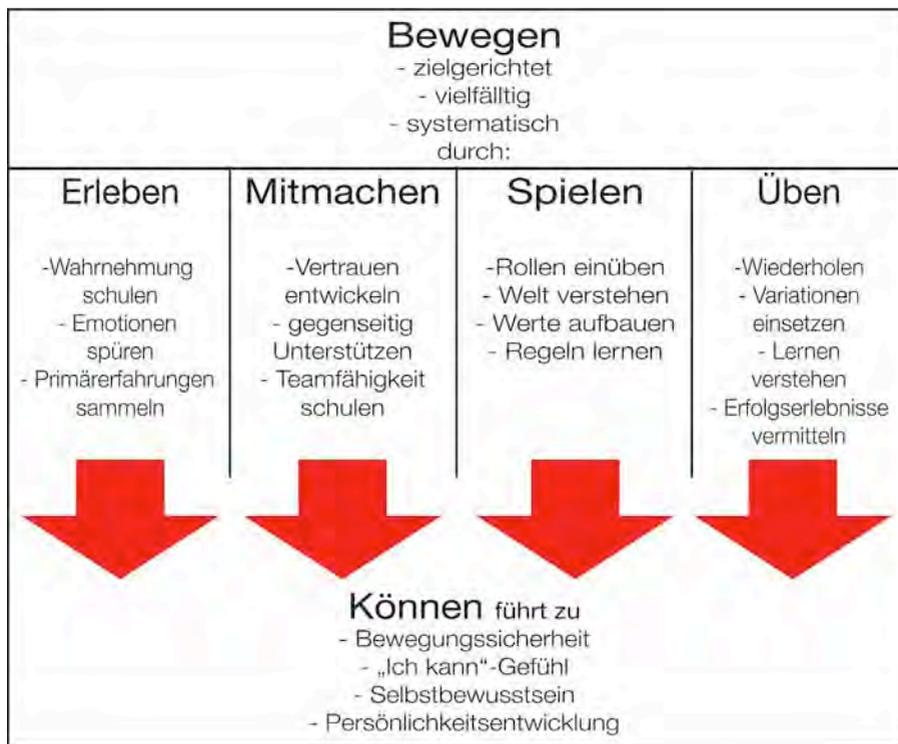




## HANDBUCH ELTERN-KIND TURNEN

**SPORTJOBS**  
QUALIFIZIERUNGSKURS

## DIE IDEE



## **KOMMUNIKATION**

### **MIT EINZELNEN KINDERN**

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen! Mit Kindern redet man kindgerecht, das heißt, man benutzt eine einfache Sprache ohne Fremdwörter und spricht ruhig und deutlich. Man begegnet Kindern immer, wenn möglich, auf Augenhöhe, in die Hocke gehen, das Kind freundlich anschauen und dann reden!

Wichtig ist es auch, dass man sich Zeit lässt und zuhört! Wenn man ein Kind nicht so gut versteht, kann man nachfragen. Gezielte Fragestellungen wählen, Bsp: Darf ich dir beim Hochklettern helfen?

### **MIT DEN ELTERN**

Wichtig ist, dass die Fragen der Eltern, deren Bedürfnisse und evtl. auch deren Ängste wahrgenommen werden. Weiterhin ist es wichtig, dass die Eltern mit einbezogen werden.

Das heißt jedoch nicht, dass Eltern belehrt oder alle Angebote, die der Übungsleiter durchführt, erklärt werden müssen.

### **INNERHALB DES KURSES**

Zu Beginn des Kurses werden alle begrüßt, dann kurz (max. 1-2 Minuten) die Inhalte vorgestellt. Hier geht es auch darum, den Eltern kurz zu sagen, dass die Übungsleiter für den Ablauf verantwortlich sind, die Eltern tragen jedoch die Verantwortung für ihre Kinder!

