



KINDERTURNSTUNDE DES MONATS

Gemeinsam auf dem
Landesturnfest

JUNI 2024

Diesen Monat haben wir ein aufregendes Thema, das uns alle in Bewegung bringt und gleichzeitig die Freude am gemeinsamen Sport feiert: das Landesturnfest!

Dieses Fest ist ein riesiges Ereignis, bei dem sich Sportlerinnen und Sportler aus der ganzen Region treffen, um ihre Talente zu zeigen und gemeinsam Spaß zu haben.

Heute werden wir ein bisschen von dieser besonderen Atmosphäre in unsere Turnhalle holen. Wir werden verschiedene Spiele und Übungen ausprobieren, die nicht nur eure Kraft und Geschicklichkeit fördern, sondern auch Teamgeist und Freude am Bewegen stärken.

EINLEITUNG:

TURNFEST-STAFFELLAUF:



M

Staffelholz (kleiner Gegenstand), Bank, Hütchen und Matte

Los geht's mit einem Turnfest-Staffellauf zum warm werden.

- E** Die Kinder werden in kleine Gruppen aufgeteilt. Jedes Kind läuft eine kurze Strecke, übergibt dann ein Staffelholz (oder einen kleinen Gegenstand) an das nächste Kind in der Gruppe. Das Ziel ist es, dass alle Kinder die Strecke einmal gelaufen sind. Es werden mehrere Runden mit verschiedenen Variationen durchgeführt:

- Hütchen aufstellen und im Slalom um diese herumlaufen
- Matte hinlegen und eine Vorwärtsrolle machen
- Bank auf der Strecke platzieren und Hockwende darüber machen

DEHNÜBUNGEN:

M

keins

Weiter geht es mit ein paar Dehnübungen. Das ist für jeden Sportler wichtig und sollte nicht vergessen werden.

- E** Die Kinder stellen sich in einem großen Kreis auf und halten genügend Abstand zum Nachbar. Arme, Beine, Rücken und Nacken werden nacheinander gedehnt, um die Muskeln aufzuwärmen.



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



HAUPTTEIL:

TURNFEST-TURNIER:

Heute feiern wir unser eigenes kleines Turnfest-Turnier. Euch erwartet ein Turnier voller Spaß, Bewegung und spannender Herausforderungen. In verschiedenen Disziplinen könnt ihr eure Geschicklichkeit, Kraft und Ausdauer unter Beweis stellen. Lasst uns loslegen!

So geht's:

- E** Zu Beginn teilt der ÜL die Kinder in drei gleichgroße Teams ein. Dann erhält jedes Kind eine Laufkarte. Diese befindet sich im Zusatzmaterial.

In jeder Disziplin können pro Übung 3 Punkte gesammelt werden. Am Ende des Turnfest-Turniers werden alle Punkte von jedem Kind und von allen Kindern aus dem jeweiligen Team zusammengerechnet. Das Team mit den meisten Punkten gewinnt.



1. Bodenübungen:

Purzelbaum-Rennen:

- E** Es treten immer drei Kinder gegeneinander an. Die Kinder machen in einer Linie nacheinander Purzelbäume (vorwärts). Ziel ist es, die Strecke so schnell wie möglich zu bewältigen. Wer zuerst da ist, bekommt 3 Punkte, der nächste 2 Punkte und dann 1 Punkt.

Radschlag-Wettbewerb:

- E** Hier treten auch drei Kinder gegeneinander an. Jedes Kind versucht, so viele Radschläge wie möglich hintereinander zu machen. Wer die meisten schafft, bekommt 3 Punkte und so weiter.



M 3 Bodenläufer/Matten

2. Sprungstation:

Mini-Trampolin-Sprung:

- E** Die Kinder springen von einem Mini-Trampolin über ein weiches Hindernis. Bewertet werden die Höhe des Sprungs und die Landung. Es kann bis zu 3 Punkte pro Sprung vergeben werden. Jedes Kind hat nur einen Sprung.

Sprungbrett-Weitsprung:

- E** Die Kinder springen von einem Sprungbrett auf eine Weichbodenmatte. Auf der Weichbodenmatte werden mit Seilen drei Zonen markiert. Je nachdem, in welche Zone die Kinder springen, gibt es eine Punktzahl.

- Zone 1 = 1 Punkt
- Zone 2 = 2 Punkte
- Zone 3 = 3 Punkte



M Sprungbrett, Weichbodenmatte, Mini-Trampolin, Seile

3. Balancieren:

M Balken, Bank, blaue Matten, Tau

Balken-Balance:

- E** Die Kinder balancieren über einen Schwebebalken oder eine umgedrehte Bank. Der ÜL gibt für jede Bahn eine Übung vor:

- 1. Bahn: Vorwärts laufen
- 2. Bahn: Rückwärts laufen
- 3. Bahn: Seitwärts laufen
- 4. Bahn: rechts und links Bein abwechselnd hochheben (Flamingo Lauf)

Für jede geschaffte Bahn gibt es einen Punkt.



