



KINDERTURNSTUNDE DES MONATS

Seid ihr bereit für lustige Abenteuer, warme Tage und ganz viel Action? Lasst euch mit den Summer Games auf die wärmste Jahreszeit einstellen

Herzlich Willkommen zu den Summer Games 2022

JUNI 2022

Eine Outdoor-Kinderturnstunde für euch!

Diese Stunde soll auf der Wiese oder auf dem Sportplatz stattfinden. Bei schlechtem Wetter kann man sie aber auch ganz einfach in der Halle umsetzen.

Die Stunde kann auch ganz einfach als Aktionstag umgesetzt werden. Schickt uns doch gerne Bilder von eurer Aktion!

Mister X

- E** Bei diesem Fangspiel stellen sich die Kinder nebeneinander in eine Reihe und schließen die Augen. Nun läuft der ÜL die Reihe ab und zeichnet einem Kind ein X auf den Rücken. Dieses Kind ist nun Mister X. Dann dürfen die Kinder die Augen öffnen und herumlaufen. Nach kurzer Zeit ruft der ÜL: „Mister X ist da“. Nun gibt sich Mister X zu erkennen und versucht die anderen Kinder zu fangen. Wer gefangen ist, bleibt stehen und breitet Arme und Beine aus, wie ein X. Die Kinder können unter den Beinen des gefangenen Mitspieler durchkrabbeln und ihn so wieder befreien. Mit dem Kommando: „Stopp/neue Runde“ beendet der ÜL die Runde und er bestimmt einen neuen Mister X.

M keine

T Der ÜL kann auch mehrere Kinder gleichzeitig als Mister X aussuchen oder es selbst einmal sein



Kraftübungen der Sportler

E Nun müssen sich die Sportler erst einmal gut kräftigen, bevor sie in den Wettkampf starten können.

1. Der Radfahrer

Die Kinder legen sich auf den Rücken und bewegen die Beine wie beim Radfahren.

2. Der Turner

Da Turnende viel Stützkraft benötigen, gehen die Kinder in die Liegestützposition. Diese wird ein paar Sekunden gehalten und dann wiederholt. Wenn die Kinder schon Handstand können, kann auch dies alternativ gemacht werden.

3. Der Schwimmer

Die Kinder legen sich auf den Bauch und machen mit ihren Armen und Beinen Schwimmbewegungen.

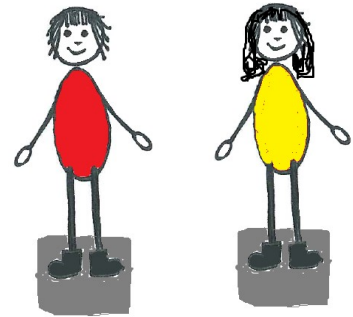
4. Der Sprinter

Die Kinder machen den Kniehebelauf auf einer vom ÜL vorgegebenen Strecke.

5. Der Hochspringer

Es werden mehrere Strecksprünge von den Kindern absolviert. Wichtig ist, dass sie so hochspringen, wie sie nur können.

Nach den vielen Kraftübungen kann der Wettkampf nun endlich losgehen!



Die Summer-Games

E Die Summer Games bestehen aus mehreren Stationen, die sich an den olympischen Sommer-Sportarten orientieren. Die Stationen können in der Gruppe zusammen durchlaufen werden oder jedes Kind tut es in seinem Tempo.

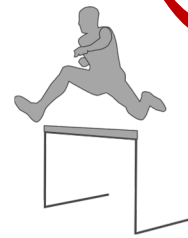
Es werden keine Punkte vergeben, sondern am Ende „gewinnen“ alle.



1. Disziplin: Der Hürdenlauf

- E** Hierfür werden mehrere Hürden hintereinander aufgebaut (z.B. Kästchen, Bloxx). Es gibt mehrere Mannschaften, die sich auf den Anfang und das Ende des Hürdenlaufs möglichst gleichmäßig verteilen. Wie beim Staffellauf erhält der erste Läufer einen Laufstab, springt über die Hürden und gibt den Stab an den nächsten Spieler. Wer schafft es als erstes ins Ziel?

Hinweis: Die Kinder können diese Disziplin auch einzeln durchlaufen, indem sie nur über die Hürden springen ohne das Staffelspiel zu absolvieren.



M

Kästchen/Bloxx, Seil, Rollbretter, Hütchen, Reifen

2. Disziplin: Der Turner

M

Kasten, Sprungbrett, Matten



E

Es wird ein Kasten aufgebaut und davor ein Sprungbrett gestellt. Dahinter liegen blaue Matten zur Absicherung. Nun können die Kinder versuchen aufzuhocken oder durch zu hocken. Alternativ kann auch ein Bock aufgestellt werden.

3. Disziplin: Der Weitsprung

E

Hier kann, falls vorhanden, eine Weitsprung-Anlage verwendet werden. Ansonsten kann mit einem Seil die Absprunglinie markiert werden und mit einem Hütchen der Anlauf. Die Kinder dürfen dreimal springen.

Variation:

Der Sprung kann auch aus dem Stand gesprungen werden



M

Seil, Hütchen

4. Disziplin: Kanu fahren

M

Rollbrett, Hütchen



E

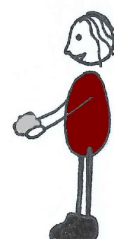
Dazu erhält jedes Kind ein Rollbrett. Mit Hütchen wird ein Slalom aufgebaut, den die Kinder mit ihren „Kanus“ durchfahren müssen. Gerne kann der Slalom zweimal aufgebaut werden, damit die Kinder gegeneinander antreten können. Wer schafft es am schnellsten durchs Wasser?

5. Disziplin: Der Zielwurf

E

Hier gibt es verschiedene Möglichkeiten, je nach örtlichen Begebenheiten. Es kann ein Tor, ein Basketball oder einfach ein Reifen, durch den die Kinder werfen müssen, verwendet werden.

Jedes Kind bekommt einen Ball und hat 3 Versuche diesen in das Tor/den Korb/den Reifen zu schießen/werfen. Wer trifft am öftesten?



M

Reifen/Tor/
Basketballkorb/
Ball

M

=Material

E

=Erklärung

A

=Aufbau

T

=Tipp

STB 
JUGEND

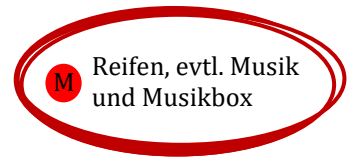
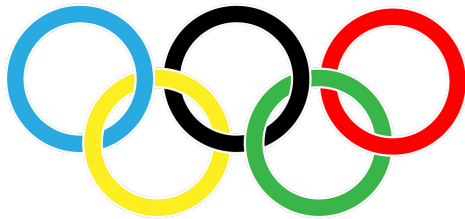

Kinderturnen
Das Bewegungs-ABC

Die olympischen Ringe

- E** Jedes Kind bekommt einen Reifen, der einer der olympischen Ringe darstellt. Die Kinder können mit oder ohne Musik verschiedene Tricks mit dem Reifen ausprobieren.

Übungen:

- Reifen vor und wieder zurück rollen lassen
- Hochwerfen und wieder fangen
- Hula-Hoop
- Reifen rollen und versuchen hindurch zu krabbeln



Der Stadionlauf

- E** Alle Kinder fassen sich an den Schultern und laufen herum, wie bei einer Polonaise. Gerne kann dabei auch Musik verwendet werden. Dabei sollte der ÜL das Tempo vorgeben, entweder indem er sich nach ganz vorne stellt oder er das Tempo von außen angibt.

Am Anfang sollten die Kinder schneller laufen und dann immer langsamer werden, bis sie zum Schluss zum Stillstand kommen.

Summer-Games King and Queen

- E** Alle gehen zu einem Kreis zusammen und fassen sich an den Händen. Ein Kind beginnt und sagt zu seinem Nachbar „Gut gemacht“ und beide nehmen die Hände hoch. Der Nächste gibt das Lob an seinen Nachbarn weiter, bis alle Hände oben sind. Die Hände bilden eine Krone und küren somit alle zu Helden der Summer-Games!

