



KINDERTURNSTUNDE DES MONATS

Turni hat Geburtstag! 50 Jahre
gibt es das Maskottchen der
STB-Jugend schon!

APRIL 2023



AUFWÄRMEN:

PUZZLE-STAFFEL

M

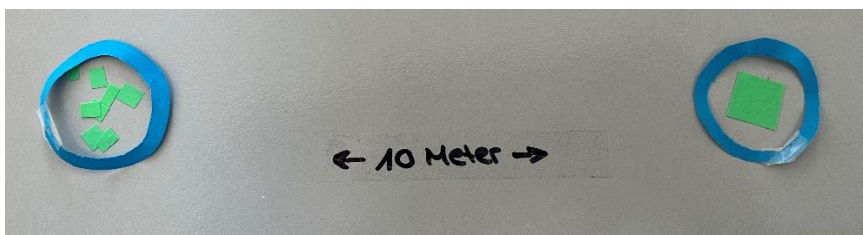
Puzzle (entweder ein
Puzzle von zuhause oder
die Turni-Puzzle-Datei zum
Ausdrucken), 4 Reifen

- A** Je zwei Reifen werden im Abstand von ca. 10 Metern zueinander auf den Boden gelegt. In den einen Reifen werden die Puzzleteile gelegt, in den anderen die Puzzleform.
- E** Die Gruppe wird in zwei Teams aufgeteilt. Jedes Team stellt sich hinter einen Reifen mit der Puzzleform. Die Teammitglieder hüpfen mit Hasenhüpfen (das Kind springt aus der Hocke, wie ein Hase, mit einem Strecksprung nach oben und vorne) abwechselnd zum Reifen mit den Puzzleteilen, nehmen ein Puzzleteil mit und bringen diese zurück zum Reifen mit der Puzzleform. Dann rennt das nächste Kind aus dem Team los und holt ein weiteres Puzzle-Teil. Welche Gruppe hat das Puzzle als erstes fertig?

Variationen:

- Die Strecke zwischen den beiden Reifen kann mit unterschiedlichen Hindernissen versehen werden.
- Je nach Anzahl der Kinder können auch mehr als zwei Gruppen gemacht werden. Die Laufzeit wird dann pro Kind länger.

A

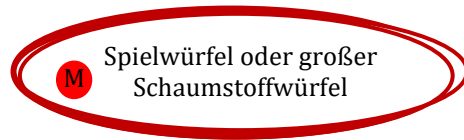


M = Material E = Erklärung A = Aufbau T = Tipp



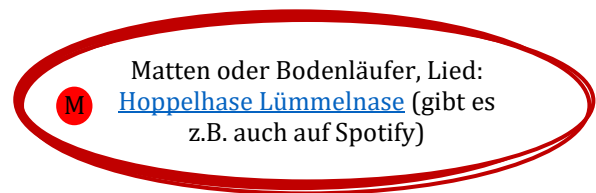
ZAHLEN WÜRFELN

- E** Der ÜL überlegt sich mit den Kindern gemeinsam verschiedene Übungen zu den Zahlen 1-6. Ein Kind würfelt und alle machen dann die davor festgelegte Übung. Dann würfelt das nächste Kind bis alle einmal an der Reihe waren.



MOBILISATION/DEHNEN:

KINDERYOGA

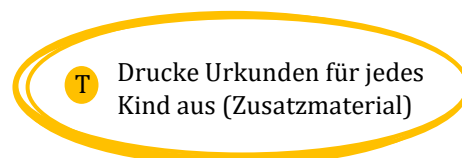


- E** Passend zu dem Lied „Hoppelhase Lümmelnase“ gibt es 3 Übungen, die ausgeführt werden können:

- Heuschrecke: In Bauchlage die Arme nach hinten zu den Füßen ausstrecken und gleichzeitig „Paddel“-Bewegungen machen.
- Katze: Alle Kinder gehen in den Vierfüßlerstand. Darauf achten, dass die Hände schulterbreit aufgestellt sind und sich die Schultern mit den Handgelenken auf einer Linie befinden. Den Fußrücken aktiv in den Boden drücken und darauf achten, dass die Wirbelsäule eine gerade Linie bildet. Mit der Einatmung die Schultern nach hinten rollen, ins Hohlkreuz kommen und den Blick für die Haltung der Katze heben. Mit der Ausatmung den Rücken nach oben zu einem Katzenbuckel rollen und das Kinn auf dem Schlüsselbein für die Haltung der Katze positionieren.
- Kerze oder Schulterstand: Auf den Rücken legen, die Beine sind geschlossen. Die Hände liegen mit gestreckten Armen, Handflächen nach unten, neben dem Körper. Das Becken bei gestreckten Beinen hochschieben bis die Beine gerade nach oben zeigen. Füße strecken. Die Arme beugen, um den Körper zu stützen. Die Oberarme liegen auf dem Boden, die Hände halten den unteren Rücken.