Seil-Balance:

- E** Ein Tau liegt auf dem Boden, über das die Kinder balancieren müssen. Ziel ist es, ohne herunterzufallen das andere Ende des Taus zu erreichen. Die Punktevergabe ist abhängig von der Anzahl der Versuche, um über das Tau zu balancieren:

- 1 Versuch = 3 Punkte
- 2-3 Versuche = 2 Punkte
- Mehr als 3 Versuche = 1 Punkt



4. Geschicklichkeit:

M Kegel, Sandsäcken oder Bälle, Ringe, Zielstangen

Kegel-Umwerfen:

- E** Die Kinder bekommen 3 kleine Sandsäckchen oder Bälle, um die aufgestellten Kegel umzuwerfen. Pro umgefallenen Kegel gibt es einen Punkt.



Ringe werfen:

- E** Die Kinder werfen 3 Ringe auf verschiedene Zielstangen. Punkte werden für jeden erfolgreichen Treffer vergeben.

5. Ausdauer:

M Springseil

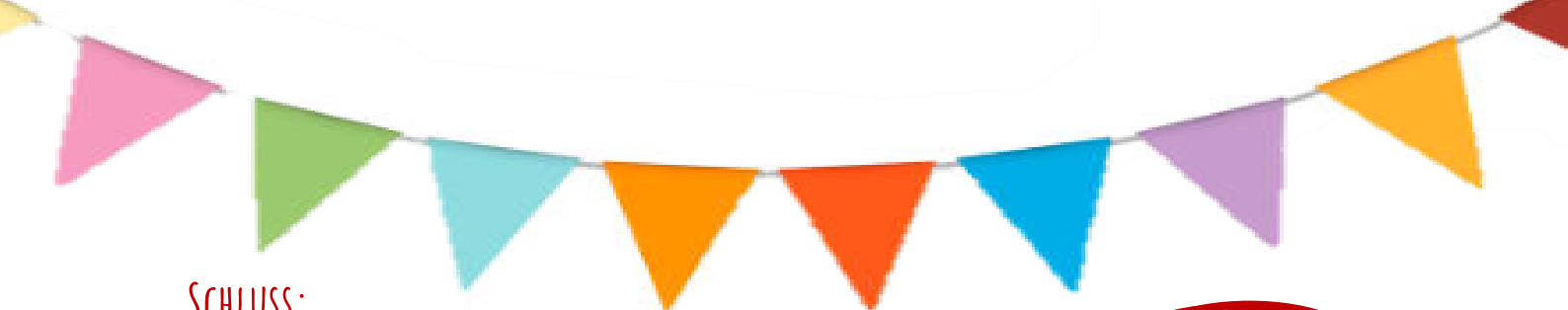
Seilspringen:

- E** Die Kinder springen mit einem Seil, so oft wie möglich innerhalb einer bestimmten Zeit. Wer die meisten Sprünge schafft, bekommt 3 Punkte die anderen erhalten 1 Punkt.



Hula-Hoop-Reifen:

- E** Die Kinder lassen den Hula-Hoop-Reifen so lange wie möglich, um ihre Hüften kreisen. Wer am längsten den Hula-Hoop-Reifen oben hält, bekommt drei Punkte. Der Rest bekommt 1 Punkt.



Schluss:

Siegerehrung:

Alle Kinder versammeln sich und erhalten eine kleine Medaille oder Urkunde für ihre Teilnahme am Turnfest-Turnier. Das Siegerteam wird verkündet. Besondere Leistungen in den einzelnen Disziplinen werden vom ÜL besonders hervorgehoben.

M keins

SPAGHETTI-SCHWUNGTUCH

M keins

Jetzt sind nochmal alle gefragt. Wir machen jetzt zusammen Spaghetti-Bolognese.

- E** Zuerst wird ein Schwungtuch auf den Boden gelegt. Dann verteilen sich die Kinder um das Schwungtuch und heben es hoch. Als erstes schwingen alle zusammen das Tuch nach oben und nach unten. Währenddessen wirft der ÜL Seile (Spaghetti) auf das Schwungtuch. Dann kommen noch Softbälle (Hackfleischbällchen) dazu. Jetzt fehlt nur noch der Käse (gelbe Tücher), der noch dazu geworfen wird. Jetzt wird alles gut durchmischt, aber nichts darf aus dem Topf (Schwungtuch) herausfallen.

ABSCHLUSSKREIS:

M keins

Zum Schluss versammeln wir uns alle in einem großen Kreis und tanzen den Turnfest Jingle zusammen.

- E** Gemeinsam tanzt die Gruppe den Jingle und lässt das Turnier mit einem großen Applaus ausklingen. Der ÜL kann die Tanzschritte komplett aus dem Jingle übernehmen oder für die Kinder abändern.

T [Jingle Landesturnfest in Ravensburg](#)

Vielen Dank, dass ihr alle so großartig mitgemacht habt! Wir hoffen, ihr hattet viel Spaß und fühlt euch nun wie echte Turnfest-Teilnehmer.
Bis zur nächsten Turnstunde!

Name:

Landesturnfest-Laufkarte

1. Bodenübungen

									
---	---	---	---	---	---	--	---	---	---

2. Sprungstation

									
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--

3. Balancieren

									
---	---	---	---	---	---	--	---	---	---

4. Geschicklichkeit

									
---	---	---	---	---	---	--	---	---	---

5. Ausdauer

									
---	---	---	---	---	---	--	---	---	---

Punkte: