



KINDERTURNSTUNDE DES MONATS

„Es schneit, es schneit, kommt alle aus dem Haus.
Die Welt, die Welt sieht wie gepudert aus.“

Rolf Zuckowski - „Es schneit“

DEZEMBER 2021

Stopp-Tanz

- E** Die Kinder laufen/tanzen zur weihnachtlichen Musik durch die Halle.

Liederempfehlungen: „Es schneit“ - Rolf Zuckowski
„In der Weihnachtsbäckerei“ - Rolf Zuckowski

Der ÜL stoppt zwischendurch die Musik und die Kinder müssen bei Musikstopp einfrieren, d.h. sie bleiben erstarrt stehen, ohne sich zu bewegen. Bei Musikstart dürfen sie wieder weiter rennen, laufen, springen... Der ÜL kann hier vorgeben, wie die Kinder sich fortbewegen sollen.

Variationen:

- Bewegt sich ein Kind nach dem Stoppen der Musik, muss es 10 Hampelmänner machen
- Bewegt sich ein Kind nach dem Stoppen der Musik, setzt es eine Runde aus und darf dann wieder mitmachen



M

Musik, evtl.
Musikbox

Kräftigungsübungen rund um den Eisbär

- E** Jedes Kind bekommt eine Matte und gemeinsam werden die folgenden Kräftigungsübungen gemacht:

- Der herabschauende Eisbär: Bei dieser Übung gehen die Kinder in die Liegestütz Position und drücken dann die Fersen auf den Boden und machen den Armrumpfwinkel auf, sodass sie in der gleichen Position sind, wie beim „herabschauenden Hund“ aus dem Yoga. Die Position halten sie kurz und gehen dann wieder nach unten in die Stützposition. Das wiederholen sie 5-8 mal.

- Der schwimmende Eisbär: Die Kinder legen sich auf den Bauch und heben ihre Arme und Beine ab. Dann beginnen sie mit den Armen und Beinen zu paddeln. Dann legen sie diese wieder ab. Dies wiederholen sie 3 mal.

- Der kraftvolle Eisbär: Die Kinder springen von einer Seite der Matte bis zur anderen Seite. Dabei landen sie immer auf dem äußeren Bein. Das andere bleibt in der Luft. Die Kinder halten dann kurz auf dem einen Bein und springen auf das andere. Dann halten sie die Position auf dem anderen Bein. Sie wiederholen die Sprünge 5 mal auf jeder Seite.



M

Matten

M

=Material

E

=Erklärung

A

=Aufbau

T

=Tipp



M

Matten, evtl.
eine Bank

T

Die Kraft- und Dehnübun-
gen können auch als Statio-
nen von den Kindern durch-
laufen werden



Dehnübungen rund um den Pinguin

E

Nach den Kräftigungsübungen folgen noch die 3 Dehnübungen, die alle gemeinsam machen:



- Der tauchende Pinguin: Die Kinder stellen sich mit gestreckten und geschlossenen Beinen auf die Matte. Dann versuchen sie mit den Händen auf den Boden zu kommen bzw. an die Zehenspitzen. Um die Übung schwieriger zu machen, können die Kinder auch auf eine Bank stehen und dann versuchen die Bank zu berühren oder noch weitere nach unten greifen.

- Der rutschende Pinguin: Die Kinder legen sich auf den Bauch und drücken sich mit den Armen nach oben, sodass sie in der Yogaposition „Kobra“ sind. Dies halten sie kurz und kehren dann in die Ausgangsposition zurück.

- Der kleine Pinguin: Die Kinder legen sich auf den Rücken und machen sich ganz klein wie ein Päckchen. Dann rollen sie von vorne nach hinten und nach rechts und links.

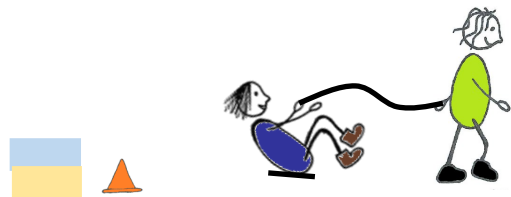
„Schneemann bauen“

E

Die Kinder werden in mehrere Teams eingeteilt, sodass 4 Kinder in einem Team sind. Diese stehen auf einer Seite der Halle an einem Starthütchen und einem Rollbrett, auf der anderen Hallenseite befinden sich Schaumstoffteile, Bloxx oder andere Materialien, mit denen die Kinder einen Turm bauen können.

