



KINDERTURNSTUNDE DES MONATS

Endlich ist wieder was los in der Turnhalle!
Tierisch gute Spiele sorgen für viel Spaß!

OKTOBER 2021

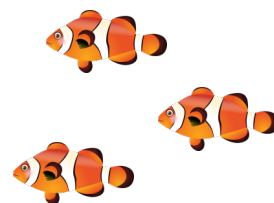
Das Meer und die Fische

- E** Die Gruppe wird in vier Teams aufgeteilt. Jede Gruppe geht jeweils in eine der Hallenecken (=Höhlen) der Turnhalle (=Meer). Die Gruppen bekommen jeweils einen Fischnamen zugeordnet (z.B. Schwertfisch, Tintenfisch, Goldfisch, Clownfisch,...). Der ÜL stellt sich in der Mitte der Halle auf ein kleines Kästchen. Dann ruft er nach und nach alle Fische ins Meer. Dabei können mehrere Fischarten gleichzeitig ins Wasser gerufen werden oder einzeln. Zudem können die Kinder auf unterschiedliche Weise durch das Meer laufen (rennend, auf Zehenspitze laufend, hüpfend...). Wenn alle Fische im Meer schwimmen, kann der ÜL weitere Kommandos einbauen.

Beispiele für Kommandos:

- Im Meer sind Wellen: Wellenbewegungen mit den Armen machen
- Das Meer wird stürmisch: laut auf den Boden trampeln
- Die Ebbe kommt: Die Kinder müssen sich in ihren Höhlen in Sicherheit bringen
- Die Haie kommen: alle Kinder müssen ganz leise sein, um nicht entdeckt zu werden
- Tischtennisbälle als Fischfutter in die Halle werfen: Die Kinder müssen die Tischtennisbälle aufsammeln

M Kleines Kästchen, evtl. Tischtennisbälle



Fangspiel Fuchs und Hase

- E** Jeweils zwei Kinder finden sich zu einem Paar zusammen und setzen sich auf den Boden. Zwei Kinder werden als Fuchs und Hase ausgewählt, die restlichen Paare bleiben auf dem Boden sitzen. Der Fuchs versucht nun den Hasen zu fangen. Dies geht so lange bis der Fuchs den Hasen geschnappt hat und plötzlich der Fuchs zum Gejagten wird oder bis der Hase zu einem der Paare auf den Boden sitzt. Dann steht das Kind auf der anderen Seite auf und wird zum Fuchs. Es versucht sofort den Hasen zu fangen.

M Keins

T Der ÜL sollte darauf achten, dass nicht immer dieselben Kinder dran sind



Kraftübungen mit unterschiedlichen Tieren

- E** Jedes Kind braucht eine Matte. Die Gruppe legt die Matten in einen Kreis in der Halle auf. Der ÜL geht mit seiner Matte am besten in die Mitte des Kreises. Gemeinsam machen alle verschiedene Kraftübungen zu unterschiedlichen Tieren.



Seerobben: Alle Kinder legen sich auf den Bauch. Oberkörper und Beine werden von der Matte abgehoben. Zum „Robben“ heben die Kinder ihre Beine auf und ab. Es entsteht eine Robbenbewegung.



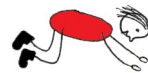
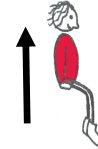
Schildkröten: Die Kinder legen sich auf den Rücken, die Beine werden im rechten Winkel angehoben. Der Kopf wird in der Luft gehalten. Die Arme werden rechts und links vom Körper platziert und abwechselnd nach vorne zur Ferse geschoben.



Kängurus: Die Kinder gehen im Stand leicht in die Hocke, die Arme werden vor dem Körper abgewinkelt. Nun springen sie nach oben, und strecken dabei die Arme nach unten.



Krokodile: Wie bei einer Frauenliegestütz, knien sich die Kinder auf den Boden und überkreuzen ihre Beine. Dann lehnen sie ihren Oberkörper nach vorne und stützen sich mit den Armen ab. Nun gehen die Kinder, wie bei einem Liegestütz hoch und runter.

