

## **Poolnudel einmal anders**

Das flexible Material der Poolnudel bietet – bei äußerst geringem Verletzungsrisiko - unzählige Varianten in der vorschulischen Förderung von zwei bis vierjährigen Kindern. Im Sinne einer ganzheitlichen Förderung und aus sportmedizinischen Gründen, wird bei dieser Altersgruppe bewusst auf gezielte Muskel- und Dehnungsübungen verzichtet. Der Schwerpunkt liegt auf Körper- und Raumerfahrung, Geschicklichkeit- und Gleichgewichtstraining. Auch dem Spaßfaktor fällt dabei eine große Rolle zu.

### **Aufwärmen**

Um den Bewegungsdrang der Kinder zu entsprechen eignet sich als Aufwärmtraining das klassische „Stop and Go“ Spiel. Jede Bezugsperson erhält mit ihrem Kind eine Poolnudel, die während der gesamten Stunde nur von den Beiden benutzt wird. Die Gruppenleiterin legt Musik ein, zu der sich alle frei bewegen dürfen. Stoppt die Musik kehren alle so schnell wie möglich zu ihrer Poolnudel zurück und erhalten jeweils eine kurze Aufgabe. Diese Art von Aufwärme-Training berücksichtigt die kurze Konzentrationsspanne von Vorschulkindern.

### **A Ausgangsposition Rückenlage:**

-Während die Bezugsperson die durchgebogene Poolnudel an beiden Enden fest hält, klammert sich das Kind wie ein Affe mit allen Gliedmaßen an der Stange fest. Nun hebt die Bezugsperson die Poolnudel ein wenig vom Boden ab, sodass das Kind ohne Bodenkontakt an der Poolnudel hängt. Foto 8267 oder 8269

### **B Ausgangsposition Bauchlage:**

-Das Kind liegt in der Bauchlage, die Poolnudel vor ihm am Boden. Nun stellt die Bezugsperson die Poolnudel auf, sodass sie wie ein Besenstil in die Luft ragt. Das Kind beginnt sich langsam von unten nach oben soweit wie möglich an der Poolnudel hoch zu hanteln, immer eine Hand über der anderen.

-Das Kind liegt in der Bauchlage, die Poolnudel liegt vor ihm waagrecht am Boden. Nun hebt die Bezugsperson die Poolnudel ein wenig vom Boden ab. Das Kind hebt den Oberkörper vom Boden ab und versucht die Poolnudel mit den Händen zu umfassen.

-Das Kind legt sich quer über die Poolnudel, stützt sich mit den Händen ab und rollt sich so vor und zurück; auch in der Rückenlage möglich; Foto 8272 oder 8274 oder 8275

Variante:

Das Kind legt sich der Länge nach auf die Poolnudel, stützt sich mit den Händen ab und rollt nach links und nach rechts.

### **C Ausgangsposition Sitz:**

-Kind und Bezugsperson sitzen vis a vis voneinander, halten je ein Ende der Poolnudel fest und versuchen wie beim Seilziehen die Poolnudel auf ihre Seite zu ziehen;

Variante:

Kind und Bezugsperson halten die Poolnudel nur mit den Beinen, indem sie diese mit den Beinen umklammern. Sie stützen sich mit den Armen am Boden ab und versuchen die Poolnudel nur mit den Beinen auf ihre Seite zu bekommen.

-Die Bezugsperson biegt die Poolnudel und hält beide Enden fest. Das Kind setzt sich auf die so entstandene Schaukel und schaukelt vorsichtig ein wenig auf und ab. Die Beine halten dabei Bodenkontakt.

-Das Kind sitzt im Schneidersitz auf dem Boden und hält die Poolnudel mit beiden Armen waagrecht über dem Kopf fest. Der Oberkörper ist aufgerichtet, die Hände halten die Poolnudel soweit wie möglich auseinander. Nun versucht das Kind die Poolnudel hinter dem Körper auf dem Boden abzulegen. Je näher am Körper die Poolnudel gehalten wird, desto leichter gelingt die Übung.

-Kind und Bezugsperson sitzen mit aufgestellten Beinen am Boden, die Poolnudel liegt quer vor ihnen auf dem Boden. Nun setzen beide abwechselnd die Ferse vor und die Fußspitze hinter der Poolnudel am Boden ab.

### **G Ausgangssituation Stand:**

-Das Kind klemmt die Poolnudel zwischen die Beine und bewegt sie, indem es Bewegungen aus der Hüfte heraus macht.

### **H Aufgaben in der Bewegung:**

-Das Kind klemmt die Poolnudel zwischen die Beine, hält das vordere Ende mit den Händen fest, und hüpfert wie eine Hexe auf ihrem Besen im Raum herum. Foto 8260 oder 8261

-Die Bezugsperson hält die Poolnudel senkrecht am Boden stehend fest. Das Kind legt eine Hand auf die Poolnudel und geht im Kreis um die Poolnudel herum.

