



KINDERTURNSTUNDE DES MONATS

Im März steht Turnen ganz
groß im Mittelpunkt.
38. DTB-Pokal in Stuttgart

MÄRZ 2023

AUFWÄRMEN:

SCHATTENLAUFEN

- E** Die Kinder stellen sich hintereinander auf. Nun beginnen sie quer durch die Halle zu laufen. Das vorderste Kind variiert dabei die Art der Fortbewegung. Die anderen Kinder machen es nach. Es kann zum Beispiel durch die Halle gehüpft oder gekrabbelt werden etc.

Alternative: Die Kinder können auch in der Halle verteilt aufgestellt werden. Ein Kind wird heimlich zum Anführer ernannt und ein anderes Kind soll erraten, wer die Bewegungen vormacht.

BRÜCKENFANGEN

- E** Ein oder mehrere Kinder werden zu Fängern ernannt. Wer gefangen wird, geht in den Vierfüßler. Wenn ein Kind unter dieser Brücke durchkrabbelt, befreit es dieses Kind und es kann wieder mitmachen. Die Runde endet mit dem Signal des ÜLs oder wenn alle Kinder gefangen sind. Dann können neue Fänger ausgewählt werden.

Alternative Mister X: Der Fänger wird heimlich ausgewählt. Die Kinder stellen sich mit dem Gesicht zur Wand nebeneinander auf und schließen die Augen. Nun malt der ÜL einem Kind ein X auf den Rücken. Die Kinder laufen dann wenige Schritte in der Halle umher. Nach dem Kommando: „Mister X ist da“ gibt sich der Fänger zu erkennen und das Fangspiel geht weiter wie oben beschrieben.



MOBILISATION

- E** Der ÜL macht die Übungsabfolgen vor und die Kinder machen diese alle mit:

1. Die Hände vor dem Körper mit den Handflächen aufeinander zusammenführen, anschließend ein Fuß auf Höhe der Wade platzieren, dann die Beine schulterbreit aufstellen und mit ausgestreckten Armen von links nach rechts rotieren
2. **Krieger 1:** Ein Ausfallschritt nach vorne machen und die Arme nach oben nehmen
Krieger 2: Position bleibt wie bei Krieger 1 bis auf einen Arm, der waagrecht nach vorne und einer nach hinten ausgestreckt wird.
Herabschauender Hund: Arme und Beine sind gestreckt während in der Hüfte ein Winkel entsteht. Die Position sieht aus wie ein umgedrehtes „V“
3. Im Schneidersitz die rechte Hand aufs linke Knie nehmen und die linke Hand hinter den Rücken stützen, umgekehrt genauso
Schmetterlingssitz: die Fußinnenflächen aneinander und die Knie möglichst nah zum Boden bringen
4. **Katze/Kuh:** im Vierfüßlerstand abwechselnd ein Hohlkreuz und einen Buckel machen
5. In die Kerze hochrollen und die Beine über den Kopf nach hinten kippen lassen
6. In der Grätsche jeweils auf der linken und rechten Seite, als auch in die Mitte mit dem Arm in die Dehnung gehen, Beine schließen, die Zehen strecken und flexen abwechselnd, beim letzten Flexen versuchen mit den Händen die Zehen zu berühren
7. In Rückenlage abwechselnd ein Knie an die Brust ziehen und halten
8. In die Plank-Position gehen und versuchen so lange wie möglich zu halten

M Kleine Matten oder Bodenläufer



HAUPTTEIL:

TURN-PARCOURS

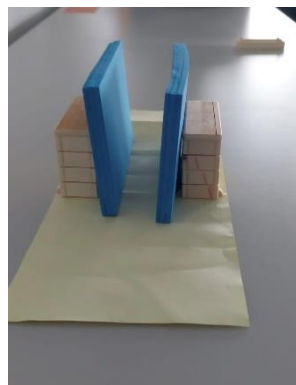
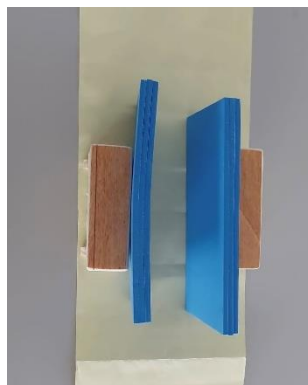
- E** Es wird eine Art Parcours aufgebaut mit den verschiedenen Geräten. An den Stationen kann der ÜL mit seinen Kindern Grundlagen erlernen. Die Übungen kann der ÜL an das Können der Kinder anpassen.

Bodenläufer: Strecksprünge, Hochsprünge, Rolle vorwärts/rückwärts, Standwaage

Mattengasse: mit zwei Matten eine Gasse bilden zum Rad üben

M Bodenläufer, Bank, ggf. Balken, Reck, Sprungbrett und Trampolin

A



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



Bank (Breite und/oder schmale Seite) oder Balken (verschiedene Höhen):

Standwaage, laufen vw/rw, mit gekreuzten Beinen, Strecksprung, auf beiden Füßen drehen, am Ende herunterspringen

Reck: hin und her schwingen, den Vorwärtsumschwung kann man mit einem Seil üben, Kästchen zur Hilfe zum Hochkommen -> weitere Infos dazu [hier](#)

Sprung: Strecksprung, Hochsprung, Grätsche in der Luft auf eine Weichbodenmatte



Schluss:

Schnappschuh

M

Schlappchen oder ähnliches

E Die Kinder werden in 2 Gruppen aufgeteilt.

Diese stellen sich ein paar Meter getrennt voneinander hin.

In der Mitte liegt das Schlappchen. Sobald der ÜL los ruft, rennen die ersten beiden Kinder bis zum Schlappchen. Nun kommt es drauf an, wer sich als erstes traut das Schlappchen zu greifen. Die Person, die das Schlappchen genommen hat, muss dann vor der anderen Person (dem „Fänger“) wegrennen, zurück zu seiner Gruppe. Wenn er diese erreicht hat, ohne gefangen zu werden, wird die Person aus der gegnerischen Mannschaft Teil der Sieger-Mannschaft. Das gleiche passiert umgekehrt, wenn die Person mit den Schlappchen gefangen wurde. Das Schlappchen wird zurück in die Mitte gelegt und nun beginnt das Spiel von vorne. Wenn eine Mannschaft keine Spieler hat, ist das Spiel vorbei.

IHR HABT TURNLUFT GESCHNUPPT? DANN HOLT EUCH KARTEN UNTER [HTTPS://WWW.ENBW-DTBPOKAL.DE/](https://www.enbw-dtbpokal.de/) UND SCHAUT DEN RICHTIGEN PROFIS ZU!



M

=Material

E

=Erklärung

A

=Aufbau

T

=Tipp

