

Abtauchen in die Unterwasserwelt

Alter der Kinder: ab 5 Jahren **Zeit:** 60 Minuten

Material: 3-4 Gymnastikreifen, 3-6 Chiffon-Tücher, 5 Turnbänke, 1 Rutschbrett, 3 kleine Turnkästen, 2 Sprungkästen, 1 Trapez, 10-20 Säckchen, 10-12 Springseile, 5 Tennisringe, 5 Gymnastikbälle, ca. 15 Turnmatten

Geräteaufbau „Unterwasserwelt“

siehe auch YouTube Video <https://youtu.be/FRUFJIQhfP4>



Station 1: „Durch Seegrass tauchen“

Aufbau: Eine Reifenschaukel aufbauen, dafür eine Turnmatte durch 3-4 Reifen stecken. Oben an die Reifen bunte Chiffon-Tücher knoten.

Bewegungsaufgabe: „Taucht durch das Seegrass hindurch.“



Station 2: „Achtung, giftige Quallen“

Aufbau: 2 Turnbänke mit etwas Abstand parallel zueinander aufstellen und im Zwischenraum 5 Tennisringe verteilen. Auf jeden Ring zuerst ein Seil locker drapieren und anschließend einen Gymnastikball legen.

Bewegungsaufgabe: „Überwindet die giftigen Quallen, ohne sie zu berühren.“

Regen Sie die Kinder an Stützsprünge über die Quallen zu machen oder im Vierfüßler-Gang auf den beiden Bänken zu gehen.



Station 3: „Vorsicht, Korallen nicht berühren“

Aufbau: 2 Turnbänke mit etwas Abstand parallel zueinander aufstellen und im Zwischenraum mit aneinander geknoteten Springseilen ein Zick-Zack-Netz spannen.

Bewegungsaufgabe: „Taucht vorsichtig über und unter den Korallen, ohne sie zu berühren und zu beschädigen.“



Station 4: „Delfine füttern“

Aufbau: 3 kleine Kästen als „Delfine“ mit Abstand im Dreieck aufstellen. Säckchen als „Fische“ bereitlegen und eine Abwurflinie festlegen.

Bewegungsaufgabe: „Füttert alle hungrigen Delfine mit den Fischen.“



Station 5: Das versunkene Schiff erkunden

Aufbau: Eine Turnbank in ein Trapez einhängen, dahinter zwei „offene“ Sprungkästen (ohne Oberteil), längs mit Abstand hintereinander aufstellen. In diese Lücke die beiden Kastenoberteile jeweils schräg in die Kästen einhängen, sodass sie V-förmig zueinander verlaufen. Die Öffnungen der Kästen mit jeweils 2 Turnmatten bedecken und am hinteren Kasten ein Rutschbrett oder eine Turnbank einhängen. Den gesamten Aufbau mit weiteren Turnmatten absichern.

Bewegungsaufgabe: „Steigt über die wacklige Planke in das versunkene Schiff. Passt auf, alles ist wacklig, morsch und schief in diesem versunkenen Schiff!“

1. Ins Thema einsteigen

„Was seht ihr?“

Zeigen Sie im Sitzkreis den Kindern ein Bild von einer Person in Taucherausrüstung und/ oder von einem Korallenriff. Dann fragen Sie die Kinder: „Was seht ihr?“ Lassen Sie die Kinder das Bild beschreiben und ergänzen Sie die Erzählungen mit Fachbegriffen. Dann kündigen Sie das Stundenthema an: „Heute gehen wir gemeinsam auf einen Tauchgang in die Unterwasserwelt.“

2. Aufwärmen

Taucherausrüstung anziehen

Mit den Kindern aufstehen und pantomimisch den Tauchanzug, die (Tarier-)Weste, die Druckluftflaschen mit Atemregler, die Tauchermaske, die Handschuhe und Flossen anziehen. Dabei die Kinder durch Fragen einbeziehen, z.B.: „Was sollten wir noch anziehen? Was fehlt noch?“ Möglichst alle Ideen der Kinder aufgreifen, z.B. können auch eine Tauchlampe, ein Tauchseil, ein Kompass, eine Uhr oder eine Kamera mitgenommen werden.

Versuchen Sie sich mit den Kindern in der „Taucherausrüstung“ fortzubewegen und imitieren sie das Gehen und Laufen mit Flossen und schweren Gewichten.



