



KINDERTURNSTUNDE DES MONATS

Ein Ausflug ins Legoland

APRIL 2024

In der heutigen Kinderturnstunde machen wir ein **Ausflug ins Legoland**. Wir werden gemeinsam in verschiedene Welten eintauchen und diese erkunden. Dann lasst uns los gehen, es gibt viel Spannendes zu entdecken!



IM LAND DER RITTER

Am Eingang hohlen wir uns noch schnell eine **Karte**, damit wir uns im Legoland nicht verlaufen. Die Karte führt uns zu unserm ersten Stopp. Wir sind im **Land der Ritter** angekommen.

AUFWÄRMEN:

M keins

DRACHENJAGD

Es geht gleich mit einer **Drachenjagd** los. Ein Drache hat das Schloss angegriffen. Könnt ihr den Drachen fangen und für Sicherheit sorgen?

- E** Ein Kind ist der Ritter, ein anderes der Drache. Die anderen Kinder sind die Drachenhöhlen und verteilen sich liegend auf dem Spielfeld. Während der Ritter versucht den Drachen zu fangen, versucht dieser in eine Drachenhöhle zu flüchten, indem er sich neben einem Kind auf dem Boden legt. Dieses wird jetzt zum neuen Ritter, während der alte Ritter selbst zum Drachen wird und davonlaufen muss. Wenn der Ritter den Drachen fängt, dann werden die Rollen getauscht. Das Spiel wird mehrere Minuten gespielt.



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



RITTERTURNIER

M Tau

Den Drachen haben wir erfolgreich in die Flucht geschlagen. Jetzt steht noch ein spannendes **Ritterturnier** an. Die besten Ritter aus dem Land haben sich heute getroffen, um gegeneinander anzutreten!

- E** Für dieses Turnier wird ein Tau benötigt. Der ÜL bildet zwei gleichgroße Mannschaften. Jede Mannschaft nimmt nun ein Ende des Taus. Von der Mitte des Taus befinden sich an beiden Seiten zwei Markierungen. Das Team, versucht das andere Team über die Markierung zu ziehen. Sobald eine Mannschaft das Tau loslässt, oder über die Markierung gezogen wurde, ist das Spiel vorbei und die gegnerische Mannschaft hat gewonnen.

T

Jedes Team darf sich vorher ein Ritter-Team Namen überlegen



IM LAND DER PIRATEN

Unser nächster Stopp ist im Land der Piraten. Dort wartet das Abenteuer auf uns und vielleicht finden wir auch einen Schatz?



HAUPTTEIL:

PIRATENKOMMANDOS

M keins

Jede Piraten-Crew hat ein Kapitän und dieser gibt seiner Mannschaft Kommandos. Es ist wichtig, dass alle diesen Kommandos folgen. Seid ihr bereit?

- E** Bei diesem Spiel wird einem Kind die Rolle des Spielleiters zugeteilt und dieses gibt als Kapitän verschiedene Kommandos, welche seine Mannschaft befolgen muss.

Kommandos sind beispielsweise:

- Deckung suchen: Die Kinder legen sich flach auf den Boden
- Die Flut kommt: Die Kinder retten sich auf erhöhte Gegenstände wie Bänke
- Ein Schiff nähert sich: Die Kinder stellen sich auf die Zehenspitzen und legen die Hand über die Augen, als würden sie durch ein Fernglas schauen
- Geisterschiff: Alle Kinder bleiben sofort mitten im Lauf stehen und bewegen sich nicht mehr.

Natürlich können die Kommandos vom Spielleiter auch ergänzt und variiert werden.

SCHATZSUCHE

Jetzt erwartet euch noch eine geheimnisvolle Schatzsuche. Ihr teilt euch auf, um den Schatz zu finden. Nachdem ihr den Schatz gefunden habt, öffnet ihr die Truhe und schaut was drinnen ist. Was habt ihr denn gefunden? Prägt euch den Schatz gut ein, um sicherzustellen das später auch noch alles da ist.

