

Projekt der Füchse

KW47

Erlebnisturnen: Nikolaus-Trainingslager

Es dauert nicht mehr lange, dann kommt der Nikolaus. Doch der Nikolaus braucht dieses Jahr dringend Hilfe von den Kindern. Doch dafür ist ein spezielles Nikolaus-Training nötig. Für dieses besondere Training müssen wir ins Nikolaus-Trainingslager reisen, welches sich am Nordpol (Turnhalle) befindet. Um nicht zu erfrieren ziehen wir (pantomimisch) unsere Winterkleidung an.

Jetzt geht es los. In einem Zirkeltraining werden zu adventlicher Musik folgende Stationen immer wieder absolviert:

- Durch den Schnee stapfen:

Unter einer weißen Decke lag eine Yogamatte auf Flusststeinen. Dadurch wurde der Gleichgewichtssinn und das taktile empfinden an den Füßen geschult.



- Mit dem Sack über morsche Balken balancieren



Mit einem gefüllten Jutesack über der Schulter balancierten die Kinder über einen Dachbalken (Langbank), der in die Jahre gekommen und deshalb etwas wacklig war (auf blauen Matten). Am Ende legten sie den Sack ab und durften noch kurz auf einem Trampolin springen. Neben der Herausforderung für den Gleichgewichtssinn, Beinmuskulatur und Ausdauer, macht es einfach Spaß.

- Schneemannkugeln rollen

Manchmal baut der Nikolaus in der Nacht einen Schneemann vor die Tür. Das muss geübt werden. Also werden große Schneekugeln (Gymnastikbälle) an Hindernissen vorbei gerollt. Hier wird die Koordination trainiert.



- Geschenke durch ein Fenster werfen



Manchmal kann der Nikolaus nicht ins Haus, weil z.B. ein bissiger Hund drinnen lauert. Dann muss er die Geschenke (kleine Bälle) durchs Fenster werfen und dabei den Strumpf (Eimer im Jutesack) treffen. Eine gute Hand-Augen-Koordination ist hierfür wichtig, aber auch die richtige Krafteinschätzung.



- Erklimmen von Feuerleitern und hinabsteigen

Als Nikolaus gibt es viele Hindernisse zu überwinden. Manchmal muss man auch an Feuerleitern hochsteigen und hoffen, dass man nicht hinunterfällt. Die Kinder konnten dann an der Sprossenwand runterklettern, durch das Fenster (Öffnung in der Sprossenwand) steigen und an der anderen Seite hinunterklettern, wofür sie ihre Gelenkigkeit unter Beweis stellen mussten.



- In den Schornstein springen



Am Netz hochgeklettert, anfangs mit leeren Händen, später mit einem Geschenkpäckchen (Tennisball), dann rüber aufs Dach gehangelt (an der Sprossenwand) und schließlich in den Schornstein gesprungen. Für einen Nikolaus nichts Besonderes, für die Kinder war es teilweise eine Überwindung ihrer Ängste. Von Mal zu Mal wurden sie jedoch mutiger und trauten sich auch von höheren Stellen aus hineinzuspringen.

- Durch den Kamin kriechen

Sind die Kinder erst in den Schornstein gesprungen, landen sie im Kamin, durch den sie hinaus kriechen müssen, ohne alles zu Einsturz zu bringen. Für diejenigen denen dies zu leicht war, befand sich an der Seite noch eine kleinere Öffnung zum rauskriechen. Die Kinder lernten so ihre eignen Körpermaße besser einzuschätzen und es auch mal etwas ruhiger eingehen zu lassen.



- Geschenke in die Stiefel stecken

Zum Schluss wurde das Geschenk (Tennisball) in einen der vielen Gummistiefel gesteckt.



Zum Abschluss spielten wir noch „Kindchen, dein Stiefel ist weg“. Dabei lag ein Kind in der Mitte und tat so als ob es schlief. Neben ihm ein Stiefel. Ein anderes Kind stahl den Stiefel. Alle (außer dem Kind in der Mitte) versteckten ihre Hände hinter dem Rücken und riefen „Kindchen, dein Stiefel ist weg“. Das Kind erwachte und musste nun den Stiefeldieb suchen.