Tauchersprache lernen

Fragen Sie die Kinder wie Sie sich unter Wasser verständigen können und zeigen Sie ihnen dann einige Gebärden der Tauchersprache, die alle sogleich mitmachen dürfen:

- | | |
|----------------|---|
| „Alles O.K.?!“ | Zeigefinger und Daumen bilden einen Kreis. |
| „Stopp“ | Handfläche der rechten Hand zeigt auf Brusthöhe nach vorne. |
| „Auftauchen“ | Daumen zeigt nach oben. |
| „Abtauchen“ | Daumen zeigt nach unten. |

Mit den Kindern jetzt mehrmals „abtauchen“ und „auftauchen“, also in die Knie gehen und wieder aufrichten. Wenn Sie sich „unter Wasser“ befinden, können Sie das O.K.-Zeichen machen, die Kinder sollen dann ebenfalls mit dem O.K.-Zeichen antworten. Zuletzt wieder auftauchen.

Sagen Sie den Kindern: „Bevor wir abtauchen in die Unterwasserwelt, zeige ich euch noch ein paar wichtige Zeichen, damit wir uns besser verständigen können“:

- | | |
|-------------------|---|
| „Mach langsam“ | Die flache Hand auf und ab bewegen. |
| „Gefahr“ | Fäuste ballen und auf der Brust kreuzen. |
| „Umkehren“ | Zeigefinger nach oben ausstrecken und einen liegenden Kreis zeichnen. |
| „Schau hin“ | Zeigefinger und Mittelfinger bilden ein „V“ und zeigen auf die Augen.
Anschließend mit dem Zeigefinger zu der Stelle deuten, wo hingeschaut werden soll. |
| „Händchen halten“ | Hände vor der Brust falten. Bei diesem Zeichen sollen die Kinder sich gegenseitig an die Hand nehmen. |

Es geht los: „Wir tauchen ab!“

- „Abtauchen!“ (Daumen nach unten). Fordern sie die Kinder mit einer Handbewegung auf ihnen zu folgen. Machen Sie Schwimmbewegungen beim Gehen.
- Wenden Sie sich den Kindern zu und machen das „Stopp“-Zeichen. Fragen Sie die Kinder mit der Tauchersprache ob „alles O.K.“ ist.
- Zeigen Sie mit dem Daumen in die Richtung in der es weiter geht, die Kinder folgen ihnen. Werden Sie schneller und laufen Sie durch den ganzen Raum.
- Zeigen Sie das „Mach langsam“- Zeichen und werden langsamer.
- Machen Sie das „Stopp“-Zeichen und tauchen mit dem „Abtauch“-Zeichen tiefer ab (krabbeln) und noch tiefer bis zum Meeresboden (kriechen).
- Zeigen Sie „Stopp“ - „Gefahr“ und „Umkehren“. Alle schwimmen schnell in die entgegengesetzte Richtung!
- dann zeigen Sie das Zeichen zum „Händchen halten“.

3. Die Bewegungslandschaft „Unterwasserwelt“ erkunden

- Alle bewegen sich als Schlange weiter durch den Raum, dann werden Sie langsamer und stoppen Sie, mit dem entsprechenden Zeichen, an der 1. Station: „Durch Seegras tauchen“.
- Machen Sie das Zeichen für „Schau hin“ und fordern Sie die Kinder nacheinander auf durch die Reifenschaukel zu krabbeln, also durch „Seegras zu tauchen“.
- Gehen Sie auf diese Weise alle Stationen 1x durch.

Danach dürfen sich die Kinder frei in der Bewegungslandschaft bewegen. Die Station „Das versunkene Schiff“ benötigt Bewegungsbegleitung und Sicherheitsstellung.

4. Abschluss und Entspannung

Geben Sie das Zeichen für „Händchen halten“ und sammeln sie alle zu einem Kreis: „Alles O.K.“ „Alles O.K.!“ Mit dem Zeichen für „Auftauchen“ geht es jetzt wieder an die Oberfläche.

„Jetzt ist unser Tauchgang zu Ende. Lasst uns an Land schwimmen und unsere Ausrüstung ausziehen.“ Nach einer Schwimmrunde gehen Sie aus dem „Wasser“, ziehen pantomimisch die Ausrüstung aus und benennen dabei nochmal alle Teile.

Setzen Sie sich mit den Kindern zum Abschluss im Kreis zusammen. Wiederholen Sie gemeinsam die Zeichen der Tauchersprache. Fragen Sie zum Beispiel: „Was ist dein Lieblingszeichen?“, „Welche Zeichen haben wir noch gelernt?“

Zur Entspannung dürfen sich alle Kinder bequem auf den Boden, bzw., wenn vorhanden, auf Gymnastikmatten legen. Sagen Sie den Kindern, dass Sie jetzt Zeit haben von ihren Erlebnissen in der Unterwasserwelt zu träumen, solange die Traum-Melodie erklingt („Sonne-Wolken-Melodie“ von Liederturnen).





Photo by Sebastian Pena Lambarri on Unsplash

LIEDERTURNEN
Musik & Bewegung

Stephanie Ackermann
Astrid-Lindgren-Str. 6
79100 Freiburg

Mail: info@liederturnen.de
Web: www.liederturnen.de