayerischen Kinderturnabzeichen angesprochen.

Hat ein Kind beim ersten Mal das Kinderturnabzeichen in Bronze geschafft, weil die Variante für Silber oder Gold zu schwierig war, so kann es durch Motivation beim nächsten Mal die höhere Auszeichnung in Form einer Urkunde mit einem silbernen oder goldenen Medaillenaufkleber anstreben.

Mut bringt das Kind auf, wenn es balanciert, schwingt oder rollt, denn auch das ist nicht (mehr) jedem Kind gegeben. Es braucht Vertrauen in sich und seinen Körper, um sich manche Übungen zuzutrauen: Schaffe ich es, über die Langbank zu balancieren, noch dazu rückwärts? Kann ich mein Kuscheltier von einem Fuß auf den anderen transportieren, ohne dass das geliebte Maskottchen herunterfällt?

Die löwenSTARKE Übungen können auch ins Freie übertragen werden. Ein Baumstamm dient als Langbank, durch den Tunnel am Spielplatz wird gekrabbelt, und über Wiesen oder kleinere Abhänge hinab zu rollen hat schon immer Spaß gemacht. Analog der Übungsbeschreibungen können natürlich Matten und Langbänke bzw. Geräte auch draußen verwendet werden.

Schulungen für Trainer, Erzieher und sonstige Interessierte

In Kooperation mit der SKD BKK werden Schulungen angeboten, die anhand eines körperbewussten Konzepts von einer versierten Physiotherapeutin geleitet werden. Die ersten Schulungstermine sind bereits bekannt (Schweinfurt 16.6.2018, Würzburg: 30.6.2018, Coburg: 21.7.2018), weitere im südlichen Bayern folgen.

Wie komme ich an die löwenSTARKE Materialien?

Löwenstark wird ab sofort bayernweit in Vereine, Kindergärten, Förderzentren und Grundschulen getragen. Interessierte Übungsleiter und Erzieher können beim Bayerischen Turnverband die Materialien für das Kinderturnabzeichen zu einem günstigen Preis anfordern, das Bestellformular sowie weitere Informationen sind zu finden unter loewenstark.btv-turnen.de

Noch Fragen?

Ansprechpartner für Fragen rund um das löwenSTARKE Kinderturnabzeichen der Bayerischen Turnerjugend ist Sigrid Wiedenhofer, Fachbetreuerin Kinder und Jugend

Telefon 089 15702-286

E-Mail wiedenhofer@btv-turnen.de

Bildmaterial:



Foto: Starterset Löwenstark

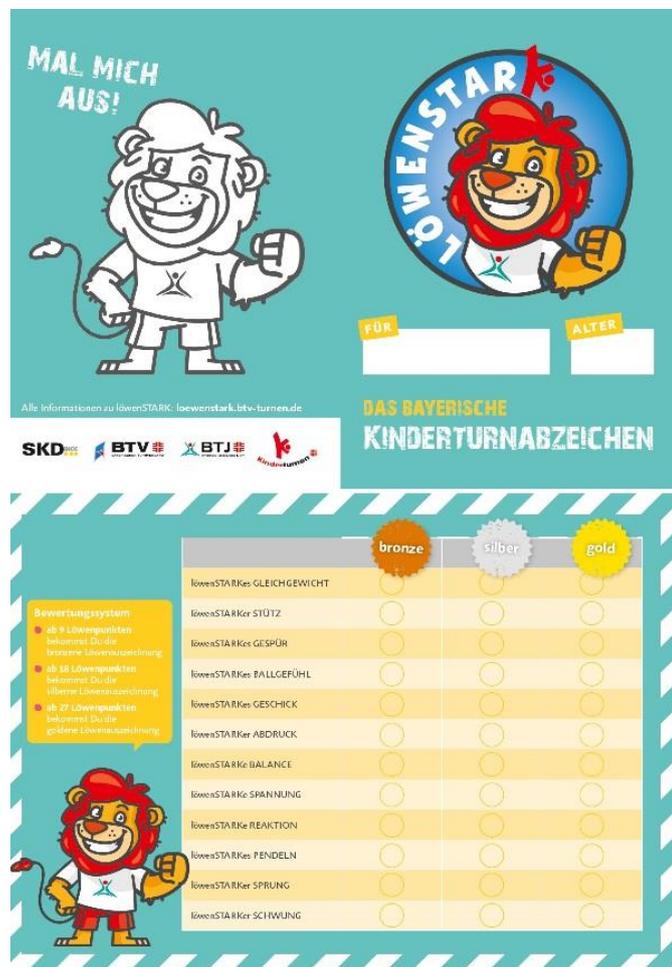


Foto: Laufkarte



Foto: Logo Löwenstark



LöwenSTAR

- stark wie Kinderturnen

ÜBUNG 1: LöwenSTARkes Gleichgewicht

Variante 1 (Bronze) Hebe ein Bein gegen Inhalt nach vorne. Strecke die Arme. Bei Seite oder nach oben, halte das Bein für 3 Sekunden, wechsele es 2 x.	Variante 2 (Silber) Stell dich hin, strecke die Arme. Hebe dein rechtes Bein, führe es zur Seite, wader zur Mitte. 10 im Wechsel.	Variante 3 (Gold) Kombiniere die Arme und die Beine.

ÜBUNG 2: LöwenSTARker Stütz

Variante 1 (Bronze) Hebe die Beine abwechselnd und strecke sie nach hinten. Die Arme bleiben an Seite. 10 Wechsel. 10 wiederholen.	Variante 2 (Silber) Bei jedem Abheben des Beins nimmst du ein Tier/Wiederhole die Übung 1 x und nimm 2 verschiedene Tiere.	Variante 3 (Gold) Hebe und wader gegeneinander. 10 wiederholen.

ÜBUNG 3: LöwenSTARkes Gespür

Variante 1 (Bronze) Setz dich auf den Boden und hebe mit dem linken Gegenende auf, einmal mit dem rechten, einmal mit dem linken Fuß.	Variante 2 (Silber) Stelle dich auf beide Füße und hebe mit dem linken Gegenende auf, einmal mit dem rechten, einmal mit dem linken Fuß.	Variante 3 (Gold) Lege den aufgehobenen Gegenstand 2 Meter weiter weg ab, wieder ab, wieder ab auf einem Bein hüpfen. 10 mal rechts und links ausführen.

ÜBUNG 4: LöwenSTARkes Ballgefühl

Variante 1 (Bronze) Werfe einen Luftball in die Luft, halte ihn durch Wippen mit verschiedenen Körperanteilen 10 Sek. in der Luft.	Variante 2 (Silber) Mit dem einen Hand wippe du einen Luftball in die Luft, mit der anderen Hand balanciere du einen Ball auf einem Tannenzweig. 10 Sek. in der Luft.	Variante 3 (Gold) Wiederhole die Übung 3 mal nur auf 1 Bein und mach dabei 10 Ballspiele mit rechts 10 Ballspiele mit links.

ÜBUNG 5: LöwenSTARkes Geschick

Variante 1 (Bronze) Kriech auf Knien und hündef durch den Tunnel.	Variante 2 (Silber) Kriech rückwärts durch den Tunnel, die Füße bleiben oben.	Variante 3 (Gold) Kombiniere Variante 1 und 2 und klettere rückwärts und rückwärts durch den Tunnel.

ÜBUNG 6: LöwenSTARker Abdruck

Variante 1 (Bronze) Stelle einen Ball beidseitig vor den Körper und drücke ihn wieder auf. 10 Wiederholungen.	Variante 2 (Silber) Stelle einen Ball beidseitig vor deinem Körper, drücke ihn wieder auf. 10 Wiederholungen.	Variante 3 (Gold) Stelle den Ball beidseitig einmal mit der rechten, dann mit der linken Hand. Wiederhole 10 mal rechts, 10 mal links.

ÜBUNG 7: LöwenSTARke Balance

Variante 1 (Bronze) Steig auf den Ballen und bleibe 1 Sek. in der Luft stehen.	Variante 2 (Silber) Steig auf den Ballen, gehe im Ballengang 3 Schritte vorwärts 10 Wiederholungen.	Variante 3 (Gold) Steig auf den Ballen und gehe im Ballengang 3 Schritte rückwärts 10 Wiederholungen.

ÜBUNG 8: LöwenSTARke Spannung

Variante 1 (Bronze) Leg dich auf die Matze, reibe mit geschlossenen Armen entlang der Körperlänge von einer Seite zur anderen.	Variante 2 (Silber) Rolle wie bei Übung 1, Arme und Beine bleiben eingehalten.	Variante 3 (Gold) Rolle wie bei Übung 2, knicke bei jeder Bewegung mit dem Knöchel in die Höhe.

ÜBUNG 9: LöwenSTARke Reaktion

Variante 1 (Bronze) Stelle dich zu zweit mit dem Gesicht zueinander auf. Überhänge ein Tuch, das es ist, das andere greift durch.	Variante 2 (Silber) Wie Übung 1, aber ihr haltet nur auf 1 Bein.	Variante 3 (Gold) Wie in Übung 1, aber statt Tuch reißt ihr einen Rhythmusstab oder eine Plastiktüte.

ÜBUNG 10: LöwenSTARkes Gleichgewicht

Variante 1 (Bronze) Leg dich mit dem Rücken auf die Matze, stelle die Beine schräg oben und balanciere verschiedene Gegenstände auf den Füßchen, 10 Sek. halten.	Variante 2 (Silber) Im Gegenstand liegt auf den Füßchen, stelle die Beine auf und strecke die Beine aus, ohne dass der Gegenstand herunterfällt, 10 Wiederholungen.	Variante 3 (Gold) Balanciere den Gegenstand auf nur einer Fußfläche, dann auf die andere Fußfläche wechseln.

ÜBUNG 11: LöwenSTARker Sprung

Variante 1 (Bronze) Arten liegen nacheinander 1 auf der Matze, springe beidseitig vor einem Ziel stehen.	Variante 2 (Silber) Der Ballwurf wird individuell variiert, springe beidseitig vor einem Ziel stehen.	Variante 3 (Gold) Springe beidseitig vom Bein über die Knie in den nächsten Reihen.

ÜBUNG 12: LöwenSTARker Schwung

Variante 1 (Bronze) Stell dich auf die Langbank, greife die Bar und schwenge dich zur zweiten Langbank und wieder zurück.	Variante 2 (Silber) Schwinge auf die gegenüber liegende Matze und lass dich auf den Po fallen. 10 Wiederholungen.	Variante 3 (Gold) Klammere einen Gegenstand zwischen die Beine, greife die Bar, beidseits den Gegenstand ab, greife bei jeder Seite an 10 Sek. bis du aufstehst. Wiederholungen links und wiederhole die Übung mit 1 Gegenstand.