



KINDERTURNSTUNDE DES MONATS

**Ab in den Süden.
Der Herbst beginnt!**

OKTOBER 2024

Der Herbst beginnt nun im Oktober und viele Vögel ziehen in Richtung Süden, um der Kälte und dem Nahrungsmangel zu entfliehen.

Wir begleiten die Vögel in dieser Kinderturnstunde auf ihrer Reise.

Die Stunde hat jeweils eine Eltern-Kind Variante.



AUFWÄRMEN:

ALLE VÖGEL SIND SCHON DA

- E** Alle Vögel sammeln sich zum los fliegen in Richtung Süden. Es wird Musik abgespielt, zum Beispiel „Alle Vögel sind schon da“. Alle Kinder fliegen wie Vögel durch die Halle. Sobald die Musik ausgeht, gibt es ein Kommando des ÜL, wie viele Flügel (Hände), Beine usw. auf dem Boden sein sollen. Zum Beispiel „4 Füße und 6 Arme“. Die Kinder gehen in Gruppen zusammen und versuchen die Angabe des ÜL umzusetzen.

Eltern-Kind-Variante: die Eltern fliegen zur Musik mit ihren Kindern durch die Halle. Sobald die Musik ausgeht, gibt es drei Kommandos:

- Schlafen – zusammengerollt auf den Boden legen
- Hoch hinaus – auf eine Bank stellen
- In den Süden fliegen – auf eine Hallenseite rennen

M Musik

DAS VOGELNEST

- E** Jedes Kind bzw. Eltern-Kind Paar bekommt einen Gymnastikreifen. Die Vögel übernachten noch ein letztes Mal in ihren Nestern (Reifen) bevor die lange Reise los geht. Gemeinsam probieren die Kinder (im ElKi mit ihren Eltern) verschiedene Übungen mit dem Reifen aus:

- In den Reifen hineinspringen und wieder rausspringen
- Den Reifen andrehen und ggf. kurz vor dem Boden in den Reifen hineinspringen
- In die Liegestützposition gehen und eine Runde um den Reifen gehen
- Auf dem Rand des Reifens balancieren

M Gymnastikreifen

HAUPTTEIL:

KUCKUCKS-EIER

- E** Der Kuckuck ist ein schlauer Vogel und verteilt seine Eier auf unterschiedliche Nester.

Die Kinder werden in kleine Gruppen eingeteilt. 3-4 Kinder erhalten zusammen ein Nest (Gymnastikreifen) mit beispielsweise 20 Eiern (Korken). Jede Gruppe legt ihr Nest im gleichen Abstand zu den anderen Gruppen auf den Boden und legt die Eier hinein.

Ziel ist es, dass die Kinder ihre Eier aus dem Nest in die anderen Nester legen. Es darf immer nur ein Ei transportiert werden. Wer schafft es als erster seine Eier bei den anderen unterzubringen?

M Gymnastikreifen,
Korken oder anderes
Kleinmaterial



FLUG IN DEN SÜDEN:

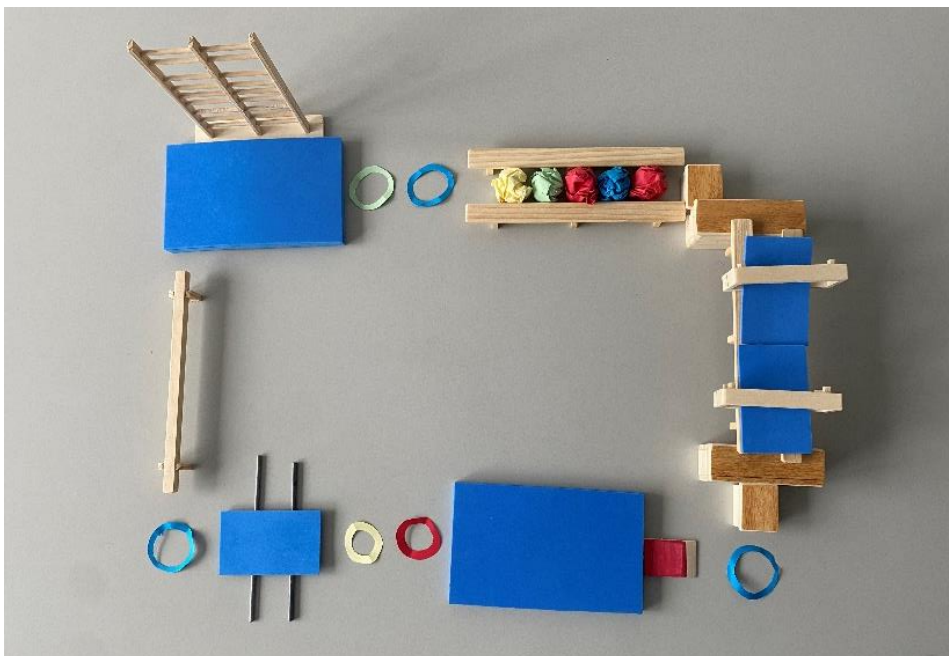
- E** Nun geht es los in den Süden. Die Vögel haben eine weite Reise vor sich. Es geht durch viele Länder – über Berge und durch Städte. Die Kinder fliegen durch den Parcours und versuchen dabei den „Boden“ nicht zu berühren.