M

2 große Kästen, Hütchen,
15 Gegenstände (Legosteine,
Legofiguren, o.ä.), 1 kleiner Kasten
Zettel und Stift

- E** Die Kinder werden in zwei oder mehr Gruppen aufgeteilt. Im Abstand von ca. drei Metern zur Wand werden zwei große Kästen längs nebeneinander als Sichtschutz aufgebaut. Direkt hinter den Kästen werden vom ÜL 15 Gegenstände auf den Boden gestellt. Mit mehreren Hütchen wird eine Laufstrecke markiert. Auf ein Startsignal begeben sich alle Kinder gleichzeitig auf die Laufstrecke. Immer wenn sie bei den beiden Kästchen ankommen, dürfen die Kinder langsam gehen, anstatt zu laufen, sie dürfen aber nicht stehen bleiben. Im Vorbeigehen versuchen sie sich die Gegenstände und deren Position zu merken. Die Kinder haben fünf Minuten Zeit, die Laufstrecke so oft wie sie es schaffen, abzulaufen. Je schneller sie laufen, desto häufiger kommen sie an den Gegenständen vorbei. Nach den fünf Minuten gibt es eine Pause von zwei Minuten, in der sich die Kinder untereinander austauschen können. Während der Pause entfernt der ÜL eins bis fünf Gegenstände und hält sie versteckt (z.B. unter einem kleinen Kasten). Nach der Pause begeben sich die Kinder wieder auf die Laufstrecke und haben drei Minuten Zeit, so oft wie möglich an den Kästen vorbeizukommen, um herauszufinden, welche Gegenstände fehlen. Nach den drei Minuten treffen sich die Kinder in ihren Gruppen und notieren sich die Gegenstände, die ihrer Meinung nach fehlen auf einem Zettel. Für jeden richtig notierten Gegenstand gibt es einen Punkt, für jeden falschen ein Punkt Abzug. Es können mehrere Durchgänge absolviert werden, von denen die Punkte addiert werden.

Variationen:

- Er werden keine Gegenstände weggenommen, sondern Gegenstände tauschen ihren Platz. Die Kinder müssen dann herausfinden, welcher Gegenstand sich nicht mehr auf seinem Platz befindet oder welche Gegenstände ihren Platz getauscht haben
- Es können Hindernisse auf der Laufstrecke aufgebaut werden, die überwunden werden müssen

T

Gegenstände wie Legosteine oder Legofiguren, dürfen die Kinder gerne von zu Hause mitbringen



IM LAND DER PHARAONEN

Unseren letzten Stopp im Legoland machen wir heute im Land der Pharaonen. Alte Gräber/ Tempel und nichts als Wüste erwarten euch hier. Passt auf das ihr euch nicht verirrt!

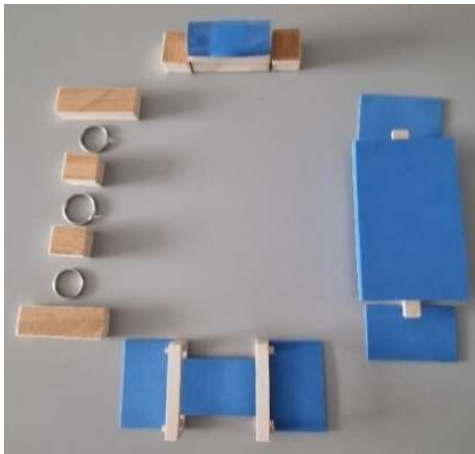


PYRAMIDEN RALLYE

Nachdem euere Schatzsuche so erfolgreich war, geht es auch direkt weiter zu unserem nächsten Abenteuer. Bei der Pyramiden Rallye, könnt ihr noch mal alles geben und zeigen was in euch steckt.

E Für dies Pyramiden Rallye werden **4 Stationen** aufgebaut. Diese absolvieren die Kinder nacheinander.

A



M

2 große Kastendeckel, 2 Kastenteile,
1 großer Kasten, 4 kleine Kästchen,
3 Reifen, 1 Bank, 1 Weichbodenmatte,
blaue Matten

Station 1:

E Für die erste Station werden zwei Kastendeckel, zwei kleine Kästen und drei Reifen benötigt. Diese werden in folgender Reihenfolge aufgestellt: Kastendeckel – Reifen - kleiner Kasten – Reifen - kleiner Kasten - Reifen – Kastendeckel (siehe Aufbau). Die Kinder springen von dem Kastendeckel in einen Reifen, auf einen Kasten, usw...

Variationen:

- Mit einem Bein rein hüpfen und mit zwei raus hüpfen
- von Kasten zu Kasten hüpfen, ohne den Reifen zu berühren



Station 2:

E Für diese Station werden zwei kleine Kästchen und ein großer Kasten ohne Kastendeckel benötigt. In den offenen Kasten wird eine blaue Matte eingeklemmt. Davor und danach wird jeweils ein kleiner Kasten hingestellt. Dann klettern die Kinder über den „Mattenberg“.

