



KINDERTURNSTUNDE DES MONATS

Gemeinsam mit Turni durch
die Adventszeit

DEZEMBER 2023

Diesen Monat gibt es eine besondere Kinderturnstunde, denn in diesem Jahr gehen wir gemeinsam mit Turni durch die Adventszeit!

Diesen Winter besucht Turni den Weihnachtsmann am Nordpol, um ihm bei den letzten Vorbereitungen für Weihnachten zu helfen.

Viel Spaß auf Turnis Reise!

AUFWÄRMEN:

SCHNEESTURM



M Augenbinde (Tuch)



Turni ist nach einer langen Reise von Stuttgart am Nordpol angekommen. Am Nordpol ist es sehr kalt und auf einmal zieht ein heftiger Schneesturm auf und Turni verliert die Orientierung. Nachdem der Schneesturm sich gelegt hat, kann er seine Reise zum Weihnachtsmann fortsetzen.

- E** Für dieses Erwärmungsspiel kommen alle Kinder in einem Kreis zusammen. Einem Kind werden die Augen mit einer Augenbinde verbunden. Das „blinde“ Kind stellt sich in die Mitte des Kreises. Dann geht das Licht aus (wenn dies bei euch in der Halle möglich ist), denn es zieht der Schneesturm auf und zwei Kinder tauschen ihre Plätze. Das Kind in der Mitte muss, nachdem der Sturm vorbei ist und das Licht wieder an ist, die Augenbinde abnehmen und erraten, wer die Position getauscht hat.

Variationen:

- Anzahl der Kinder, die ihre Position ändern, erhöhen

WEIHNACHTSGEIST



M keins



Turni geht weiter durch einen dunklen Wald und die Stimmung ist etwas gruselig und eisig. Da begegnen ihm Weihnachtsgeister, die ihn fangen und ärgern wollen. Nehmt euch in Acht vor den Geistern!

- E** Es werden ein bis zwei Weihnachtsgeister bestimmt. Das Licht geht aus (wenn dies bei euch in der Halle möglich ist) und alle Kinder bewegen sich frei im Raum. Der ÜL ruft irgendwann „der Weihnachtsgeist ist da“. Die Aufgabe der Weihnachtsgeister ist es, die anderen Kinder so schnell wie möglich zu fangen. Wer gefangen wurde, friert ein und kann durch ein anderes Kind befreit werden. Dafür muss ein anderes Kind sich gegenüberstellen und die gleiche Position einnehmen, wie die des gefangenen Kindes.

HAUPTTEIL:

SPORT IM SCHNEE MIT TURNI

Turni hat es aus dem dunklen eisigen Wald herausgeschafft und zeigt uns unterwegs ein paar Beweglichkeits- und Kräftigungsübungen. Diese helfen ihm, sich während seiner Reise warm zu halten.

- E** Die Kinder treffen sich kurz in der Mitte der Halle und dann werden die Übungen vom ÜL gezeigt und mit den Turni Grafiken (siehe Zusatzmaterial) verknüpft. Die Turni-Grafiken werden im Raum verteilt. Danach dürfen sich die Kinder selbständig die Übungen aussuchen und im Raum bewegen. Wichtig ist, dass alle Kinder jede Übung mindestens einmal machen.

Übung 1 - Standwaage



Die Standwaage wird für ca. 10 Sekunden pro Seite gehalten.

Variation:

- Zwei Kinder halten sich an den Händen und machen gemeinsam die Standwaage

M keins

Übung 2 - Kniehebelauf



Die Kinder laufen im Kniehebelauf (Knie weit nach oben ziehen), einmal von der einen Seite zur anderen in der Halle.

Variation:

- Kurze oder lange Hallenseite nutzen

M keins

Übung 3 - Purzelbaum



Alle Kinder, die bereits einen Purzelbaum können, machen eine Mattenbahn entlang Purzelbäume. Ansonsten können die Kinder einfach verschieden rollen.

Variation:

- Purzelbaum von einer Schräge runter auf eine Weichbodenmatte

M Turnmatten oder Weichbodenmatten, evtl. Material für Schräge

Übung 4 - Hampelmänner



Bei dieser Station machen die Kinder 15 Hampelmänner.

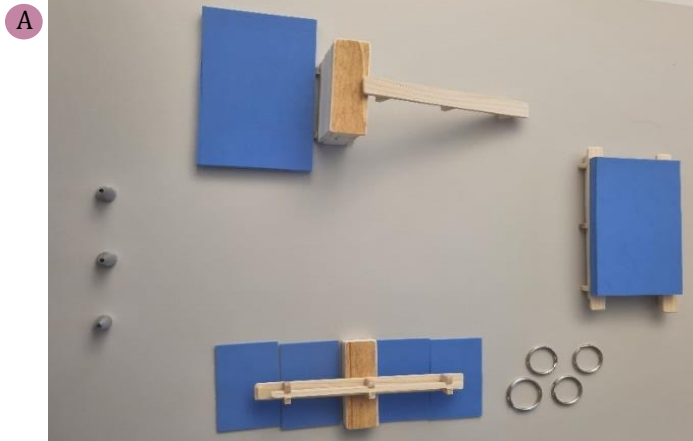
M keins

EISIGER HINDERNISLAUF

Auf seiner Reise kommen Turni mehrere Hindernisse in die Quere. Doch er lässt sich davon nicht aufhalten, denn er muss pünktlich beim Weihnachtsmann sein, um ihn zu unterstützen. Schafft ihr auch die eisigen Hindernisse zu überqueren?



