



KINDERTURNSTUNDE DES MONATS

„Der Herbst ist da!“
Lasst uns den bunten Herbst erleben

OKTOBER 2022

Herbsttanz

- E** Die Kinder laufen kreuz und quer in der Halle herum. Der ÜL lässt das Lied „Der Herbst ist da“ abspielen. Sobald die Musik pausiert, sollen die Kinder stehen bleiben und sich nicht bewegen, bis die Musik weiterläuft.

Variante: Die Kinder machen passende Bewegungen zum Lied, z.B.

Refrain: alle Kinder nehmen sich an den Händen und laufen im Kreis

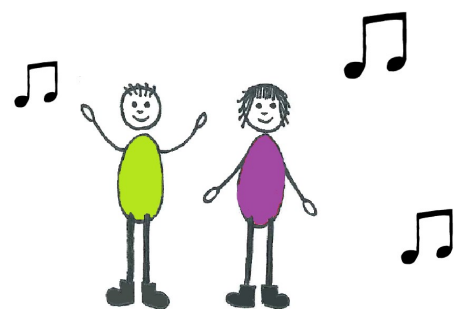
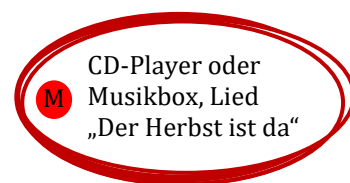
Strophe 1: Wind: die Kinder bewegen die Arme über dem Kopf hin und her
Regenwetter: jedes Kind sucht sich einen Partner und tippt mit den Fingern (Regentropfen) auf den Rücken des Partners und umgekehrt

Strophe 2: Blätter: die Kinder hüpfen, als würden sie in einen Laubhaufen springen

Äpfel: die Kinder strecken sich nach oben und pflücken die Äpfel vom Baum

Strophe 3: Wein, Nüsse, Birnen: die Kinder gehen in die Hocke und springen anschließend wieder auf

Strophe 4: Zweige: die Kinder schütteln ihre Arme und Beine aus
Drachen: die Kinder machen eine Flieger-Bewegung, als wären sie ein Flugdrache der vom Wind durch die Luft getragen wird



Herbstliche Erwärmung

- E** Bevor es richtig los geht, nimmt sich jedes Kind zum Warmmachen eine kleine Matte. Nun werden verschiedene Yogaübungen gemeinsam gemacht. Diese können mehrfach wiederholt werden:



- der Baum: die Kinder stellen sich auf ein Bein. Das andere Bein wird an der Innenseite des Oberschenkels abgesetzt. Die Hände werden vor der Brust zusammengeführt oder als Baumkrone nach oben über den Kopf geführt.

- herabschauender Hund: es kommen alle in den Vierfüßlerstand. Arme und Beine sind durchgestreckt. Der Kopf bleibt zwischen den Armen und der Blick geht Richtung Boden.

- heraufschauender Hund: die Kinder legen sich auf den Bauch. Die Hände sind auf Höhe der Brust. Sie drücken sich mit der Einatmung nach oben. Der Blick geht geradeaus oder leicht nach oben (Kopf im Nacken). Mit der Ausatmung legen sie sich wieder flach hin.

- Katze/Kuh: hierfür gehen die Kinder wieder in den Vierfüßlerstand. Bei der Einatmung machen sie ein geführtes Hohlkreuz (Kuh) und mit der Ausatmung einen runden Rücken (Katzenbuckel).



Stationenlauf

- E** Der ÜL teilt die Kinder in 6 gleichgroße Gruppen zum Aufbauen der Stationen ein., z.B. durch auszählen der Kinder oder durch Karten ziehen. Diese Gruppen bleiben nach dem Aufbau an ihrer Station, dies ist ihr Startpunkt.

Die Kinder durchlaufen entweder nacheinander die Stationen und sammeln Punkte für ihr Team, d.h. 1 Kind kommt eine Runde durch den Parkour und bekommt dafür 1 Punkt oder die Kinder bekommen eine bestimmte Zeitvorgabe pro Station. Im Folgenden wird die erste Variante beschrieben:

Station 1: Tannenzapfen

- E** Das Seil bildet die Markierung, ab welcher geworfen wird. Davon etwas entfernt, werden 3 Kästchen mit der Öffnung nach oben hingestellt. Ziel ist es, ab der Markierung möglichst viele Zapfen hineinzuwerfen. Jedes Kind hat 5 Tannenzapfen von denen mindestens 3 im Kasten landen müssen. Falls das nicht eintrifft, beginnt das Kind wieder an seiner Start-Station und versucht es aufs Neue.

M Seil, 3 Kästchen, Tannenzapfen

T Um die Schwierigkeit zu erhöhen, können die Kästchen unterschiedlich weit weg vom Seil aufgestellt werden.

M Obstkarten, Matte, Ball oder Sprungbrett

T Anstatt zu werfen, kann auch ein Sprungbrett vor die Matte aufgestellt werden. Die Kinder springen aufs Sprungbrett und müssen das Obst pflücken, indem sie es an der Wand abklatschen oder entfernen können.

