

Corona-Sport beim MTV Adlum

Alle Kindergartenkinder im MTV Adlum treffen sich nach der Sommerpause wieder in der kleinen Sporthalle zu wöchentlichen Turnen und Tanzen. Melanie Hartmann hat allen Kindern ab 4 Jahren ein interessantes Musik- und Bewegungsangebot zusammengestellt. Nach anfänglichem großen Kinderandrang, haben die Kinder mittlerweile ihre Neigung zu Tanzen und Bewegen zur Musik erkannt und freuen sich schon auf jeden Dienstag von 15.15 Uhr bis 16.00 Uhr. Dabei achtet Melanie konsequent auf die Abstände der Kinder. Doch leider hat der erneute Lockdown diese Tanzgruppe zunächst ausgebremst, so dass die Kinder ihre bisher erlernten Bewegungen zu Hause selbstständig mit ihren Eltern durchführen können. Dazu hat sie freundlicherweise Links mit Anregungen versendet.



Viele Kinder genießen diese geordnete Aufstellung und bewegen sich konzentriert zur Musik.

Auch die Turngruppe ist von den neuen Corona-regeln betroffen, so dass der regelmäßige Betrieb Montag von 15.15 bis 16.30 Uhr leider ausfallen muss. Haben die Kinder selbst in der Halle auf Abstand und Hygiene geachtet, so können sie jetzt im Freien oder im Hause mit den Eltern oder alleine zwei Anregungen aufnehmen und regelmäßig bzw. spontan erproben.



Die Kinder haben keine Probleme die Abstände einzuhalten.

Zunächst wurde in der Feldmark Adlum ein ca. 3 km langer Fitnesslauf installiert, der jedermann Anre-

gungen zu kräftigen und ausdauernden Bewegungsreizen bietet. In regelmäßigen Abständen wechseln an 8 Stationen Belastungen für die unteren und oberen Extremitäten, bei denen ebenso die wichtige Gleichgewichtsfähigkeit gefördert wird.



Der einfache Aufbau der Stationsschilder und die gesamte Strecke sind von jedermann gut zu bewältigen.

Dieser Parcours ist einfach und individuell veränderbar, so dass auch leistungsorientierte Sportler die Intensität der Bewegungen erhöhen können.



Emma, Melina, Jonas und Anton zeigen den Vätern wie es geht.

gungen zu kräftigen und ausdauernden Bewegungsreizen bietet. In regelmäßigen Abständen wechseln an 8 Stationen Belastungen für die unteren und oberen Extremitäten, bei denen ebenso die wichtige Gleichgewichtsfähigkeit gefördert wird.

Die Kinder haben bei der ersten Erprobung gezeigt, dass die Bewegungsbilder sofort in der Grobform umgesetzt werden können und dass sie auch mit ihren Eltern zu einem ersten kleinen Wettstreit motiviert sind (wer schafft die meisten Stepper? Wer ist zuerst an der nächsten Station?). Am Start und Zielpunkt Bolzplatz gab es dann auch noch für die ersten Absolventen Urkunden und kleine Süßigkeiten.



Benedikt und Lara haben den Laufparcours mit Bravour erledigt.

Als weiteres Angebot hat Hubertus Hartmann alle Turnkinder angeschrieben sich mit dem Mini-Sportabzeichen für 3-6 Jahren des Landessportbundes Niedersachsen selbstständig zu beschäftigen. Dabei geht es darum, dass Hoppel und Bürste auf der Wanderung zu Frau Eules Geburtstagsparty allerhand Hindernisse im Wald bewältigen müssen. Die einzelnen beschriebenen und bebilderten Hindernisse sollen von den Kindern nachgebaut und nachgespielt werden. Interessante Ergebnisse werden dann von ihren Trainern Luisa Henze, Jetti Schramm und Hubertus Hartmann für die hoffentlich bald folgenden Turnstunden in der Halle oder im Freien aufgenommen und den anderen Kindern zugänglich gemacht.

Folgende Ausschreibung haben die Turnkinder in Adlum erhalten:



Liebe/r _____

Da wir zur Zeit keinen gemeinsamen Sport treiben können, sende ich dir und deinen Eltern eine kleine Bewegungsgeschichte mit Hoppel und Bürste, die auf ihrer Wanderung zur Eule eine Menge Hindernisse überwinden müssen.

Du kannst dir entsprechende Hindernisse im Haus oder im Garten ausdenken und diese erproben. Wir werden sie dann später beim Turnen in der Halle oder dem Bolzplatz nachbauen und nachspielen. Du kannst mir auch Fotos oder Zeichnungen schicken.

Bleibt gesund und habt viel Freude mit Hoppel und Bürste

Wir freuen uns, wenn es wieder los geht Luisa, Jetti und Hubi.

Bei Rückfragen oder Hilfen bitte melden unter hartmannhubert@aol.com oder 0160 1820268