

Trainingsprogramm für eine Online-Kinderturnstunde

Thema: Die Geschichte von St. Martin

Material: Trainingsmatte oder Teppich, zwei aneinanderhängende Tücher einer Küchenrolle

Am Mittwoch, 11. November wird St. Martin gefeiert. Der ÜL erzählt den Kindern die Geschichte von St. Martin. Zusammen begleiten sie ihn auf seinem Weg.

Es war einmal ein Mann, der Martin hieß. Er war Soldat und lebte vor vielen, vielen Jahren im römischen Reich. An einem kalten Herbsttag bekam er den Auftrag, eine Botschaft in die nächste Stadt zu bringen. Also nahm er eine Laterne und ritt mit seinem Pferd los.

Der ÜL und die Kinder reiten gemeinsam mit Martin in die Stadt. Dabei gibt der ÜL verschiedene Anweisungen:

- Pferde traben los: langsam auf der Stelle laufen
- Pferde galoppieren: auf der Stelle rennen
- Hürde: hüpfen
- Doppelhürde: 2x hüpfen
- rechts/links Kurve: nach rechts/links drehen oder hüpfen
- Wassergraben: großer Sprung nach vorne
- Ast: in die Hocke gehen

Es war bitterkalt und regnete ununterbrochen. Der Wind blies Martin kalt ins Gesicht. Er trug ein Helm, ein Schwert und einen langen, roten Mantel, der ihn warmhielt. Es war dunkel und außer dem Licht seiner Laterne und den Sternen am Himmel war nichts zu sehen.

Die Kinder trotzen mit Martin dem Wetter. Sie laufen quer durchs Zimmer. Sobald der ÜL eines der Kommandos Sonne, Regen oder Wind gibt, machen alle die passende Übung dazu:

- Regen: Alle stellen sich auf ein Möbelstück z.B. Bett, Sofa, Stuhl, sodass die Füße nicht nass werden
- Sonne: Alle legen sich flach auf den Rücken und lassen sich die Sonne ins Gesicht scheinen
- Wind: Alle machen sich ganz klein und bringen sich hinter einem Gegenstand in Deckung

Martin ritt immer weiter und kam endlich in die Stadt. Am Stadttor saß ein armer Mann auf dem Boden, der kein Zuhause hatte. Der Mann fror in seiner zerrissenen Kleidung und hatte großen Hunger. Er rief: „Helft mir doch!“. Aber viele Menschen gingen einfach an ihm vorbei und beachteten ihn nicht.

Der ÜL und die Kinder helfen dem armen Mann sich mit folgenden Bewegungen warm zu halten und auf sich aufmerksam zu machen:

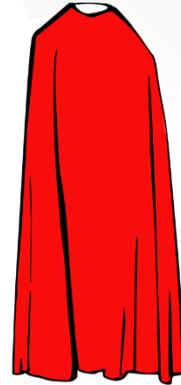
- mit den Armen schnell winken und auf der Stelle laufen (15-30 sek.)
- Hampelmänner (15-30 sek.)
- Hock-Strecksprünge (15-30 sek.)
- Stützposition (15-30 sek.)
- Rechter Ellenbogen zum linken Knie führen; Seite wechseln und in schnellem Tempo wiederholen (15-30 sek.)
- Hände zur Faust ballen und in alle Richtungen boxen (15-30 sek.)



Ja es funktionierte! Martin bemerkte den armen Mann am Straßenrand. Er blieb mit seinem Pferd vor dem armen Mann stehen. Da Martin aber kein Geld oder etwas zu Essen bei sich hatte, überlegte er, wie er ihm helfen konnte. Da kam ihm eine Idee. Er hatte den kuschelig warmen Mantel an, unter dem ihm mollig warm war. Martin hatte den Mantel eigentlich nicht so nötig, wie der arme Mann. Deshalb zog er seinen langen, warmen Mantel aus.

Der ÜL und die Kinder nehmen sich zwei aneinanderhängende Tücher einer Küchenrolle (=Mantel) und bewegen sich mit ihnen. Ziel ist es, dass die Tücher während den Übungen nicht in der Mitte reißen.