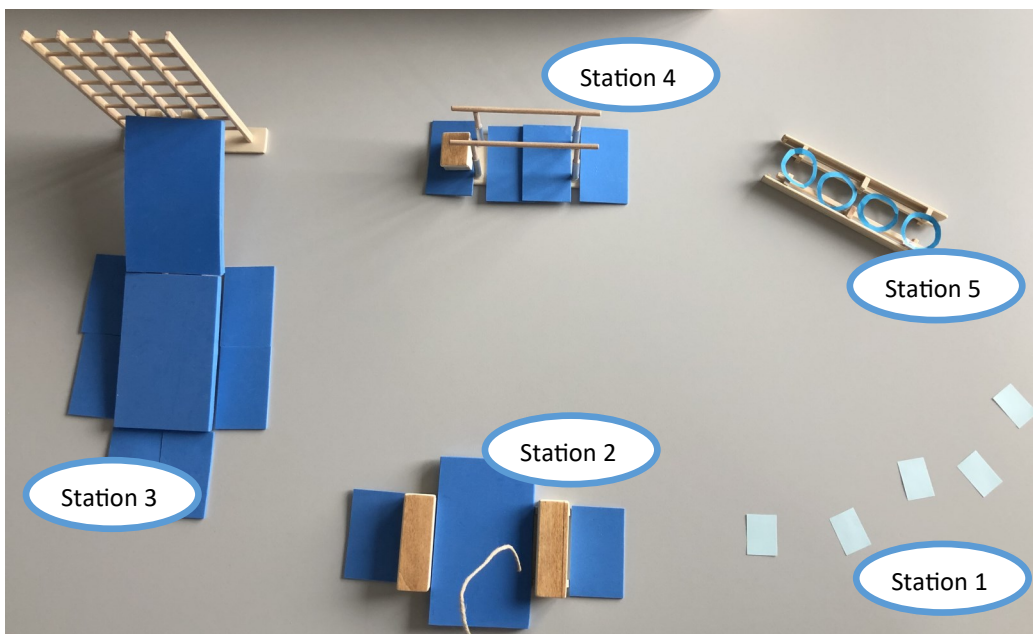


M Matten

Stationen-Lauf

- E** In der Halle werden die nachfolgenden Stationen aufgebaut. Diese werden entweder von den Kindern in Kleingruppen (Wechsel nach ein paar Minuten) oder von der kompletten Gruppe nacheinander durchlaufen.

A



1. Station: Von Seerose zu Seerose

- E** Auf dem Hallenboden werden Teppichfliesen hintereinander gelegt, diese sind die Seerosen. Die Kinder sind die Frösche und hüpfen von einer Seerose zur anderen. Die Abstände der Seerosen können variiert werden. Die Frösche versuchen nicht ins Wasser zu springen.

Bewegungen:

- Froschhüpfer
- mit beiden Beinen abspringen



M (rutschfeste) Teppichfliesen



T

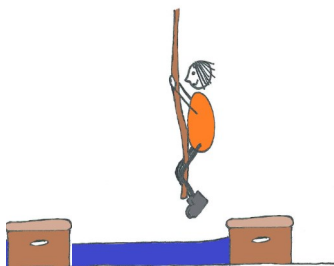
Die Teppichfliesen können nach der ersten Runde weiter auseinander gelegt werden.

STB JUGEND

Kinderturnen
Das Bewegungs-ABC

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

M Taue, 2 große Kästen, Matten, Sandsäckchen



2. Station: Tauschwingen

E Die Taue hängen zwischen zwei Kästen. Die Höhe der Kästen können je nach Alter und Können der Kinder verändert werden. Der Bereich unter den Tauen und um die Kästen wird mit Matten abgesichert. Nun können sich die Kinder wie die Affen von einem Kasten zum anderen schwingen.

Variante: Die Kinder versuchen ein Sandsäckchen zwischen die Füße zu klemmen und dieses auf der anderen Seite in ein umgekehrtes Kästchen zu werfen. Die Entfernung des Kästchens zu den Tauen kann je nach Alter und Fähigkeit des Kindes variiert werden.