Wenn der Kurs einige Wochen am Laufen ist, wissen die Eltern meist selbst schon, wie es funktioniert und der Hinweis beim Abbau entfällt. Dafür kann man zum Einstieg z.B. die jeweiligen neuen (vorher noch nicht aufgebauten) Stationen kurz ansprechen. Bsp: „Heute gibt es etwas ganz Tolles für Euch! Wir haben für euch einen Wandergraben aufgebaut, durch den ihr wie Dschungeltiere krabbeln könnt!“

### **NONVERBALE KOMMUNIKATION**

Ein wichtiger Bestandteil ist auch das Reden, ohne mit Worten zu reden!

Das heißt, es werden gleichzeitig beim Reden auch die jeweiligen Dinge mit dem Körper nachgemacht und/ oder mit den Händen gezeigt.

Bsp.: „Wir machen einen Kreis!“ Dieser Satz wird mit den Händen begleitet, man formt gleichzeitig die Hände und fährt vor dem Körper einen Kreis!

Auch bei Bewegungen wie schlängeln (kann man mit dem Arm zeigen), hüpfen, kann man selbst mitmachen oder Groß sein (auf Zehenspitzen stellen) usw. ist es hilfreich, dass die Bewegungen auch gezeigt werden. So können sie viele Kinder nachmachen. Bei gängigen Signalen wie z.B. den Zeigefinger auf die Lippen legen (Pssst!) muss der Übungsleiter die Gruppe beobachten. Ist das Zeichen allen bekannt, wird es klappen. Wenn nicht, kann es eingeführt und geübt werden, um es als Ritual verwenden zu können. Hierbei ist wichtig, immer dieselben Zeichen zu zeigen und aufgrund des Alters der Kinder und ihrer Aufnahmefähigkeit gibt es zunächst zwei feste Zeichen: Finger an die Lippen und „Pssst“ heißt leise werden.

Rhythmisches Klatschen (für die Eltern) und der Ruf:“ Bitte im Kreis zusammenkommen“ gilt als Aufforderung, dass sich die Eltern mit den Kindern zum Eröffnungs- bzw. Abschlusskreis zusammenfinden. Als Unterstützung sollen die Eltern, die bereits im Kreis stehen den Rhythmus mitklatschen, bis alle da sind.

## GRUNDREGELN DER KOMMUNIKATION

1. Deutlich sprechen, angemessene Lautstärke, nicht brüllen, aber laut genug!
2. Klare Aussagen!
3. Freundlicher und höflicher Ton!
4. Immer so hinstellen, dass euch bei Gruppenansagen möglichst alle sehen und hören können (Kreisform ideal).
5. Bei Einzelgesprächen die Person (Kinder auf Augenhöhe) ansehen!
6. Bewegungen beim Sprechen auch demonstrieren!

## SICHERHEIT

Der Übungsleiter ist für die Sicherheit verantwortlich!

Das heißt, dass alle aufgebauten Geräte so abgesichert sein müssen, dass im Falle eines Unfalls genügend Schutz geboten wird. Zugleich müssen die Eltern im Vorfeld informiert werden, dass sie die Aufsichtspflicht und Sorgfaltspflicht für die Kinder tragen, da die Übungsleiter nicht auch noch 20 Kinder beaufsichtigen können.

Zum Thema Sicherheit gibt es zunächst zwei Aspekte, zum einen die eigene Sicherheit, zum anderen die Sicherheit der Kinder, Eltern und Geschwister.

**Die eigene Sicherheit** zu gewährleisten bedeutet, dass man z.B. beim Aufbau gewisse Hebe- und Zientechniken beherrscht, um rückschonend zu arbeiten! Die Übungsleiter dürfen zudem keinen Schmuck, lange Ketten etc. tragen. Auch Schlüsselbünde und Handys in Hosen und Jackentaschen sollten vermieden werden. Hierfür

ist ein geeigneter Ablageort zu wählen. Grund dafür ist, dass bei möglichen Hilfestellungen die Kinder z.B. an der Kette ziehen, das Handy oder der Schlüsselbund rausfallen kann, und so Verletzungen entstehen können, auch, weil der Übungsleiter in dem Moment abgelenkt ist und sich nicht mehr auf die Kinder konzentriert!