Die Kinder gehen in den jeweiligen Teams immer zu zweit zusammen. Eines der beiden Kinder setzt sich auf ein Rollbrett und das andere zieht es mit einem Seil oder schiebt es am Rücken zu den Materialien, die am anderen Ende der Halle liegen. Dort nehmen sie sich pro Runde immer einen Gegenstand (Schneekugel). Dann fahren sie zurück zu ihrem Team, dort angekommen startet das nächste Tandem. Währenddessen versucht der Rest des Teams gemeinsam einen hohen Turm (Schneemann) aus den bereits geholten Materialien (Schneebällen) zu bauen.

Am Ende gewinnt das Team mit dem höchsten Turm. Dieser muss zudem stabil stehen bleiben.

**M**

Rollbretter, Seile,
Materialien zum
Bauen (Bloxx,
Schaumstoffteile...)

T

Zum Schluss dürfen
die Kinder mit dem
Rollbrett den Turm
umfahren.

Eiskönig/Eiskönigin

E

Es wird ein Feld mit Hütchen oder Bänken gekennzeichnet. Bei diesem Spiel gibt es zwei Teams. Vom ÜL werden drei Bälle in das Spielfeld hineingeworfen. Die jeweiligen Teams versuchen sich gegenseitig abzuwerfen. Verboten ist es, auf den Kopf des Kindes zu zielen! Wird ein Kind getroffen, muss es erstarrt stehen bleiben und darf sich erst wieder bewegen, wenn ein Kind aus seiner eigenen Mannschaft ihn abklatscht. Es verliert das Team, bei dem alle Teammitglieder eingefroren sind. Das Gewinner-Team sind die Eiskönige bzw. die Eisköniginnen.

**M**

Hütchen/Bänke,
3 Bälle

T

Das eine Team erhält
Bänder, damit sie leichter
zu unterscheiden sind.

M

=Material

E

=Erklärung

A

=Aufbau

T

=Tipp

STB 
JUGEND


Kinderturnen
Das Bewegungs-ABC

Schneeballschlacht

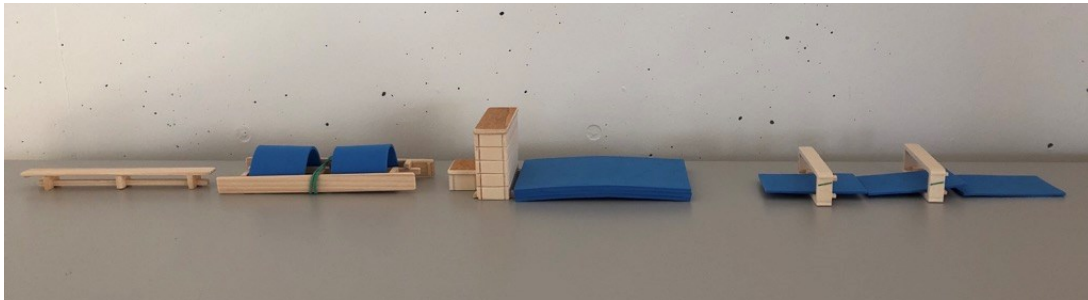
- E** Der ÜL teilt die Gruppe in zwei etwa gleich große Mannschaften ein. Die eine Mannschaft wird mit Bällen auf eine Seite der Turnhalle positioniert. Auf der anderen Seite steht der Parkour (siehe Aufbau), durch den die anderen Kinder laufen müssen, ohne abgetroffen zu werden. Wer vom Ball getroffen wurde, muss wieder zum Startpunkt zurück, um den Parkour erneut zu beginnen.

Pro geschafften Durchlauf gibt es einen Punkt. Nach einer bestimmten festgelegten Zeit werden die Rollen der Mannschaften getauscht: die Laufenden werden zu den Werfenden und umgekehrt. Die Mannschaft mit den meisten Punkten am Ende der beiden Runden gewinnt das Spiel.