Station 2: Fallobst

- E** Für diese Station druckt (oder malt) der ÜL verschiedene Obstsorten passend zum Herbst aus (z. B. Apfel, Zwetschge, Kürbis, Trauben). Diese werden an einer stehenden Matte an der Wand wie Obst am Baum befestigt. Die Kinder werfen diese von einer gewissen Entfernung ab. Es sollen mindestens 3 Früchte getroffen werden. Wenn weniger als 3 Früchte getroffen werden, geht das Kind an die Start-Station zurück und beginnt von vorne mit den Stationen.



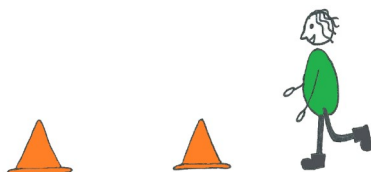
Station 3: Kürbislauf



- E** Die Hütchen werden in gleichmäßigen Abständen in einer Linie aufgestellt. Der Softball steht hier symbolisch für einen Kürbis. Die Kinder dürfen frei wählen wie sie den Kürbis durch den Parkour (Slalom, rückwärts, hüpfen...) befördern z. B. zwischen den Beinen, im Nacken, auf einer Hand... Nach 3 Runden können die Kinder weiter zur nächsten Station.

M Softbälle, Hütchen

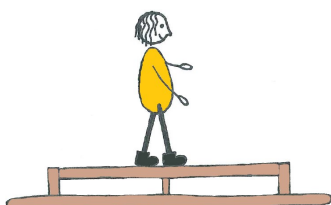
T Es können verschiedene Bälle genutzt und der Parcours kann durch weitere Elemente verändert werden (z. B. Bank zum Balancieren...)



M 2 Bänke

Station 4: Baumstamm im Wald

- E** Eine Bank wird umgedreht hingestellt. Die Kinder können über diese balancieren. Eine zweite Bank wird daneben gestellt und es werden Hocksprünge von der linken zur rechten Seite und umgekehrt gemacht.



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



Station 5: Laubhaufen

- E** Als erstes wird das Minitrampolin bereitgestellt. Dahinter ein Kasten, worauf eine Weichbodenmatte folgt. Nun nehmen die Kinder etwas Anlauf, springen in das Minitrampolin und auf den Kasten. Laufen über diesen drüber und springen schlussendlich in den Laubhaufen bzw. die Weichbodenmatte.

M Kasten, Minitrampolin, Weichbodenmatte



M Tücher, Sprossenwand, kleine Turnmatte, Reifen

T Die Kinder können verschiedene Abgänge vom Kasten machen. Beispielsweise ein Hocksprung, Strecksprung...

Station 6: Herbstblätter

- E** Vor die Sprossenwand wird eine kleine Turnmatte gelegt und die Tücher werden über die oberste Sprosse gehängt. Als Abschluss der Runde sollen die Kinder die Sprossenwand hoch, das Blatt (Tuch) herunterholen, selbst auf die Matte herunterspringen und zum Startpunkt zurück. Dort legen sie für ihr Team das Tuch in einen Reifen. Das Team hat einen Punkt gemacht.

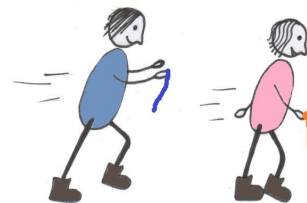


Am Ende der Zeit, die der ÜL den Gruppen für die Stationen gibt, gewinnt das Team mit den meisten Punkten. Gemeinsam werden die Stationen wieder abgebaut.

Blätterklau

- E** Die Kleingruppen aus dem vorherigen Spiel werden nun in zwei große Gruppen eingeteilt. Das Gewinner-Team aus dem Stationenlauf klemmt sich ein Jongliertuch (als Alternative können Mannschaftsbänder verwendet werden) als Blatt in den Hosenbund. Das andere Team sind die Diebe. Sobald das Spiel begonnen hat, müssen die Diebe versuchen den Kindern aus dem anderen Team die Tücher bzw. Blätter zu stehlen. Wenn alle Blätter gefangen wurden, beginnt das Spiel von vorne. Nun sind die Kinder aus dem Gewinner-Team die Diebe und umgekehrt. Der ÜL kann selbst bestimmen, wie viele Runden gespielt werden.

M Pro Kind ein Jongliertuch oder ein Parteiband



Winterschlaf

- E** Die Kinder legen sich kreuz und quer verteilt auf den Hallenboden (Alternative: Turnmatten statt Hallenboden). Sie stellen sich schlafend. Ein Kind bzw. zu Beginn der ÜL bleibt „wach“ und versucht die anderen zu wecken. Wer sich bewegt, gilt als aufgeweckt und darf ebenfalls versuchen, andere Kinder aufzuwecken. Kitzeln oder Rütteln ist nicht erlaubt.

M Evtl. kleine Matten oder Bodenläufer

Der bunte Herbst ist da! Viel Spaß in euren Kindergruppen!