## KLEIDUNG DER KINDER

Die Kinder sollten Rutschsocken, Turnschlappchen oder **weiche** Turnschuhe (ab 3 Jahren) tragen. Wenn der Hallenboden OK ist, empfiehlt es sich auch, Barfuß zu turnen und zu spielen. Dies fördert zudem die Wahrnehmung! Tücher, Schals und lange Kleider sind zu vermeiden, da man sich damit strangulieren oder einwickeln kann. Es besteht aber keine zwingende Sportkleidungspflicht!

**Beim Aufbau** bitte nie alleine sein, außer es werden Geräte geschoben! Matten können zudem durchbrechen, wenn sie alleine getragen werden!

Beim Aufbau von Kästen, Barren, Schwebebalken, Ringen, Seilen (von der Decke) immer die Sicherung zunächst lösen, dann Aufbau, dann sichern und zuletzt Kontrolle, indem man es einmal ausprobiert!

Bei allen Auf- und Abbauten immer genau schauen, dass die Kinder nicht zu nahe am Gerät sind! Ein rollender Barren kann einen Kinderfuß schnell zerquetschen!

Beim Zurückräumen immer den Blick auch zum Boden, da dort Kinder krabbeln oder laufen können!

## SICHERHEIT AN DEN GERÄTEN / ABSICHERUNG



Bei jedem Gerät, das aufgebaut wird, ist darauf zu achten, dass es funktionstüchtig ist!

Wenn z.B. bei einem Minitrampolin ein Seil gerissen ist, oder ein Kasten wackelt, wird das Gerät nicht mehr benutzt!

Die Geräte müssen vor Ort auch gesichert sein!

Der Geräteraum wird zu gemacht und von keinem Kind/ Elternteil be-

treten bzw. als Sitzecke benutzt!

Essen ist während des Turnens in der Halle nicht erlaubt!

Trinken ja, es ist jedoch darauf zu achten, dass keine „Seen“ entstehen also Flüssigkeit ausläuft und dann nasse Flecken am Boden entstehen. Achtung! Keine Glasfla-



schen in der Halle!

Alle sperrigen und vorstehenden Geräteile, z.B. die Füße eines Barrens oder eines Schwebebalkens werden durch normale blaue Turnmatten abgedeckt!

Bei allen Sprunglandschaften muss als Unterlage eine Weichbodenmatte vorhanden sein! Ebenso bei höheren Elementen bezüglich Balancieren und Klettern!

Eine Bank, die in einer Sprossenwand hängt und als Rutsche dient (auf einer Höhe, wo man noch sichern kann!), kann mit Matten seitlich und unter der Bank zusätzlich gesichert werden!

Da die Kinder jedoch hier seitlich beim Hochklettern und auch Rutschen von den Eltern/ Übungsleitern gesichert werden, ist dies nicht zwingend erforderlich! Am Ende der Bank empfiehlt sich jedoch eine Matte, falls das Kind weiterrutscht!

Bei allen Sicherungen ist darauf zu achten, dass keine Spalten entstehen, in die die Kinder hineinrutschen/ treten und sich so die Gelenke verletzen!

Bei einem Barren/ Stufenbarren wird unter und neben dem Gerät gesichert!

Alle Geräte/ Aufbauten haben untereinander genügend Abstand zu gewährleisten! Auch ein Abstand von den Wänden von mindestens zwei Metern ist einzuhalten!

Weiterführende Informationen unter: <http://publikationen.dguv.de/dguv/pdf/10002/si-8032.pdf>

## HILFESTELLUNGEN

Gerade kleinere Kinder benötigen häufig Unterstützung und Hilfestellung, da die Koordination, das Gleichgewicht und das Abschätzen von Höhen sowie Kraffteinsatz noch nicht ausgeprägt vorhanden sind.