-Kind und Bezugsperson klemmen die Poolnudel zwischen die Beine (das Kind steht vorne, die Bezugsperson hinten) und laufen so gemeinsam durch den Raum.

-Kind und Bezugsperson umfassen die Poolnudel jeweils einem anderen Ende fest mit den Händen und drehen sich so im Kreis, wie in einem Karussell. Foto 8290 oder 8291

### **Übungen in der Gruppe**

Im Gegensatz zum Aufwärme-Training, wo die Kinder nur mit ihrer jeweiligen Bezugsperson gemeinsam die Übungen durchführen, werden sie in diesem Teil der Stunde dazu aufgefordert einzelne Übungen mit anderen Kindern gemeinsam oder in der ganzen Gruppe durchzuführen.

- Je zwei Bezugspersonen und Kinder gehen zusammen. Die Kinder erhalten die Poolnudel und fechten miteinander.

- Alle Poolnudeln werden mit Verbindungsstücken zu einer langen Poolnudel aneinander gesteckt und diese wird auf den Boden gelegt. Die Kinder gehen der in der Grätsche darüber; hüpfen abwechselnd links und rechts darüber; balancieren darüber; Foto 8276 oder 8279 oder 8281-8284 oder 8288

- Wir spielen Zug. Kinder und Bezugspersonen stehen links und rechts neben der langen Poolnudel. Die Kinder klemmen sich die Poolnudel unter den Arm, die Bezugspersonen

halten sich an ihr fest. Gemeinsam gehen sie so durch den Raum. Dazu wird folgender Spruch drei Mal hinter einander aufgesagt: „Eine kleine Dickmadam fuhr mal mit der Eisenbahn. Eisenbahn die krachte, Dickmadam die lachte.“ Beim dritten Mal fallen beim Wort „krachte“ alle um. *An dieser Stelle kann gleich „richtiges Fallen“ geübt werden.*  
Foto 8318 oder 8319 oder 8322 oder 8323

•Zwei Poolnudeln werden mit einem Verbindungsstück zu einem Kreis gebogen. Der Kreis wird von der Gruppenleiterin aufrecht stehend gehalten und die Kinder dürfen durch laufen. Foto 8373 oder 8374 oder 8376 oder 8377 oder 8378

•Zwei Poolnudeln werden mit einem Verbindungsstück zusammen gesteckt und wie eine Springschnur geschwungen. Jeweils ein Kind steht in der Mitte und versucht über die Poolnudel – Springschnur zu springen. Foto 8333 oder 8334 oder 8335 oder 8338 oder 8339 oder 8341

•Zwei Poolnudeln werden mit einem Verbindungsstück zusammen gesteckt und wie ein Bogen am Boden stehend gehalten. Die Kinder stellen sich in einer Reihe an und laufen/springen/krabbeln/kriechen/hüpfen durch. Foto 8295 oder 8297 oder 8298 oder 8300 oder 8324 oder 8329

### **Ruhe-Übung**

Kreisspiellieder bieten die Möglichkeit einer kurzen Ausruhphase. In diesem Rahmen kann auch der Ablöseprozess von der Mutter, sowie das Einordnen in die Gruppe geübt und positiv erlebt werden.

- Zwei Poolnudeln werden mit Verbindungsstücken zu einem Kreis zusammengesteckt. Kinder und Bezugspersonen sitzen im Kreis und singen das Lied: „Wenn ich glücklich bin im Herzen mach ich so (*Bewegung*).“

### **Ideen:**

- Den Poolnudel-Reifen auf den Kopf legen, sowie mit den Händen halten und im Kreis weiter geben.
- Mit aufgestellten Beinen um den Poolnudel-Reifen sitzen, die Füße im Poolnudel-Reifen und
  - in die Hände klatschen.
  - mit den Füßen stampfen.
  - und diesen auf die Knie legen.
- Am Bauch um den Poolnudel-Reifen liegen, die Ellenbogen im Poolnudel-Reifen aufgestützt und mit diesen auf den Boden klopfen.
- Im Langsitz um den Poolnudel-Reifen sitzen, dieser liegt auf den Fußknöcheln und alle heben gemeinsam die Beine und somit den Poolnudel-Reifen hoch.
- Mit aufgestellten Beinen um den Poolnudel-Reifen sitzen und diesen nur mit den Füßen im Kreis weiter reichen.

Foto 8348 oder 8351 oder 8358 oder 8364

- Auf eine Poolnudel wird ein in ein Tuch eingeschlagener Ball angebunden. Die Gruppe singt gemeinsam das Lied „Hänschen klein“, während jeweils ein Kind mit dem „Poolnudel-Bündel“ im Kreis gehen darf. Statt dem Wort „Hänschen“ wird immer der Name des Kindes eingesetzt.

Regina Magdalena Smrcka,  
nebenberufliche Trainerin für Tanz und Turnen in der vorschulischen Praxis