HAUPTTEIL:

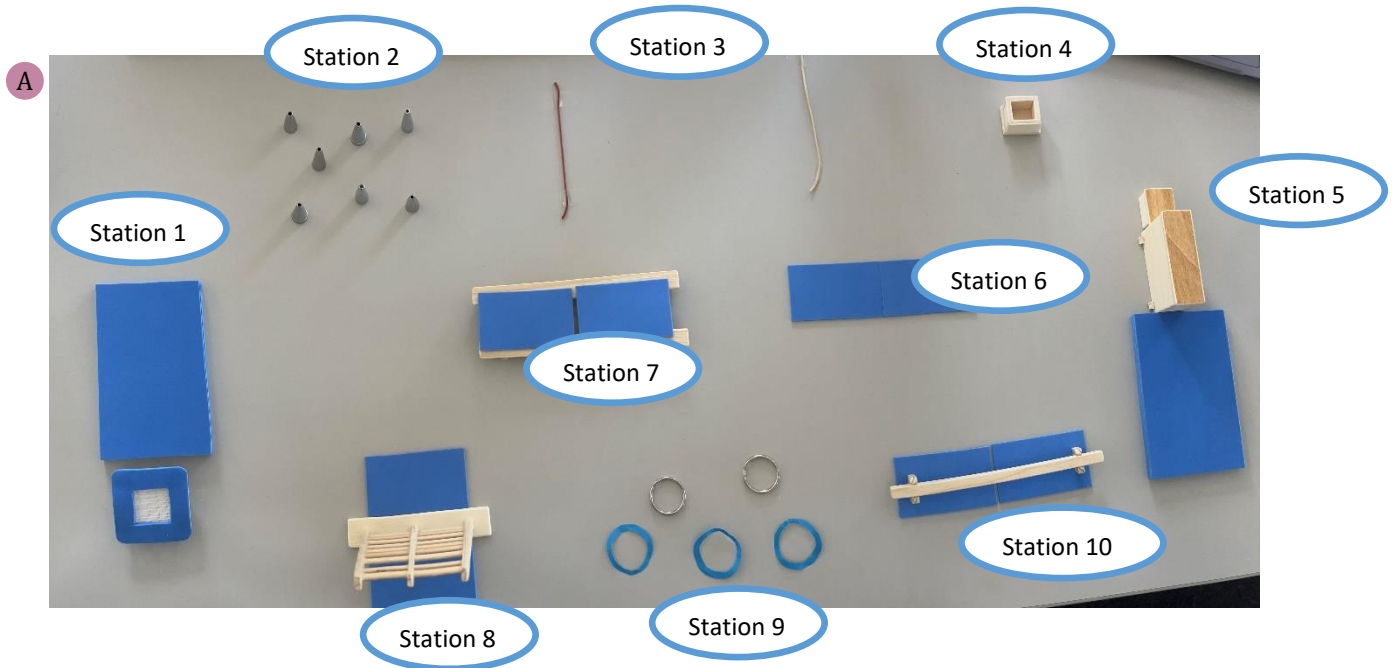
GEBURTSTAGSPARTY



- E** Turni hat sich für seine Geburtstagsparty 10 Stationen zum Mitmachen überlegt, weil er Bewegung liebt. Also lasst uns zusammen Sport machen! Je nach Material in der Halle kann der ÜL die Anzahl der Stationen variieren. Die einzelnen Stationen werden unten genauer erklärt.

Es gibt eine einfachere Variation: die Kinder durchlaufen die Stationen in einer Dreiergruppe, heißt, sie teilen sich die Stationen auf

Oder eine schwerere Variante: jedes Kind hat einen Testlauf und anschließend einen Versuch auf Zeit.



HINWEIS: ABSICHERUNG MIT KLEINEN MATTEN MUSS NACH EIGENEM EMPFINDEN
VORGENOMMEN WERDEN

STATIONEN:

1. Station: Luftsprung

- M Mini-Trampolin oder Sprungbrett, Weichbodenmatte
- A Vor der Weichbodenmatte wird das Sprungbrett/Mini-Trampolin gestellt
- E Es wird Anlauf genommen und mittig in das Mini-Trampolin eingesprungen und auf der Weichbodenmatte gelandet. Die Sprünge können variiert werden.



2. Station: Eiersuche

- M Kleine Bälle (z.B. Tischtennisball), mehrere Hütchen
- A Die Hütchen werden verteilt und die Bälle unter einem Hütchen versteckt
- E Es werden nacheinander die Hütchen umgedreht, bis ein Ei gefunden wurde, dieses wird von den Kindern mit zur nächsten Station genommen.