Hierbei gilt zunächst eine Faustregel:

### **Massen fassen, Zwischenräume spielen lassen!**

Dies bedeutet, dass nie an einem Gelenk eine Hilfestellung durchgeführt wird, sondern nur an den Massen, z.B. Oberarmmuskeln, Oberschenkel, Gesäß oder Schultern angefasst wird.

Ein häufiger Fehler ist das Fassen an der Hand von oben! Wenn ein Kind abrutscht, hat man die Hand zwar fest umschlungen, der Rest des Körpers baumelt dann jedoch ohne Sicherheit am Arm und es kann sehr wehtun und zu schwerwiegenden Verletzungen führen (Grünspanfraktur im Handgelenk, kurz gebrochenes Handgelenk)

Ein Anfassen der Hände ist also immer mit einer zusätzlichen Unterstützung am Oberarm verbunden!



Wichtig ist es auch, das Kind immer im Blick zu haben! Bei Sprüngen oder Kletterübungen empfiehlt es sich, soweit möglich, vor dem Kind Hilfe anzubieten und ggf. rückwärts sich mitzubewegen! Bei Gleichgewichtsübungen, z.B. der Wackelbrücke oder auch nur über eine Bank laufen wird das Kind durch einen Rundgriff gestützt und stabilisiert. Dies hat den Vorteil, dass der Griff nur angesetzt wird und das Kind dann nach eigenem Ermessen ausprobieren kann. Rutscht es ab oder kippt es weg, hat man die Hände direkt vor Ort, um es aufzufangen!



Die Hilfestellung soll sehr sensibel durchgeführt werden, also nicht gleich zufassen, sondern in Bereitschaft sein und die Hilfestellung mit „etwas Luft“ andeuten. Sonst kann das Kind keine eigenständigen Bewegungen erlernen!

Bei Sprüngen von Kästen usw. ist vor allem bei kleinen Kindern darauf zu achten, dass

sie nicht nach hinten kippen! Weiterhin können durch das unkoordinierte Aufkommen Verletzungen entstehen. Hier ist es wichtig, das Kind schon nach einer kurzen Flugphase abzufangen und die Bewegung bis zum Boden mit Hilfestellung zu begleiten, sodass sie sanft landen!



Prinzipiell müssen alle Kletterübungen entweder von den Eltern oder von einem Übungsleiter begleitet werden! Auch sonst darf ein Kind nie unbeaufsichtigt an einem Gerät sein!

Beim Minitrampolin ist darauf zu achten, dass zur

Unterstützung beide Hände des Übungsleiters von unten, vorne als „Schalen“ angeboten werden, in die das springende Kind seine Hände legt. Dann werden die Sprünge mit der Bewegung begleitet.

Alle Überschläge oder Saltos oder Überkopfdrehungen mit einem Kind sind als Übungsleiter zu vermeiden!

Alle Schleuderformen (Arme festhalten und Drehbewegung mit „Fliegen“) sind mit fremden Kindern nicht erlaubt!

Sollten Eltern das tun, geht man davon aus, dass sie ihr Kind einschätzen können!

Zusammenfassend gilt, dass sich jedes Kind in Ruhe und mit Spaß entwickeln und vor allem ausprobieren soll, Verletzungen jedoch vermieden werden sollen. Es passiert immer mal etwas, ein kleines Kind stolpert häufig auch beim Laufen und fällt hin. Es sollte jedoch nicht aus ein Meter Höhe beim Laufen von einer Bank fallen!

Um die ganz kleinen Geschwister zum einen zur Bewegung zu motivieren und zum

ändern zu schützen, ist es hilfreich, eine kleine Landschaft mit Bänken abgetrennt für die Krabbelkinder (Geschwister) zu bauen. Dort gibt man Bälle, Seile und Gegenstände hinein, die nicht verletzen und nicht verschluckbar sind.