- freies Ausprobieren mit dem Tuch
- große Armkreise
- mit dem Tuch in alle Richtungen strecken
- Tuch vorsichtig wedeln
- mit dem Tuch im Kreis drehen
- Tuch hochwerfen und mit der anderen Hand fangen
- Tuch hochwerfen und mit verschiedenen Körperteilen fangen (z.B. mit dem Fuß, Kopf, Knie, Po).
- Tuch hochwerfen, eine Aufgabe erledigen (z.B. 3x klatschen, hinsetzen, drehen) und wieder fangen
- Tuch hochwerfen und gleichzeitig mit dem Tuch zu Boden kommen; währenddessen eine Aufgabe erledigen



Als Martin seinen roten Mantel auszog, holte er auch sein Schwert und teilte den dicken, roten Mantel in zwei Teile. Er gab dem Bettler eine Hälfte. Die andere Hälfte behielt er selbst. Der arme Mann war so dankbar und tanzte vor Freude.

Auch der ÜL und die Kinder teilen die aneinanderhängenden Tücher der Küchenrolle (=Mantel) nun in der Mitte.

Die Kinder nehmen sich eines der Tücher, legen es auf den Boden und stellen sich mit einem Fuß darauf. Es wird Musik vom ÜL gestartet und die Kinder fangen an zu tanzen. Dabei dürfen sie das Tuch nicht verlassen. Stoppt der ÜL die Musik, gibt er ein Signal und die Kinder falten ihr Tuch einmal in der Mitte. So geht es immer weiter, bis das Tuch zu klein zum Tanzen wird. Vorsicht: Hier besteht Rutschgefahr.

Als Alternative zu dem Spiel kann sich der ÜL im Vorfeld einen kleinen Tanz mit den Tüchern überlegen, den er den Kindern beibringt.

Der Bettler war so froh und wollte Martin für seine Hilfe danken. Martin war jedoch schon davongeritten. Dieser beschloss nach seinem Erlebnis mit dem armen Mann, nicht mehr Soldat zu sein und legte sein Schwert sowie seinen Helm ab. Er wollte von nun an Gutes tun und Menschen helfen. Martin war so glücklich, dass er dem armen Mann helfen konnte.
Doch wie ging die Geschichte des armen Mannes weiter?



Der ÜL liest die Geschichte weiter vor. Die Kinder nehmen in jede Hand jeweils ein Tuch und gehen in die Hocke. Sobald die Kinder einen Begriff hören, der etwas mit „Licht“ zu tun hat bzw. etwas das leuchten kann, springen die Kinder so hoch wie möglich in die Luft und nehmen dabei ihre Tücher nach oben. Sie landen wieder in der Hocke.

Der arme Mann ging die Straße entlang. Es wurde bereits früh dunkel und die Laternen in den Straßen waren schon angeschaltet. Ringsum erhellten Lampen die Häuser und Wohnungen. Auf einigen Tischen standen Kerzen.

Es war eine kalte Herbstnacht. Den ganzen Tag über regnete es und nur selten kam einmal die Sonne zum Vorschein. Jetzt am Abend konnte man jedoch klar die Sterne am Himmel sehen.

Viele Familien saßen zusammen beim Abendessen. Vor einem der Häuser hatte eine Familie sogar ein kleines Lagerfeuer entfacht und grillte Stockbrot. Die Glut leuchtete in der Dunkelheit und erhellte einen Teil des Gartens. „Komm doch zu uns!“, rief ein kleiner Junge und bat den armen Mann sich am Lagerfeuer aufzuwärmen. Der arme Mann aß und lachte die ganze Nacht mit der Familie und war dankbar für diesen schönen Tag.

Am nächsten Tag hörte der arme Mann im Dorf, dass Martin wegen seiner guten Tat zum Bischof geweiht werden sollte.

Deshalb kennen wir ihn heute als St. Martin.

Der ÜL liest das Gedicht vor. Währenddessen werden folgenden Dehnübungen durchgeführt:

- | | |
|---|--|
| <i>Oben am Himmel leuchten die Sterne
Und wir schauen in die Ferne.</i> | die Hände nach oben strecken und greifen
den Oberkörper langsam nach rechts und links beugen und in die Ferne schauen |
| <i>Jeder hat einen Mantel mit</i> | im Stehen den Oberkörper mit den Händen am Tuch nach unten beugen; Tuch um die Beine geben |
| <i>Und wir laufen mit großem Schritt.</i> | (seitliche) Ausfallschritte |
| <i>Die Laternen sind eckig, die
Laternen sind rund.</i> | mit dem Fuß-, Handgelenk Quadrate und Kreise in die Luft malen |
| <i>Sie leuchten hell und sie leuchten bunt.</i> | Hände öffnen, schließen und in alle Richtungen bewegen |
| <i>Der Wind macht, dass die Laternen
mal schwanken</i> | In der Grätsche stehen; Oberkörper nach unten beugen und pendeln |
| <i>Und ich möchte euch für diese
Stunde danken.</i> | Hände wie zum Gebet zusammenlegen |

