

Treppenspiel

» [das Übungsvideo dazu auf YouTube](#)

Treppensteigen macht fit!

Und es gibt sie überall und man kann sofort mit dem Sport/Training beginnen. Es verbessert und trainiert die Atmung, das Herz-Kreislaufsystem, die Ausdauer-Leistungsfähigkeit, sowie die Gesäß-, Oberschenkel- und Wadenmuskulatur und auch der Stoffwechsel verbessert sich mit der Zeit.

Tipp zum Treppensport für Anfänger:

- Langsam beginnen und bei jeder Stufe die Beine kräftig strecken.
- Eine Etage langsam mit ganzer Fußbelastung hoch laufen, dann die nächste Etage schnell hoch laufen und das Tempo eventuell noch steigern.
- Auch gerne zwei Stufen auf einmal nehmen, wieder den ganzen Fuß belasten und bei mehr Übung auch mal nur auf den Ballen laufen.
- Die Arme dazu nehmen mit unterschiedlichsten Bewegungen.
- Das Treppenteigen mit verschiedensten Steigbewegungsformen kombinieren.
- Auch kleine Treppen mit 10 bis 20 Stufen eignen sich hervorragend zum Trainieren.
- Das Geh- beziehungsweise Lauf-Tempo wechseln und den Armeinsatz bewusst erhöhen.
- Um Stolperfallen zu vermeiden, sollte man sich außerdem bewusst bewegen und den Blick zu den Stufen nicht verlieren.

Treppenspiel mit Kuscheltier(en) (Gymnastik)

- Fördert
 - die Ausdauer und Kondition
 - Körperwahrnehmung und Bewegungserfahrung
 - das Gleichgewicht und die punktuelle Balance-Wahrnehmung
 - Zahlenverständnis, Farb- und Formwahrnehmung
- hoher Konzentrationsanspruch



Wir brauchen

4 - 6 Kuscheltiere oder Figuren pro Spieler, 1 Würfel, wenn gewünscht eine Start- und Zielfigur, ein Schild oder eine kleine Belohnung, eine Treppe

WIR DANKEN UNSEREN PARTNERN



Vorbereitung

Start und Ziel hinstellen/legen.

Für kleine Kinder ist es wichtig und einfacher, unten an der Treppe anzufangen, später und geübter auch dann von oben nach unten.



Einen Würfel pro Spieler bereitlegen.

Kuscheltiere/Figuren: Besprechen, welche Figur oder welches Tier bewegt sich wie?



Übungen festlegen

Zum Beispiel: Ist das Tier ein Krebs oder eine Krabbe, dann kann ich mit den Händen Scheren bilden, die Beine schulterbreit auseinanderstellen, Po tief halten und seitlich auf der Treppe hin und her laufen.

Als letztes werden dann die Kuscheltiere/Figuren auf den Treppenstufen verteilt und los geht es!



WIR DANKEN UNSEREN PARTNERN



Das Spiel beginnt

Der erste Spieler beginnt zu würfeln. Wird zum Beispiel eine 3 gewürfelt, dann steigt der Spieler 3 Treppenstufen hoch, liegt da ein/e Kuscheltier/Figur wird die Übung/Bewegung des Tieres/der Figur gemacht, wenn nicht, heißt es Pause und der nächste Spieler ist dran.

Gewonnen hat oder die Belohnung bekommt der Spieler, der als erstes oben angekommen ist.

Varianten:

- Übungen ja nach Alter anpassen, zum Beispiel, wenn Geschwister und auch Eltern miteinander spielen.
- Den Würfel weglassen und jede Stufe muss bespielt werden.
- Mehr Tiere/Figuren werden eingesetzt. => mehr Übungen und Bewegungsformen
- Die Treppe einmal hoch und wieder runter spielen.
- Mit einer Eier-, Sand- oder Stoppuhr bzw. einem Timer spielen, die Zeit festlegen. Wer die meisten Stufen schafft, hat gewonnen.
- Tiere/Figuren „wepschnappen“, Übung machen und das Tier/die Figur mitnehmen. Gewonnen hat, wer am meisten Tiere/Figuren eingesammelt hat.
- was immer Euch so alles einfällt...

Viel Spaß mit dem Übungsvideo auf dem YouTube-Kanal BTFB-TV

Konzept und Fotos

Ina Tetzner ist ehrenamtliches Vorstandsmitglied der Berliner Turnerjugend / BTJ

Sie fing 1994 als Vorturnerin /Gruppenhelferin in einem Verein in Berlin an und der Spaß an der Bewegung ließ sie nicht mehr los, so dass sie ihren Werdegang wie folgt fand:

Übungsleiterin und Trainerin im Baby-, Eltern-Kind-, Kleinkinder-, Vorschul-, Kinder- und Jugendturnen und im Freizeitbereich, Tanz/Bewegung und Show (Gymwelt), Theater und Percussion

Übungsleiterin und Trainerin in der Prävention Gesundheit bezogenes Kinder- und Jugendbewegungsangebot, Inklusion und Integration, AG Leiterin bei der LWB/SOD und

Bewegungserzieherin und Sporttherapeutin/Pädagogin; sowie Kooperation Kita und Schulen /

© 2020

WIR DANKEN UNSEREN PARTNERN