## SPIEL- UND BEWEGUNGLANDSCHAFTEN

Der Aufbau der Stationen hängt vom Alter, der Anzahl der Kinder, der Hallengröße und den verfügbaren Materialien ab. Daher gilt es, für alle Hallen und alle Gruppen folgende Faustregeln zu beachten:

- Stationen sollten unterschiedliche Bewegungen einfordern!
- Es muss in jedem Fall genügend freier Raum zum Krabbeln, Rennen, Toben und Spielen mit freien Geräten vorhanden sein!
- Die Geräte müssen soweit auseinander stehen, dass neben den Kindern auch die Eltern Platz haben, um ihr Kind an den Geräten zu begleiten!
- Bei Kindern bis drei Jahren keine Seile zum Schwingen oder Ringe benutzen, da die Haltekraft noch nicht ausgeprägt ist! Sollten Sitzkegel (flache Scheiben, die man am Ende des Seils einstecken kann) vorhanden sein, dann können Seile benutzt werden!
- Auch eine Schaukel aus zwei zusammengenöteten Seilen ist schwierig, da ein Kind sich in diesem Alter noch nicht auf der Höhe festhalten kann.

Folgende Bewegungsfelder können abgedeckt werden

Balancieren // Klettern // Springen // Rutschen // Laufen // Spielen // Rollen // Kriechen // Stützen // Ziehen // Schieben

Diese Bewegungen werden häufig in Kombination bei einer Station durchgeführt. Für das freie Spielen werden weiche Bälle (keine Fußbälle, Basketbälle, Medizinbälle oder Footbälle!) in unterschiedlichster Größe bereitgestellt. Auch Seile, Kegel und Plastikreifen bieten Anreize!

Die folgenden Bilder stellen Möglichkeiten von Stationen dar! Diese können je nach Material variiert werden!



Laufen, Ziehen



Rutschen oder Hochziehen/ Laufen



Laufen mit unterschiedlichen Ebenen  
( Gummiunterlagen)



Laufen mit Schrägen, Brücken zu zwei  
Stationen



Kriechen



Balancieren auf einer frei hängenden Bank



Überqueren von hohen Gräben



Mit Plastikstäben als Rollen unter der Bank als rollende Bank  
(Gleichgewicht, Balance)



Bewältigen von unterschiedlichen Ebenen



Mögliche Bewegungslandschaft,  
unterschiedliche Ebenen- Rollen



Rutschen, Klettern, Stufen erklimmen  
beim Aufstieg



Bewältigen von unterschiedlichen Ebenen



Rollen



Krabbeln und Klettern, Kriechen



Klettern auf Steppern



Möglichkeit einer vielfältigen Bewegungs-  
landschaft (auch für größere Kinder)



Möglichkeit einer vielfältigen Bewegungslandschaft für kleinere Kinder



Spiel mit Weichbällen



Wippe

#### **WEITERE INFORMATIONEN:**

Modellstunden/Aufbauten:

<https://www.kleinkinderturnen.de/turnstunde/eltern-kind-turnen-1/modellstunden/index.php>

<https://www.kleinkinderturnen.de/turnstunde/eltern-kind-turnen-1/geraetaufbau/index.php>

Videos:

<https://www.youtube.com/watch?v=6VOLFabS0zs>

<https://www.youtube.com/watch?v=qzKpvdGl7oc>

Bewegungslieder:

<http://www.kleinkinderturnen.de/turnstunde/eltern-kind-turnen-1/bewegungslieder/index.php>

## ABLAUF EINER STUNDE

Zu Beginn jeder Stunde werden die Kinder und die Eltern begrüßt. Nachdem alle soweit angekommen und umgezogen sind, erfolgt ein gemeinsamer Sitzkreis mit Eltern und Kindern.

Es wird ein Eröffnungsritual durchgeführt.