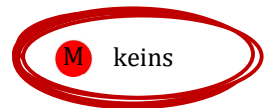
Station 3:

E Jetzt wird eine Bank, eine Weichbodenmatte und zwei blaue Matten geholt. Die Weichbodenmatte wird auf die Bank gelegt und die blauen matten am Anfang und Ende der Bank hingelegt. Nun balancieren die Kinder über die Weichbodenmatte.

Station 4:

E Die letzte Station besteht aus zwei Kastenteile und drei blauen Matten. Die zwei Kastenteile werden nebeneinander hingestellt und die blaue Matte wird zwischen diese gelegt. Die anderen zwei blauen Matten werden vor und nach den Kastenteilen hingelegt. Jetzt sollen die Kinder durch die Kastenteile kriechen.

WÜSTEN EXKURSION



Zum Schluss gibt es noch eine Traumreise in die Wüste.

- E** Dafür setzen sich alle Kinder in einen großen Kreis und der ÜL beginnt mit der Traumreise. Hört aufmerksam zu und los geht's!

Traumreise von NATALI:

Setz Dich bequem hin - wir machen eine Traumreise in die Wüste. Suche Dir eine Position, in der Du Dich wohl fühlst. Suche eine bequeme Position für Deine Arme und für Deine Beine. Atme tief ein und wieder aus. Schließ die Augen und komm mit auf eine kleine Reise.

Du begibst Dich auf eine Reise in die Wüste. Du begibst Dich auf eine Reise in eine Wüste Nordafrikas. Du begibst Dich in auf einen anderen Kontinent, in ein anderes Land, in eine andere Welt.

Stell Dir vor, Du sitzt auf einem Kamel. Das Kamel sucht sich seinen Weg durch die Wüste langsam und gemächlich. Das Kamel schaukelt angenehm, die federnden Schritte strahlen eine tiefe Ruhe

Du blickst in die unendliche Weite der Wüste. Du bewunderst die gleichmäßige Farbe des Sandes, Du genießt die Stille der Weite.

In der Ferne siehst Du die Umrisse einer Oase. Stumm ragen die Palmen der Oase in den unendlich klaren Wüstenhimmel hinauf. Die farbenprächtigen Blumen der Oase wirken wie ein Stillleben in der sonst einfarbigen Wüste.

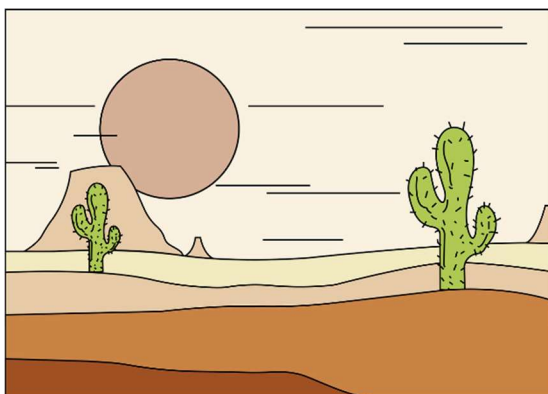
Du lenkst das Kamel zur Oase. Du steigst ab. Du bewunderst die reiche Vegetation, die sich mitten in der Wüste entwickeln konnte.

In der Mitte der Oase ist ein kleiner See. Du kniest Dich an den Rand des Sees, Du tauchst Deine Hände in das klare, blaue Wasser, Du trinkst einen Schluck. Das Wasser rinnt Dir erfrischend die Kehle hinunter. Es erfrischt Dich, es gibt Dir Kraft

Im Sand neben Dir entdeckst Du eine kleine Eidechse, die gerade ihren Mittagsschlaf hält. Sie wirkt friedlich, zufrieden und wundersam ruhig. Ein Tier der Wüste in seinem Element.

Du fühlst einen tiefen inneren Frieden in Dir. Du genießt noch einmal den Blick auf die bunte Vegetation der Oase, auf die unendliche Weite der Wüste. Du verabschiedest Dich von der Eidechse und dem Kamel.

Unsere Fantasiereise in die Wüste ist zu Ende. Du atmest tief ein und tief aus. Du fühlst Dich ausgeruht, entspannt und ruhig. Du hast Kraft für den Tag gesammelt. Mach die Augen auf. Du bist wach, aufnahmefähig und erfrischt.



Quelle: Fantasiereise Wüste-Entspannung für Senioren und Menschen mit Demenz (mal-alt-werden.de)

