



KINDERTURNSTUNDE DES MONATS

**Achtung der Zug kommt!
Die Reise kann los gehen.**

NOVEMBER 2024

Im November wird es kalt, Fahrrad fahren wird so langsam frisch und schneller als zu Fuß ist man dann doch mit der Bahn.

Deshalb geht es für euch diesen Monat auf eine unvergessliche Bahnfahrt, ihr werdet von Station zu Station fahren, Berg hoch und runter. Macht euch bereit für ein sportliches Abenteuer.

AUFWÄRMEN:

M UNO-Karten,
4 Hütchen

DIE BAHNHOFSTATIONEN

- E** Es gibt vier Stationen, die mit einem Hütchen markiert sind. Jeder Station wird eine Farbe zugeordnet. In der Mitte liegen UNO-Karten umgedreht.

Es gibt zwei bis vier Lokführer, die aus der Mitte eine UNO-Karte ziehen. Die anderen Kinder verteilen sich an den Stationen (Hütchen). Je nachdem welche Farbe der Lokführer gezogen hat, muss er zur passenden Station mit der passenden Farbe rennen und ein Kind mit in den Zug einsammeln. Bevor der Zug weiterfährt, gibt es an jeder Station eine Aufgabe wie z. B. Hampelmann, 5 Liegestützen, etc. zu erledigen. Die Übungen macht jedes Kind mit, welches an der Station steht. Wer am Ende die längste Bahn mit den meisten Passagieren hat, hat gewonnen.

Eltern-Kind-Variation: die Eltern rennen mit ihren Kindern mit. Jedes Kind zieht eine Karte in der Mitte, rennt mit seinem Elternteil zur passenden Station, macht die Aufgabe und lässt die UNO-Karte einfach an der Station liegen. Wer will, kann dann die Karten am Ende wieder einsammeln.



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



DEN BÄLLEN AUS DEM WEG

- E** Die Kinder verteilen sich in der Halle. Überall in der Halle liegen Softbälle (Anzahl ca. die Hälfte an Kinderanzahl). Die Kinder nehmen sich ein Ball und werfen sich gegenseitig ab. Mit dem Ball in der Hand darf nur drei Schritte gegangen werden, dann muss geworfen werden. Wer getroffen wurde, muss eine Aktion ausführen z. B. 3 Liegestützen, eine Hockwendebahn über die Bank, etc.. Das Spiel wird so lange durchgeführt, bis die Kinder gut aufgewärmt sind.

Eltern-Kind-Variation: Bevor das Spiel los geht, wird festgelegt, wer wen abwirft. Entweder werfen die Eltern die Kinder ab oder andersrum. Ist das Elternteil oder das Kind abgeworfen, wechseln sie die Rollen.

MOBILISATION: DIE LETZTEN VORBEREITUNGEN FÜR DIE REISE

- E** Die Kinder stehen in einem großen Kreis und machen sich bereit für die „Zugreise“. Der ÜL macht verschiedene Übungen vor, die alle zusammen mitmachen.
- **„Gleis 1“ – Armbewegungen:** Die Kinder strecken beide Arme seitlich aus und machen sanfte Kreisbewegungen, als würden die Reifen des Zuges immer schneller werden. Zuerst in eine Richtung, dann in die andere.
 - **„Gleis 2“ – Schulterheben:** Jetzt heben sie die Schultern zu den Ohren und lassen sie dann wieder fallen.
 - **„Zug ankommen lassen“ – Beugen und Strecken:** Die Kinder beugen sich mit gestrecktem Rücken langsam nach vorne, als ob sie den Zug sehen wollen, der gerade ankommt. Dann richten sie sich wieder auf und strecken sich in die Höhe, als würden sie den Zug „begrüßen“.
 - **„Warten auf den Zug“ – Beine mobilisieren:** Im Stehen heben die Kinder abwechselnd ein Knie an, als würden sie auf den Zug warten und sich dabei umschaun. Dabei können sie die Arme zur Seite ausstrecken, um das Gleichgewicht zu halten.
 - **„Zug abfahren“ – Seitliche Bewegungen:** Die Kinder bewegen sich seitwärts, als würden sie an den Gleisen entlang gehen. Dabei machen sie große Schritte nach rechts und links und achten darauf, die Hüften mobil zu halten.
 - **„Abfahrt“ – Sprint:** Die Kinder machen eine Drehung und dann ein Sprint in eine Hallenrichtung, als ob der Zug jetzt endlich losfährt.



HAUPTTEIL:

EINMAL DURCH GANZ DEUTSCHLAND

Nun geht es einmal durch ganz Deutschland mit dem Zug. Die Kinder bzw. Eltern-Kind-Paare kommen dabei durch viele verschiedene Städte. Der ÜL baut die folgenden Stationen auf, diese können die Kinder nacheinander durchlaufen.

M

5 Hütchen, Reck, 3 Kästchen, Ball, Schwebebalken, 3 Weichbodenmatten, Trampolin, 4 Bänke, 3 Kästen, Bock, 8-10 kleine blauen Matte

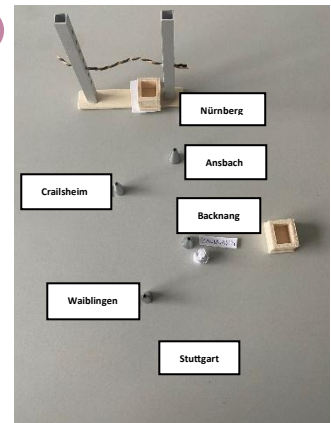
Station 1: Hütchen-Slalom → Stuttgart -> Nürnberg

- E** Ab in den Zug, los gehts. Festhalten die Fahrt wird kurvig, es geht von Stuttgart nach Nürnberg!