- E** Es folgen nun 5 Stationen. Diese werden nacheinander aufgebaut und von den Kindern mehrere Runden absolviert.



M Reifen, 1 Kastendeckel, 3 Bänke, 2 Weichbodenmatten, 1 großer Kasten, Hütchen, Matten

Station 1 - Eisschollen

Für die erste Station holt der ÜL mehrere Reifen. Diese werden in unterschiedlichen Abständen nacheinander platziert. Die Kinder springen von einem zum nächsten. Umso größer die Abstände sind, desto schwieriger ist es.

Station 2 - Eistunnel

Nachdem das geschafft ist, kommt ein großer Eistunnel. Für diesen benötigt der ÜL zwei Bänke und eine Weichbodenmatte. Die Bänke werden parallel zueinander hingestellt und eine Weichbodenmatte daraufgelegt. Die Kinder kriechen durch den Eistunnel hindurch.

Station 3 - Eisberg

Für die dritte Station wird ein großer Kasten, eine Bank und eine Matte benötigt. Die Bank wird in den großen Kasten eingehakt und die Weichbodenmatte hinter den Kasten gelegt. Die Kinder ziehen sich nun an der Bank entlang nach oben und springen dann vom Kasten auf die Matte.

Station 4 - Eiszapfen

Jetzt ist der Hindernislauf fast geschafft! Für den Slalom werden Hütchen in einem gleichmäßigen Abstand aufgestellt. Die Kinder versuchen durch den Slalom zu laufen, ohne die Hütchen umzuschmeißen.

Station 5 - Eisbrücke

Für die letzte Station wird ein Kastendeckel und eine Bank benötigt. Die umgedrehte Bank wird auf den Kastendeckel gelegt. Über diese wacklige Eisbrücke balancieren die Kinder drüber.

Hinweis:

Alle Stationen müssen nach eigenem Empfinden mit Matten abgesichert werden!

Schluss:

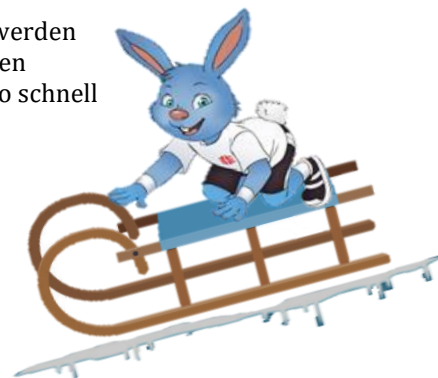
Schlittenrennen

Turni ist fast beim Weihnachtsmann angekommen. Auf einmal löst sich eine Schneelawine und Turni muss sich beeilen, um der Lawine zu entkommen. Er schmeißt sich auf seinen Schlitten und rutscht den Berg hinunter. Seid ihr auch so schnell wie Turni und entkommt der Lawine?

- E** Die Kinder werden in zwei Gruppen eingeteilt und zwei Weichbodenmatten werden nebeneinander an eine Hallenseite gelegt. Dann stellen sich die beiden Gruppen jeweils hinter einer Matte auf. Der ÜL gibt ein Startsignal und das Ziel ist es, so schnell wie möglich auf die andere Seite der Halle mit der Matte zu rutschen. Dafür müssen die Kinder sich gemeinsam auf die Matte schmeißen.

T

Je nach Alter und Anzahl der Kinder kann das Mattenrutschen auch mit der gesamten Gruppe gemacht werden.



Winterschlaf

Nach seiner langen Reise ist Turni endlich beim Weihnachtsmann angekommen. Er hilft ihm bei seinen letzten Vorbereitungen für Weihnachten. Das Ganze ist sehr anstrengend und Turni ist danach sehr müde. Er entscheidet sich nach getaner Arbeit einen Winterschlaf zu machen. Seid ihr nicht auch ein bisschen müde von der heutigen Kinderturnstunde, dann legt euch hin, schließt die Augen und hört genau zu.

- E** Alle Kinder legen sich auf eine Matte und schließen, wenn sie möchten, die Augen. Der ÜL liest zum Abschluss ein Adventsgedicht oder eine Weihnachtsgeschichte vor. Die Kinder versuchen ruhig liegen zu bleiben und sich nicht zu bewegen – wie im Winterschlaf. Nach der Geschichte tippt der ÜL nacheinander die Kinder an und verabschiedet sich leise. Die Kinder verlassen dann nacheinander leise die Halle.



**Turni wünscht euch allen –
euch Übungsleitenden und
euren Kindern eine schöne
Weihnachtszeit!!**

Schaut doch mal in unserem
STB-Adventskalender vorbei, da
gibt es noch mehr von Turni zu
entdecken:

[Schwäbischer Turnerbund: STB
Adventskalender](#)