3. Station: Eierlauf

- M Kleiner Ball, 2 Seile, Löffel
- A Start und Ziellinie markieren
- E Der Ball von der Eiersuche wird auf den Löffel gelegt und dann muss eine bestimmte Distanz damit abgelaufen werden. Wenn das Ei herunterfällt, wird es wieder aufgehoben und es geht von dieser Stelle weiter bis zum markierten Ende.

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



4. Station: Ei-Weitwurf

- M** Kleiner Ball, Kiste/Kasten, Markierung der Wurflinie (Hallenlinie, Seil..)
- A** Die Kiste wird mit einer gewissen Entfernung von der Wurflinie aus aufgestellt.
- E** Von der Wurflinie aus wird versucht den Ball in die Kiste zu treffen. Das wird so oft wiederholt, bis das Ei in der Kiste gelandet ist.

5. Station: Hohe Klippe

- M** 1 kleiner Kasten, 1 großer Kasten, Weichbodenmatte Optional: Bank oder Tau
- A** Als erstes wird das kleine Kästchen hingestellt, dahinter kommt längs der große Kasten und anschließend die Weichbodenmatte. Optional kann eine Bank eingehängt werden oder das Tau über der Weichbodenmatte schweben gelassen werden.
- E** Das Kind geht über den kleinen Kasten auf den großen Kasten und kann dann entweder herunter springen, von der Bank rutschen oder mit dem Tau schwingen.

6. Station: Purzelbaum

- M** Kleine Matte
- A** Matte auf den Boden legen.
- E** Es wird ein Purzelbaum gemacht.



7. Station: Tunnel

- M** 2 Bänke, kleine Matten
- A** Die Bänke werden parallel zueinander aufgestellt und die kleinen Matten darübergelegt.
- E** Das Kind krabbelt durch den Tunnel.

8. Station: Der Berg

- M** Sprossenwand (ausklappbar), kleine Matten Optional: Bank
- A** Die Sprossenwand ausklappen und drum herum werden kleine Matten ausgelegt. Falls man eine feste Sprossenwand hat, an einer Seite hochklettern und wieder herunter oder eine Bank einhängen.
- E** Es wird auf der einen Seite hochgekllettert und auf der anderen wieder herunter oder es wird auf einer Seite hochgelaufen oder heruntergerutscht.

9. Station: Reifen

- M** 5 Reifen
- A** Reifen werden versetzt zueinander auf den Boden gelegt.
- E** Es wird mit beiden Beinen von einem zum nächsten Reifen gehüpft.

10. Station: Der schmale Grad

- M** Bank oder Übungsbalken, kleine Matten
- A** Die Bank wird entweder mit der dicken oder dünnen Seite noch oben aufgestellt, alternativ auch der Balken.
- E** Die Kinder balancieren über die Bank oder den Balken.



EINE VARIANTE AUS DEM VERGANGENEN JAHR FÜR DRAUßEN IST [HIER](#) VERLINKT

SCHAU AUCH MAL AUF [INSTAGRAM](#) VORBEI

SCHLUSS:

KAROTTENZIEHEN

Turnis Lieblingsessen sind Karotten. Deshalb gibt es zum Abschluss das Spiel „Karottenziehen“:

- E** Ein oder mehrere Kinder sind die Bauern, die die Karotten ernten. Die restlichen Kinder liegen auf dem Boden und halten sich an den Händen fest. Dann kommt der Bauer und zieht so lange an den Füßen, bis sich das Kind von den anderen trennt. Dieses wird dann ebenfalls zum Bauer und hilft die restlichen Karotten aus der Erde zu ziehen.

GEWINNSPIEL

Gewinnt eins von fünf Turni-Puzzlen indem ihr passend zum Anlass von Turnis 50. Geburtstag ein Bild an charlotte.erwerle@stb.de schickt, wo die Kinder auf dem Boden eine 50 bilden.

Ihr habt weitere Erinnerungen mit Turni? Lasst uns die gerne zukommen!



IHR HABT LUST AUF 3 TAGE VOLLER SPORT, SPAß UND GEMEINSCHAFT? NOCH BIS ZUM 2. MAI 2023 KÖNNT IHR EUCH MIT EURER VEREINSGRUPPE FÜR DAS LANDESKINDERTURNFEST IN ESSLINGEN AM NECKAR ANMELDEN.

[HIER](#) FINDET IHR WEITERE INFORMATIONEN

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



URKUNDE

TURNIS GEBURTSTAGSPARTY

HAT ERFOLGREICH DIE
KINDERTURNSTUNDE DES MONATS
APRIL GEMEISTERT



ZUSATZMATERIAL

Puzzle-Vorlage auf DIN3 oder DIN4 ausdrucken und die einzelnen Puzzleteile ausschneiden