So geht's: Die Kinder laufen von Ortschaft zu Ortschaft im Slalom durch die Hütchen. An jeder Ortschaft steht ein Hütchen, an diesem muss eine Aufgabe erledigt werden:

- 1. Hütchen (Waiblingen): 2-mal tief in die Hocke gehen und dann einen großen Strecksprung machen
- 2. Hütchen (Backnang): 5 Hampelmänner
- 3. Hütchen (Crailsheim): den Ball in das Kästchen werfen
- 4. Hütchen (Ansbach): 2-mal im Kreis drehen

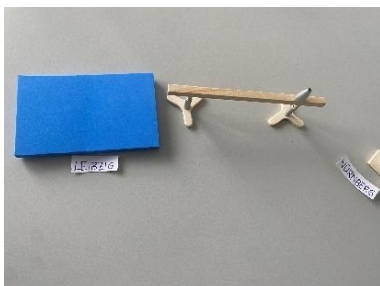
A



Jetzt wird es Zeit schnell umzusteigen, damit die nächste Bahn nicht verpasst wird. Dafür setzen sich die Kinder in den Kasten und ziehen sich am Seil auf die andere Seite der Reckstange.

Station 2: Schwebebalken → Nürnberg -> Leipzig

A

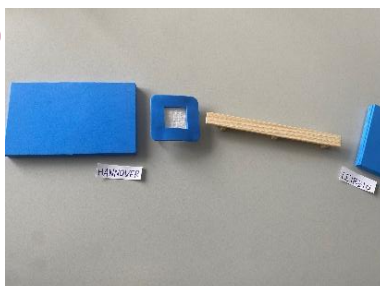


- E** Nächste Station ist Leipzig.

Die Kinder steigen auf den Schwebebalken und überqueren diesen über das Hütchen drüber. In der Mitte des Schwebebalkens können die älteren Kinder dann einen Strecksprung machen. Zum Schluss springen die Kinder auf die Weichbodenmatte, den Sprung dürfen die Kinder selbst entscheiden.

Station 3: Trampolin → Leipzig -> Hannover

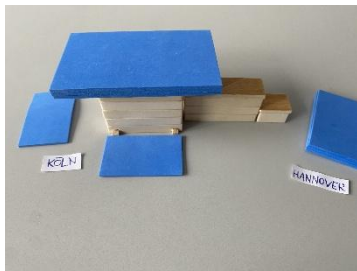
A



- E** Jetzt muss die Bahn beschleunigen, um den Berg hochzukommen, es geht nach Hannover. Die Kinder nehmen so viel Anlauf auf der Bank wie es nur geht. Sie springen ins Trampolin rein und machen einen Sprung ihrer Wahl auf die Matte.

Station 4: Barren → Hannover -> Köln

A



E Da kommt auch schon der Berg, über den der Zug drüber muss, es geht weiter nach Köln.

Die Kinder klettern über die Kästen hoch, bis sie auf der Matte angekommen sind.

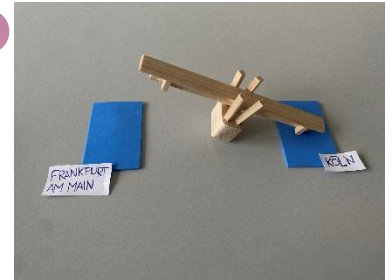
Von da an müssen sie sich über den Berg kämpfen und wieder herunterfahren. Und schon ist die Bergspitze geschafft.

Station 5: kippende Bank → Köln -> Frankfurt am Main

E

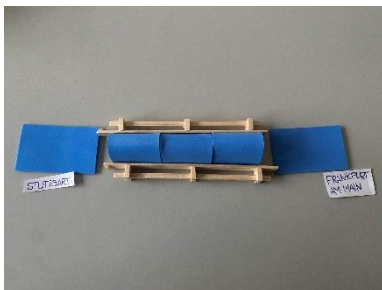
Eine Bank wird auf einen umgedrehten Bock gelegt und Matten gesichert. Die Fahrt nach Frankfurt wird ganz schön holprig, denn die Kinder versuchen über die Bank zu balancieren - aufpassen die Bank kippt.

A



Station 6: Tunnel → Frankfurt am Main -> Stuttgart

A



E

An der letzten Station geht es für den Zug durch den Tunnel, gleich sind wir wieder zurück in Stuttgart.

Die Kinder krabbeln so schnell sie können durch den Tunnel durch.

In der letzten Runde gibt es eine Sonderregelung: Die Kinder gehen alle nochmal vom Start los durch den Parcours und müssen dann auf die Signale hören. Der ÜL oder ein Kind spielt den „Bahnhofsvorsteher“ und gibt verschiedene Signale, z. B. „Abfahrt!“, „Halt!“ oder „Verspätung!“. Die anderen Kinder müssen entsprechend reagieren und so über den Parcours laufen (schnell laufen, stehen bleiben, langsam gehen).



Schluss:

M 2 Weichbodenmatten

WELCHER ZUG KOMMT ALS ERSTES AN?

E

Bei diesem Abschlusspiel helfen die Kinder mit, dass der Zug vorankommt. Es werden zwei Teams gebildet. Dann werden zwei Züge (Weichbodenmatten) falschherum auf die Startlinie gelegt. Es rennen immer zwei bis vier Kinder bzw. zwei Eltern-Kind-Paare los und schieben den Zug an (springen auf die Matte so, dass sich die Matte nach vorne bewegt).

Das Team, das als erstes mit dem Zug über der Ziellinie fährt, hat gewonnen.