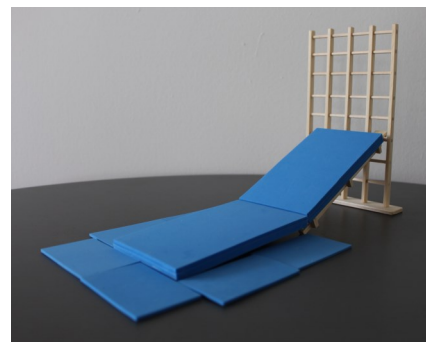


3. Station: Biber

E Zunächst werden die Bänke mit etwas Abstand zueinander in die Sprossenwand eingehängt. Die erste Weichbodenmatte wird daraufgelegt und mit Seilen fixiert. Die zweite Weichbodenmatte wird an der anderen Matte fixiert, sodass eine große Fläche entsteht. Zur Absicherung werden die kleinen blauen Turnmatten vor und neben der Weichbodenmatte drapiert. Die Kinder legen sich ausgestreckt, mit angespannten Muskeln an das obere Mattenende und strecken die Arme über den Kopf. Dann rollen sie langsam die Bahn entlang.

M 1 Sprossenwand, 2 Bänke, 2 Weichbodenmatten, Turnmatten, mehrere Seile, 1 Gymnastik- oder Softball

T Falls es einem Kind schwer fällt, die Arme ausgestreckt zu lassen, kann es auch einen Ball in die Hand nehmen.



4. Station: Durchstützen im Barren—Affen

E Ein Barren wird aufgestellt und mit Matten abgesichert. Die Kinder versuchen nun im Stütz von der einen Seite zur anderen zu gelangen. Ist das zu schwierig, können sie auch auf allen Vieren über den Barren klettern (Füße und Hände auf den Barrenholmen).

M Barren, Matten, evtl. kleines Kästchen

T Um den Kinder den Einstieg in den Barren zu erleichtern, kann ein kleines Kästchen davor gestellt werden.

5. Station: Storchengang

E Die Ablageflächen der Bänke werden parallel zueinander auf eine Linie gestellt. Die Reifen werden auf die Kanten der Ablagefläche gelegt. Nun stellen sich die Kinder auf einem Bein stehend vor die Station. Dort bleiben sie kurz stehen und schreiten dann wie ein Storch über den Reifenrand in den nächsten Reifen. Hier bleiben die Kinder wieder kurz auf einem Bein stehen, bevor sie weitergehen. Falls der Reifen zu groß ist, können die Kinder einen kleinen Zwischenschritt machen, jedoch sollten die Kinder keinen Reifen berühren.

M 2 Bänke, 4 Reifen

Tierstaffel

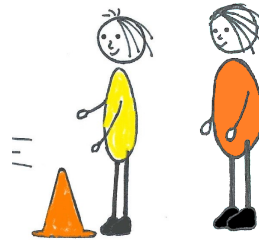
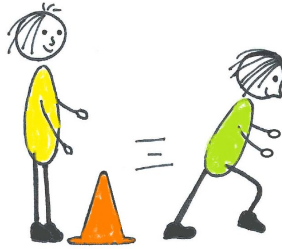
- E** Es werden mehrere Teams eingeteilt. Die eine Hälfte eines Teams stellt sich an einem Hütchen auf und die andere Hälfte der Kinder am anderen Ende der Laufstrecke an dieses Hütchen. Der ÜL gibt verschiedene Bewegungen vor, wie die Kinder zum anderen Kind rennen sollen. Ist das Kind bei dem Kind gegenüber angekommen, klatscht es dieses einmal ab und dieses Kind rennt wieder zur anderen Seite. Sobald jedes Kind die Aufgabe gemacht hat, verändert der ÜL die Bewegung.

Beispiel:

- Kребsgang
- hüpfend wie ein Känguru
- Raupengang

M Hütchen

T Das Spiel kann auch als Staffellauf gegeneinander gespielt werden.



Kinderyoga

M Matten

- E** Alle Kinder nehmen sich zum Abschluss der Stunde eine Matte und setzen sich im Schneidersitz darauf. Der ÜL macht nun eine gemeinsame Yoga-Einheit zum Thema Tiere mit den Kindern.

Hier haben wir ein Video als Beispiel für eine Yoga-Einheit für euch! Dieses ist im Rahmen unseres Turni-Adventskalenders entstanden:

T [Kinderyoga - 7 MIN - BFIT - YouTube](#)

Schaut es euch im Vorfeld an und macht es mit den Kindern nach oder schaut euch das Video gemeinsam in der Stunde an.



Bewegung tut uns allen gut!

Ihr habt auch selbst Lust auf eine Yoga- oder Fitness-Einheit? Dann schaut doch mal in diesem Kanal von Beate vorbei, ob auch was für euch ganz persönlich dabei ist:

[BFIT - YouTube](#)