

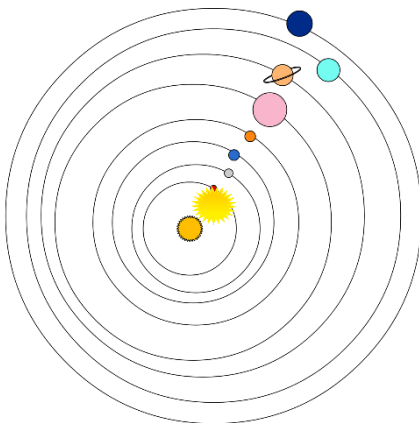


KINDERTURNSTUNDE DES MONATS

Eine Reise durch unser
Sonnensystem

FEBRUAR 2024

In der heutigen Kinderturnstunde dreht sich alles um unser Sonnensystem.



Es besteht aus der Sonne, ihren acht Planeten und deren Monden, den Zwergplaneten und Millionen von Kleinkörpern wie beispielsweise Asteroiden und Kometen. Sie alle kreisen um die Sonne.

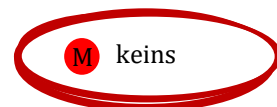
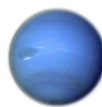
Um sich die Namen und die richtige Reihenfolge der Planeten im Abstand zur Sonne merken zu können, gibt es folgenden Merksatz: ("Mein Vater erklärt mir jeden Sonntag unseren Nachthimmel.") Die Anfangsbuchstaben jedes Wortes sind auch die Anfangsbuchstaben der acht Planeten. Auf unserer Reise besuchen wir die 8 Planeten.

Seid ihr bereit das Sonnensystem zu erkunden und die Erde zu verlassen, dann lasst uns zusammen den Countdown zum Start unserer Reise runterzählen: „10, 9, 8, ..., 0 - los geht's!“



AUFWÄRMEN:

UNSERE PLANETEN



- E** Bevor wir starten können, bereiten wir uns auf die Reise ins Unbekannte vor. Das Planetenlied oder eine andere Musik wird vom ÜL abgespielt und jedes Mal, wenn der ÜL das Lied stoppt, gehen die Kinder schnell in die Hocke und machen sich ganz klein und rund – wie ein Planet. Wenn die Musik weiterläuft, springen die Kinder von der Hocke so hoch wie möglich in die Luft und strecken die Arme dabei nach oben. Das Ganze geht so lange bis das Lied vorbei ist und kann gerne wiederholt werden.

T

Das Planetenlied:
<https://youtu.be/3X1HdTwms>



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

ASTRONAUTEN TRAINING

M keins

- E** Die Kinder verteilen sich in der Halle und wie alle Astronauten ist es wichtig, vor der Weltraumreise körperlich fit zu sein. Um das sicherzustellen, machen alle zusammen noch einige Astronauten-Übungen.



Der ÜL macht die folgenden Übungen vor und alle machen mit:

- Knie vorne hochziehen und hinten anfersen
- Aus dem Stand in die Liegestützposition vorlaufen und dann ablegen, mehrmals wiederholen
- auf den Bauch legen und Füße und Arme nach oben ziehen, mehrmals wiederholen

HAUPTTEIL:

Nachdem jetzt alle bereit sind für die Reise durch unser Sonnensystem, kann es losgehen. Alle steigen in die Rakete ein und heben ab. Unseren ersten Stopp machen wir auf dem Planeten Saturn. Das besondere am Saturn ist das ein Ring um den Planeten kreist.

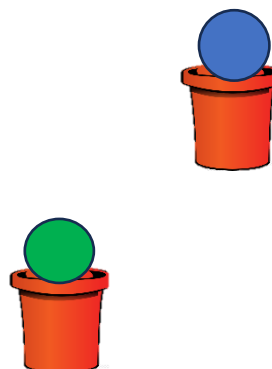
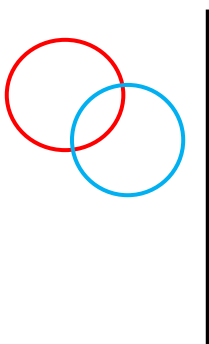
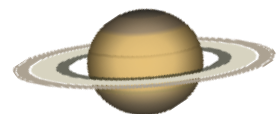
SATURN - IT'S YOUR TURN

M Eimer, Bälle, Reifen

- E** Für den Planet **Saturn** baut der ÜL 2-3 Eimer mit einem Ball darauf auf. Die Kinder bekommen jeweils 1-2 Reifen und versuchen diese aus einer abgesteckten Entfernung um den Saturn (Eimer mit Ball) zu werfen.

Variationen:

- die Entfernung kann nach vorne oder hinten verschoben werden
- kleinere Reifen oder Ringe verwenden und das Ziel dementsprechend anpassen





Schaumstoffblöcke oder andere Hindernisse

MERKUR - LET'S GO ON TOUR

Die Reise geht weiter und beinahe haben wir den Merkur übersehen. Er ist nämlich der kleinste Planet in unserem Sonnensystem. Die Landung wird nicht einfach, da Weltraumschrott auf dem Planeten gelandet ist.



Die Schaumstoffblöcke werden in gleichmäßigen Abständen in zwei Reihen aufgestellt. Die Kinder stellen sich hintereinander vor einer der Reihen auf und springen beidbeinig über die Schaumstoffblöcke, bis sie einmal durch sind. Auf dem Rückweg rennen sie zurück und stellen sich wieder hinten an. Das Ziel ist es, keiner der Schaumstoffblöcke umzuwerfen.

