



KINDERTURNSTUNDE DES MONATS

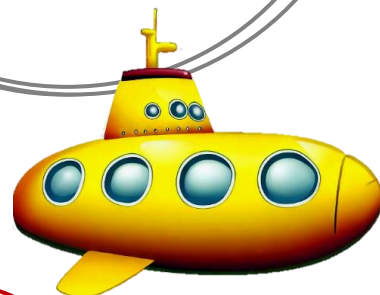
Expedition in die
Unterwasserwelt

MÄRZ 2024



Heute tauchen wir in die Unterwasserwelt ab. Dort gibt es Vieles zu erforschen.

Seid ihr schon gespannt, was wir dort alles entdecken?
Dann lasst uns die Expedition in die Unterwasserwelt starten.



AUFWÄRMEN:

DELFINSHOW

M Reifen,
Weichbodenmatte

Zu Beginn unserer Expedition befinden wir uns auf einer kleinen Insel. Plötzlich sehen wir etwas Glänzendes aus der Meeresoberfläche herausragen. Was könnte das wohl sein? Es ist eine Gruppe Delfine, die an der Insel vorbei und ins offene Meer schwimmen. Lasst uns den Delfinen folgen.

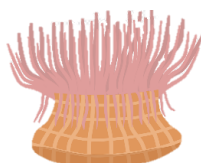
E Alle Kinder werden in diesem Spiel zu Delfinen. Die Reifen werden auf dem Hallenboden verteilt. Nun bewegen sich die Kinder frei durch die Halle. Wenn der ÜL zweimal in die Hände geklatscht hat, sucht sich jedes Kind ein Reifen und springt mit beiden Beinen in den Reifen und wieder raus.

Variationen:

- mit einem Bein in den Reifen rein und wieder rausspringen
- den Reifen andrehen und rein und rausspringen, während sich der Reifen noch dreht



Nun folgt das Finale der Delfinshow. Dafür wird eine Weichbodenmatte und Reifen benötigt. Der ÜL hält den Reifen über die Weichbodenmatte und die Kinder versuchen durch den Reifen zu hechten und auf der Weichbodenmatte zu landen.



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



TANZENDE KORALLEN

M Reifen

Nachdem wir den Delfinen ins Meer gefolgt sind, taucht vor uns ein U-Boot auf. Alle steigen ein und wir tauchen auf den Meeresgrund ab. Im U-Boot gibt es Taucherausrüstungen. Diese ziehen wir gemeinsam an und erforschen den Meeresgrund noch weiter. Dabei stoßen wir auf Korallen, diese leuchten in unterschiedlichen Farben.

- E Jedes Kind nimmt sich einen Reifen und alle stellen sich in einen Kreis. Dann dreht jedes Kind seinen Reifen auf ein Kommando vom ÜL an. Danach geht es so schnell wie möglich zum nächsten Reifen. Dieser wird wieder angedreht, sodass der Reifen immer in Bewegung bleibt. Landet ein Reifen auf dem Boden, beginnt die Gruppe von vorne.

Variation:

- die Kinder gehen nicht nur ein Reifen weiter, sondern mehrere



HAUPTTEIL:

Das U-Boot taucht kurz vor einer neuen Insel wieder auf und wir steigen alle aus. Zusammen bereiten wir uns mit einer kleinen Kräftigung auf den Unterwasser Parkour vor.

KRÄFTIGUNG

M keins

- E Der ÜL macht die einzelnen Übungen jeweils vor und die Kinder machen diese nach. Los geht's!

Übung 1: Es legen sich alle Kinder mit dem Bauch auf den Boden und mit den Beinen und Armen werden Schwimmbewegungen nachgemacht. Sie können entweder paddeln oder „Brustschwimmbewegungen“ machen.

Übung 2: Alle machen nun die Schiffchen-Übung. Dafür legen sich die Kinder auf den Rücken und heben ihre Arme und Beine gleichzeitig vom Boden ab.