M 3 Bänke, Matten, 1 großer Kasten, 1 kleiner Kasten, 1 Weichbodenmatte, 2 Kastenteile

T Um die Runde pro Mannschaft zu zählen, kann jedes Kind ein Bändchen oder ähnliches über den Parkour mitnehmen und am Ende in einen Reifen legen.

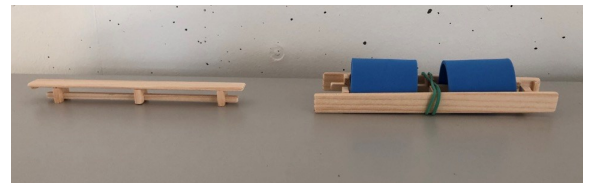
A



Hinweis: Den Parkour nach eigenem Empfinden mit kleinen blauen Matten absichern!

Der Parkour und seine einzelnen Elemente:

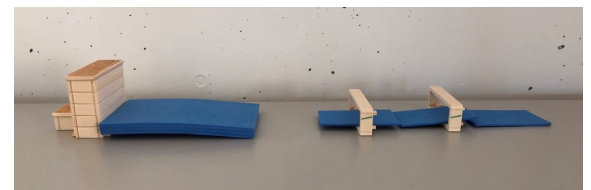
- E** Zum Startpunkt wird ein Hütchen aufgestellt. Dann laufen die Kinder über eine Bank.
Variation: Je nach Können der Kinder kann die Bank auch umgedreht werden.



Dann krabbeln die Kinder durch den Tunnel. Dort können sie eine kurze Pause einlegen bevor es weiter im Parkour geht.

Als nächstes klettern die Kinder über einen großen Kasten, vor dem ein kleiner Kasten aufgestellt wird.

Variation: Je nach Können der Kinder kann der kleine Kasten auch komplett weggelassen werden und/oder die Höhe des Kastens variiert werden.



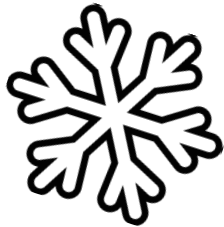
Zum Schluss springen die Kinder entweder über die Kastenteile oder krabbeln darunter hindurch. Dann rennen sie zum Ziel, welches mit einem Hütchen markiert ist.

T

Es können Geräteaufbauten aus den Stunden der letzten Wochen in den Parkour eingebaut werden, da diese den Kindern bereits vertraut sind.

Die ziehenden Kinder sollten die Kinder im Kreis

T nicht zu hoch anheben und auch keine Kleidungsstücke ausziehen.



Schneeflocken ziehen

E Das Spiel funktioniert wie Karottenziehen. Die Kinder legen sich in einen Kreis auf den Bauch und fassen sich an den Händen. Sie bilden die Schneeflocke.

Ein oder zwei Kinder stellen den Wind dar und versuchen die Zacken der Schneeflocke heraus zu „reißen“. Kann ein Kind sich nicht mehr im Kreis halten, wird es ebenfalls zum Wind und versucht die restlichen Kinder aus der Schneeflocke zu ziehen. Ziel ist es, dass die Schneeflocke solange wie möglich hält und der Wind es nicht schafft, sie zu zerreißen.

Dieses Spiel kann auch auf Zeit gespielt werden, d.h. der Wind hat nur eine bestimmte Zeit, um die Schneeflocke auseinander zu ziehen.

Wichtig ist es vor Spielbeginn die Regeln genau festzulegen. Dazu gehören z.B. auch, dass die Kinder nicht beißen, kratzen oder die anderen kitzeln dürfen.

Ein märchenhaftes Ende

E Zum Schluss der Kinderturnstunde setzen sich die Kinder in einen Kreis oder legen sich auf kleine blaue Matten. Dann erzählt der ÜL ein winterliches/weihnachtliches Märchen oder Geschichte, sodass die Kinder sich entspannen können. Gerne können die Kinder auch die Augen schließen.

M Geschichte zum Vorlesen, evtl. Matten



T Zum Ende der Stunde kann der ÜL den Kindern etwas austeilen, z.B. selbst gebastelte Schneeflocken mit Namen oder etwas Süßes.



Frohe Weihnachten!



Wisst ihr schon von unserem STB-Adventskalender?
Unter jedem Türchen erwarten euch tolle Inhalte
und Gewinnspiele.

Hier geht's zum STB- Adventskalender!