M Sprossenwand, 2 Weichbodenmatten, 6 Reifen, 4 Bänke, 4-5 Pezzibälle, 2 kleine Kästchen, 2 Kästen, 3 Matten, 1 Sprungbrett, 5-6 Gymnastikstäbe, Übungsschwebebalken

Der ÜL baut den Parcours in ähnlicher Form als „Rundgang“ auf. Sind nicht alle Materialien wie beschrieben vorhanden, werdet kreativ! 😊

Alle Stationen werden mit blauen Matten um die einzelnen Stationen abgesichert (diese sind in der Abbildung noch nicht vorhanden):

A



M =Material **E** =Erklärung **A** =Aufbau **T** =Tipp



Beschreibung des Parcours:



Station 1 - Sprossenwand:

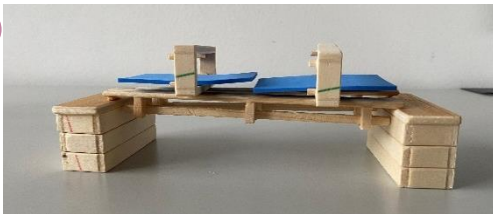
- E** Vor eine Sprossenwand wird eine Weichbodenmatte gelegt und dahinter zwei Reifen. Bei der Sprossenwand geht es los. Dass die Vögel einen guten und hohen Startpunkt haben, klettern die Kinder den Baum (Sprossenwand) nach oben und springen von einer selbst gewählten Höhe wieder runter, um loszufliegen. Danach springen sie einmal durch die Reifen, bis sie an den Pezzibällen ankommen.

Station 2 - Pezzibälle:

- E** Es werden 4-5 Pezzibälle zwischen zwei Bänke geklemmt. Die Vögel fliegen nun über die Bäume drüber, indem sie über die Pezzibälle krabbeln oder vorsichtig laufen.

Station 3 - Berge auf und ab:

A



Es werden zwei Kästen so platziert, dass zwei Bänke dazwischen aufgelegt werden können. Auf die Bänke werden Turnmatten gelegt und zwei einzelne Kastenteile als Tunnel unter die Matte geschoben.

- E** Jetzt geht es für die Vögel durch das Gebirge. Sie müssen hoch über die Spitze des Berges fliegen (über das erste Kastenteil klettern) und zwischen den Bergen sich vorbei kämpfen (durch das Kastenteil durch).

Station 4 - Sprungbrett:

- E** Es wird ein Reifen, ein Sprungbrett und dahinter eine Weichbodenmatte auf den Boden gelegt. Jetzt geht es für die Vögel nochmal hoch hinaus. Vom Reifen nehmen die Kinder Anlauf und springen mit voller Kraft ins Sprungbrett und mit einem selbst ausgewählten Sprung auf die Weichbodenmatte.

Station 5 - Wackelbrett:

- E** Es werden wieder einige Reifen platziert, um auf das Wackelbrett zu gelangen. Dafür werden 5-6 Gymnastikstäbe unter eine blaue Matte gelegt. Fast am Ziel wird es für die Vögel nochmal stürmisch und sie dürfen das Gleichgewicht nicht verlieren. Die Kinder laufen über das Wackelbrett und sind fast am Ziel angekommen.

Station 6 - Übungsschwebelbalken:

- E** Es wird nochmal einen Reifen hinter das Wackelbrett gelegt und dann den Übungsschwebelbalken der Länge nach zwischen den Reifen und der Sprossenwand platziert. Der Sturm wird nochmal stärker und die Vögel fliegen höher und kunterbunter durch die Luft. Die Kinder überqueren in verschiedene Laufvariationen den Übungsschwebelbalken, z.B. vorwärts, rückwärts, auf einem Bein, auf den Zehenspitzen.

T

Der Parcours kann je nach Alter und Fähigkeit der Kinder angepasst werden.

Schluss:

M keins

PAUSE AUF DEM RÜCKEN DES BÄRS

- E** Schon fast am Ziel angekommen, sind die Vögel so erschöpft und müde, dass sie sich ausruhen müssen. Sie legen sich auf etwas Weiches und merken erst dann, dass es der Rücken eines Bären ist. Ein Kind oder der ÜL wird zum Bären und legt sich eingemummelt und mit dem Kopf nach unten, Augen geschlossen in die Mitte eines abgesteckten Feldes auf eine Matte. Die Kinder bzw. die Eltern-Kind Paare schleichen sich nach und nach an und tippen den Bären mit einem Finger auf den Rücken, wacht der Bär auf, darf er die Kinder versuchen zu fangen. Wer gefangen ist, wird zum neuen Bären.

DAS NEUE ZUHAUSE

M keins

- E** Nach dem Schrecken mit dem Bär haben die Vögel nun endlich ein neues Nest gefunden und können sich ausruhen. Die Kinder bilden einen Sitzkreis und drehen sich in eine Richtung, sodass jedes Kind einen Rücken eines anderen Kindes vor sich hat. Die müden Vögel lassen nochmal die Erlebnisse des Fluges in den Süden auf sich wirken und erinnern sich daran. Die Kinder machen die passenden Bewegungen auf dem Rücken der anderen Kinder nach:

- Der Wind der schnell am Himmel bläst – *mit der Hand über den Rücken streichen*
- Vogelbeeren aufpicken in der Pause – *mit den Fingerspitzen auf den Rücken picken*
- Als Abkühlung ins Wasser fliegen – *mit den Händen vorsichtig auf den Rücken „platschen“*
- Sich im Nest hin und her wälzen – *mit der Faust hin und her wälzen auf dem Rücken*
- Ins Abendrot der Sonne fliegen – *Hände wärmend auf den Rücken legen*