Übung 3: Für diese Übung ist es wichtig, locker zu sein. Dafür werden die Arme und Beine wie bei einer Krake ausgeschüttelt.



Übung 4: Zum Schluss verwandeln sich die Kinder vom Kugelfisch zum Seestern. Zu Beginn machen sich die Kinder klein und rund, dann strecken sie die Beine und Arme ganz schnell aus und werdet zu einem Seestern. Das Ganze wird dann auch andersrum wiederholt.



UNTERWASSER PARKOUR

Jetzt sind wir alle gut aufgewärmt und können mit dem Unterwasser Parkour loslegen. Dafür ziehen wir unsere Tauchanzug an und tauchen ab.

„DURCH DAS SEEGRAS TAUCHEN“

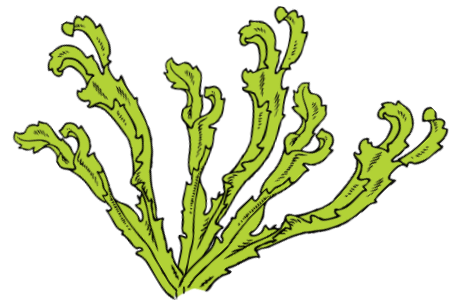
Wir sind auf dem Meeresboden angekommen und auf einmal sind wir von Seegras umgeben. Lasst uns durch das Seegras hindurch tauchen. Aber passt gut auf, dass ihr euch nicht verfangt!

M

Turnmatte, Reifen,
Chiffon-Tücher

- E** Für unsere erste Station werden eine Turnmatte und 3-4 Reifen gebraucht. Danach wird die Matte in die Reifen geklemmt. Oben an die Reifen werden bunte Chiffon-Tücher angeknüpft. Dann tauchen die Kinder durch das Seegras hindurch.

A



M

Hütchen

„ACHTUNG, GIFTIGE QUALLEN“

Nachdem wir erfolgreich durch das Seegras getaucht sind, schwimmen auf einmal Quallen auf uns zu. Passt gut auf, dass ihr die Quallen nicht berührt. Manche von ihnen können giftig sein.

- E** Für diese Station werden einige Hütchen benötigt. Diese werden in gleichmäßigen Abstand zueinander aufgestellt.
Die Kinder laufen im Slalom um die Hütchen, ohne diese zu berühren.

A



Variation:

- die Hütchen können auf eine Bank gestellt werden und die Kinder versuchen auch über die Bank zu laufen, ohne die Hütchen zu berühren.



=Material



=Erklärung



=Aufbau



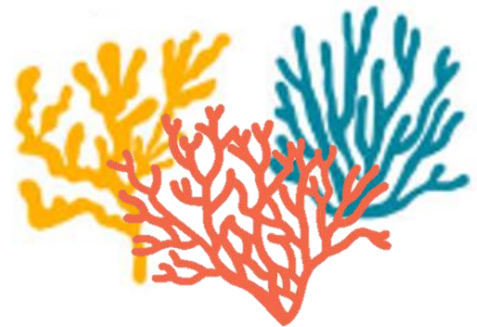
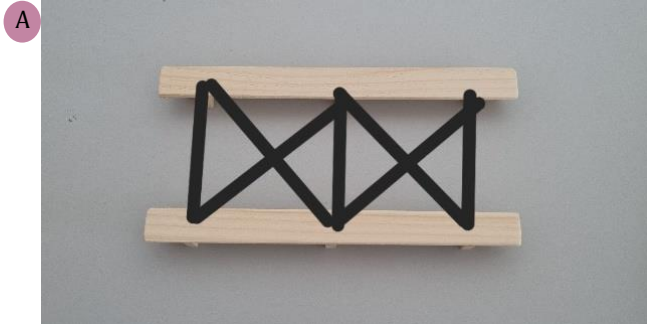
=Tipp

„VORSICHT, KORALLEN NICHT BERÜHREN“

M 2 Bänke, Springseile

Daraufhin kommen wir an einem Korallenriff vorbei. Die Korallen leuchten in vielen Farben. Doch so schön wie die Korallen aussehen, seid lieber vorsichtig und kommt nicht zu nah ran.