Beispielsweise wird ein Kinderlied gemeinsam mit den Eltern gesungen und die Bewegungen vorgemacht.

Hierbei ist wichtig, dass die Kinder die Bewegungen und das Mitsingen je nach Alter mitmachen können und nicht müssen. Lockere Atmosphäre, der ÜL singt vor und bewegt vor, die Eltern machen mit ihren Kindern das Lied mit!

Danach geht es in freies Spiel und Bewegung über. Der Übungsleiter lädt alle Kinder ein, sich nun in der z.B. Dschungellandschaft auszutoben und beaufsichtigt (mit Blickkontakt in die Halle) nun das Treiben!

Während der Stunde halten die ÜL folgende Kommunikationsregeln ein:

- Kein Anschreien, kindgerechte Ansprache, jedoch keine Babysprache
- Höflicher und freundlicher Umgang mit den Eltern
- Wenn man ein Kind anfasst, dann nur aus Sicherheitsgründen oder als Hilfestellung. Hierbei immer dem Kind sagen, was man tut und warum. Eine weitere Möglichkeit ist, das Kind zu fragen. Folgende Sätze sind Beispiele, die funktionieren:

Ablauf einer Stunde

- Brauchst du Hilfe?
- Ich helfe dir , damit du nicht runterfällst
- Wollen wir das zusammen machen?
- Immer Kontakt mit den Eltern halten, nicht „ das Kind wegnehmen“

Am Ende wird wieder ein Abschlussritual durchgeführt, nachdem zuvor mit einem Signal das gemeinsame Aufräumen eingeleitet wird. Auch hierbei erfolgt eine Hilfestellung in Form von höflichen aber klaren Ansagen, wohin welches Turnmaterial muss.

Das Abschlussritual ist ein gemeinsames Lied im Sitzkreis, nachdem alles aufgeräumt ist.

Hierbei ist wichtig, dass die Lieder nicht immer neu sind, sondern ein gewisses Ritual ausgeübt wird.

Beispiele finden sich im Internet oder auf gängigen Kinder CDs.



## JOBS, DIE BEWEGEN.

Die SportJobs 123 GmbH ist im Jahre 2010 gegründet worden. Sie ist entstanden aus dem Projekt "SportJobs" des Bezirksamtes Hamburg-Mitte und sichert die Nachhaltigkeit der Qualifizierungskurse und Projekte nach Ablauf der Förderung durch den Europäischen Sozialfonds (ESF).

Die SportJobs 123 GmbH entwickelt soziale Projekte und Bildungskonzepte und arbeitet ausschließlich projektorientiert. Jedes einzelne Projekt hat das Ziel, Jugendliche und jungen Erwachsene, im Übergang von Schule und Beruf, zu qualifizieren.

Unter Zuhilfenahme des Mediums Sport und des Bereichs der Medien, werden den Teilnehmer/innen der unterschiedlichsten Projekte eigenverantwortliche, soziale und nachhaltige Verhaltens- und Arbeitsweisen vermittelt, mit dem Ziel, auf dem Arbeitsmarkt besser bestehen zu können. Nach erfolgreicher Qualifizierung werden die Jugendlichen und jungen Erwachsenen in für sie geeignete Honorartätigkeiten überführt.

Die Qualifizierungsmaßnahmen bereiten auf die Vermittlung in Honorartätigkeiten und Praktika in Schulen, Vereinen und im freizeitwirtschaftlichen Bereich vor. Wichtiger Teil der Qualifizierung ist, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sich an der Planung, Organisation und Durchführung von lokalen, nationalen und internationalen Veranstaltungen in verantwortlicher Weise beteiligen.

### Kontakt

SportJobs 123 GmbH  
Alfred Wegener Weg 3  
20459 Hamburg

T: 040 35 715 954  
F: 040 75 668 278

E-Mail: [info@sportjobs-hamburg.de](mailto:info@sportjobs-hamburg.de)

