

## Kinderturnen – von Anfang an!

# Eltern-Kind-Turnen (bis 3 Jahre)

**Dienstags von 16 bis 17 Uhr in der Sporthalle der Gesamtschule - Haus der Jugend - Linnich Bendenweg**

Als ersten Einstieg in das Turnen bieten wir eine Eltern-Kind-Turngruppe an. Die Gruppe versteht sich als Familienangebot, bei dem die Kinder zusammen mit ihren Eltern/Bezugspersonen gemeinsam mit anderen die Vielfalt des Kinderturnens kennenlernen. In der Gruppe steht das Sammeln vielseitiger Bewegungserfahrungen, mit und ohne Geräten, im Vordergrund. Der natürliche Bewegungsdrang soll sanft und spielerisch in geordnete sportliche Bahnen gelenkt werden, ohne dabei Druck oder Zwang auszuüben. Durch Nachahmen und Probieren erleben die Kinder bei verschiedenen Spielen, Bewegungsliedern und in Gerätelandschaften, mithilfe ihrer Begleitperson und der Übungsleiterin Tamara Dickhaus, die Welt des Kinderturnens. Die Bezugspersonen sind gewünschte aktive Teilnehmer\*innen, bieten Unterstützung, werden Spielgefährten oder sogar selbst zum Spielgerät.

### Ab wann kann mein Kind mitmachen?

Sobald das Kind anfängt zu laufen, könnt ihr euch bei Tamara Dickhaus melden und eine Schnupperstunde ausmachen. Dies ist bei allen Kindern sehr individuell, die meisten steigen mit ca. 1 Jahr ein.

### Wie verläuft eine Stunde in der Gruppe?

Nachdem wir uns im Kreis getroffen haben, erfolgt erstmal das Warmlaufen im Spiel oder zu Musik. Danach bauen die Erwachsenen zusammen die Großgeräte/Geräte-landschaften auf.

Neben den Großgeräten, an denen die Kinder ihre Fertigkeiten im Klettern, Rutschen, Schaukeln, Hangeln, Stützen und Balancieren trainieren können, werden auch Übungen mit Kleingeräten angeboten. Gerade die Kleinsten spielen gerne mit Tennis- oder Softbällen oder Säckchen.

Den Abschluss der Stunde bildet in der Regel immer ein Spielkreis, in dem Sing-, Finger- und Bewegungsspiele im Vordergrund stehen.

### Die wichtigsten Regeln in der Gruppe sind:

- die Kinder dürfen alles mitmachen
- niemand soll etwas tun, wovor er\*sie (noch) Angst hat

### Interesse?

Dann melde dich bei Tamara Dickhaus unter +49 171 9308615.

Ab ca. 3 Jahren besteht die Möglichkeit, in die nächste Gruppe zu wechseln. In der Kinderturngruppe nehmen die Kinder dann alleine (ohne Eltern/Bezugspersonen) an den Stunden teil. Die Gruppe wird auch von Tamara Dickhaus geleitet und findet dienstags im Anschluss an das Eltern-Kind-Turnen von 17 bis 18 Uhr statt.