Variationen:

- über die Schaumstoffblöcke mit einem Bein springen
- auf dem Rückweg im Seitgalopp zurück oder rückwärts zurücklaufen



Softbälle, Sandsäckchen, Wurfmaterial, 2 kleine Kästen

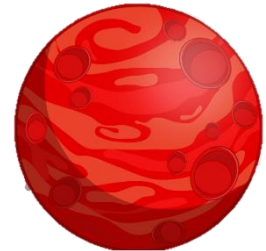
MARS - WE ARE STARS

Bei diesem Weltraumspiel müssen die Kinder versuchen, so viele Marssteine wie möglich zu sammeln und zurück zu ihrem Raumschiff zu bringen. Doch Vorsicht, der Marsmensch versucht dies zu verhindern!



Ein Kind wird zum Marsmenschen gewählt. Er stellt sich in die Mitte des Spielfeldes. Um ihn herum werden die Marssteine (Softbälle, Sandsäckchen, usw.) verteilt. An jeder Seite des Spielfeldes steht ein Raumschiff (kleiner Kasten). Die Kinder werden in zwei Teams geteilt und stellen sich zu einem der beiden Raumschiffe.

Auf dein Startsignal hin versuchen die Astronauten alle Marssteine einzusammeln und zu ihrem Raumschiff zu bringen. Dabei müssen sie sich aber vor dem Marsmensch hüten, denn er bewacht die Marssteine. Der Marsmensch versucht die Kinder zu fangen. Ein gefangenes Kind muss alle Marssteine sofort fallen lassen und zum Raumschiff zurücklaufen und kann dann wieder normal mitsammeln. Beide Mannschaften zählen am Ende, wie viele Marssteine sie gesammelt haben



Variation:

- je nach Gruppengröße werden 2 Kinder zu Marsmenschen
- ist ein Kind gefangen, wird es ebenfalls zum Marsmenschen
- die Wurfmaterialien stehen für verschiedene Transportarten (z.B. Softball mit dem Fuß führen, Sandsäckchen auf dem Kopf tragen...)



Softbälle

VENUS - TAKE'S A BUS

Nach dem Treffen auf die Marsmenschen wollen alle schnell weiter. Der nächste Planet ist Venus. Dort kommen die Kinder in einen Kometenschauer! Vorsicht!



Alle bis auf ein Kind, sitzen in einem Kreis und rollen den Kometen (Softball) hin und her. Ein Kind steht im Kreis und muss dem Kometen ausweichen. Wird es getroffen, wird es von dem Kind abgelöst, das den Treffer erzielt hat.

Variationen:



=Material



=Erklärung



=Aufbau



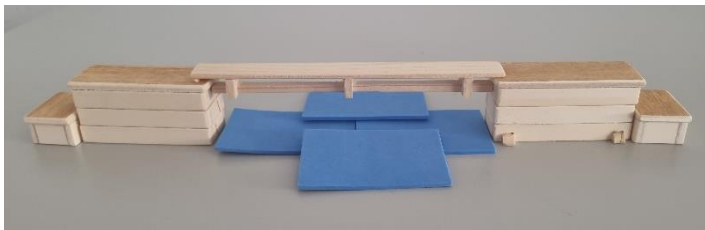
=Tipp

- das Kind in der Mitte darf sich nur auf allen Vieren fortbewegen
- der Kreis wird vergrößert/verkleinert
- mehrere Kinder sind im Kreis

ERDE – DA BIN ICH GERNE

Die Kinder machen einen kurzen Abstecher auf der Erde, dort gibt es das Kinderturnen, auf das sie sich immer freuen.

- E** Dort wartet auf euch ein toller Geräteaufbau. Dafür wird die Bank wird zwischen den 2 großen Kästen eingespannt und die kleinen Kästen kommen jeweils vor einen großen Kasten. Zur Absicherung, bitte Matten darunterlegen. Dann können die Kinder über das kleine Kästchen auf den großen Kasten klettern und dann über die Bank balancieren.



M 2 große Kästen, 2 kleine Kästen, eine Bank

JUPITER UND URANUS – BOTH ARE FAMOUS

Auf den beiden Planeten beobachten die Kinder haben auch dort viele bunte Jupiter und Urans-Steine als Andenken für zuhause gesammelt. Auf dem Uranus begegnen sie auf einmal Aliens, die ihnen alle Steine klauen wollen.

- E** Die Bälle werden in die Tücher eingewickelt und zugeknotet. Der ÜL ist der Alien und hat bereits alle Steine (in Tücher gewickelte Bälle) geklaut. Die Kinder versuchen sich, sobald der Alien schläft, anzuschleichen und die Steine zu klauen. Wacht der Alien auf, versucht er die Kinder zu vergraulen.



M keins

NEPTUN – LETS TURN

Die Reise durch unser Sonnensystem ist fast vorbei. Der letzte Planet und er letzte Zwischenstopp. Danach geht es wieder zurück.

- E** Für dieses Spiel stellen sich alle nebeneinander an einer Hallen Seite auf. Das Ziel ist es mit möglichst wenigen Sprüngen von der einen Hallenseite zur nächsten zu gelangen. Wer am wenigsten Sprünge braucht, hat gewonnen.

SCHLUSS:

AB NACH HAUSE

- E** Alle Kinder sitzen in kleinen Gruppen hintereinander in umgedrehten Kastenoberteilen, ihrem Raumschiff und fliegen nochmal an allen Planeten vorbei. Dabei beugen sie sich nach rechts und links, vorne und hinten. Der ÜL gibt an, was und wo sie vorbeifliegen.