- E** An Material braucht der ÜL zwei Bänke und bunte Springseile. Die Bänke werden mit etwas Abstand parallel zueinander aufgestellt. Im Zwischenraum werden die Springseile miteinander und an den Bänken verknotet, sodass ein Zick-Zack-Netz entsteht. Dann tauchen die Kinder vorsichtig über und unter den Korallen durch.



M 2 Sprossenwände, Weichbodenmatte, großer Kasten

IM FISCHERNETZ GEFANGEN

Jetzt waren wir aber lange unter Wasser. Lasst uns doch wieder auftauchen. Auf dem Weg nach oben sehen wir ein Schiff von Fischern und diese haben ein Netz ausgeworfen. Oh nein, wir wurden auch vom Netz eingefangen. Wir müssen schnell wieder raus klettern.

- E** Für diese Station werden zwei Sprossenwände, eine Weichbodenmatte und einen großen Kasten benötigt. Die Sprossenwände sind gegenüber voneinander aufgestellt und auf der offenen Seite wird der Kasten hingestellt. Dann wird die Weichbodenmatte an den Kasten angelehnt. Die Kinder klettern über eine Sprossenwand rein und können auf der anderen Seite wieder rausklettern oder runterspringen.



Hinweis: Die Gerätekombinationen müssen nach eigenem Ermessen abgesichert werden. Die Entwürfe sind ohne komplette Absicherung abgebildet.

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



SPRUNG INS WASSER

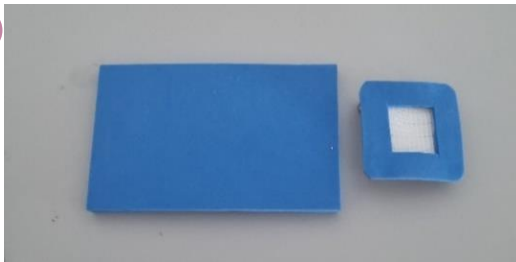
M

Weichbodenmatte,
Minitrampolin

Dem Fischernetz sind wir erfolgreich entkommen. Zum Schluss wagen wir noch ein Sprung ins Wasser und sind damit auch fertig mit dem Unterwasser Parkour.

- E** Für diesen Sprung wird eine Weichbodenmatte und ein Minitrampolin gebraucht. Die Kinder springen in das Trampolin rein und landen auf der Weichbodenmatte.

A



SCHLUSS:

FISCHER, WELCHE FAHNE WEHT HEUTE

M

keins

Heute haben wir schon viel in der Unterwasserwelt gesehen und erlebt. Jetzt wird noch ein bisschen gefischt. Mal schauen, was uns heute so ins Netz schwimmt!



- E** Als erstes werden die Fänger bestimmt. Diese stellen sich dann auf einer Hallenseite auf. Die anderen stellen sich gegenüber auf. Danach sucht sich der ÜL eine Farbe aus und alle Kinder mit dieser T-Shirt Farbe müssen von den Fängern gefangen werden. Das Ziel ist es, von der einen Hallenseite zu der anderen Hallenseite zu laufen, ohne gefangen zu werden. Die anderen dürfen einfach durchlaufen. Wer gefangen wird, wird ebenfalls zum Fänger.

Variation:

- der ÜL nennt mehrere Farben gleichzeitig

SITZKREIS

M

keins

Nachdem wir heute so viel in der Unterwasserwelt erlebt haben, lasst uns noch kurz zu Ruhe kommen. Erzählt doch mal auf, welche Tiere und Pflanzen ihr gestoßen seid.

- E** Alle Kinder setzen sich in einen großen Kreis. Jeder darf nun etwas von der Stunde erzählen. Hört gut zu und passt gut auf was die anderen heute erlebt haben.

