



OUTDOOR- KINDERTURNSTUNDE

April, April, der weiß nicht was er will.
Mal Regen und mal Sonnenschein,
Dann schneit's auch wieder zwischendrein.
April, April, der weiß nicht was er will.

APRIL 2021

Eine Outdoor-Kinderturnstunde für euch!

Diese Stunde soll auf der Wiese oder auf dem Sportplatz stattfinden.
Sie ist für Eltern-Kind-Gruppen und Kindergruppen geeignet.

Lied: Hände waschen

Hände waschen, Hände waschen muss ein jedes Kind;
Hände waschen, Hände waschen bis sie sauber sind;
Nun sind die Hände sauber, ja;
Doch leider ist kein Handtuch da;
Dum müssen wir sie schütteln, schütteln, schütteln,
schütteln,
Dum müssen wir sie schütteln,
Bis dass sie trocken sind.

Haare waschen, Haare waschen muss ein jedes Kind....

Link: https://www.youtube.com/watch?v=CFLT4Q_i7Hg

Hände waschen

- E** Die Eltern und Kinder bzw. die Kinder stehen in einem Kreis und jeder bekommt einen Schwamm. Nun singen alle miteinander das Lied „Hände waschen“ und machen die gesungenen Bewegungen mit dem Schwamm mit.



M Bunte Schwämme,
evtl. Musik

Frühjahrsputz

- E** Es werden viele bunte Schwämme und Tücher in die Mitte der Outdoor-Fläche gelegt. Auf dem Platz/ auf der Wiese werden Reifen mit den jeweiligen Farben verteilt. Nun dürfen die Kinder (evtl. gemeinsam mit ihren Eltern) die Schwämme und Tücher passend nach Farbe in die richtigen Reifen sortieren.

Variation: Sobald alles sortiert ist, suchen sich zwei Kinder (evtl. Kind und Eltern-teil) einen Platz im Freien. Nun darf sich ein Kind oder das Eltern-teil eine Farbe wünschen. Das Kind läuft dann zu dem Reifen mit der richtigen Farbe und bringt ein Tuch oder ein Schwamm an seinen Platz zurück. Danach wird eine neue Farbe gesagt bis die Kinder eine bunte Sammlung an Tüchern und Schwämmen haben. Die Kinder bzw. die Kinder und Eltern wechseln sich beim Farbe sagen und laufen immer ab.

M Bunte Schwämme,
Tücher, Reifen

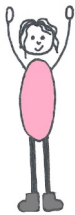
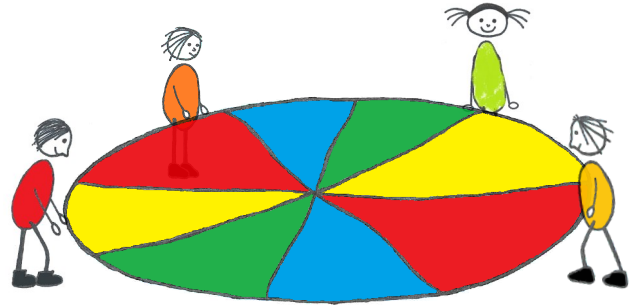
Schwungtuch

- E** Das Schwungtuch wird auf der Wiese oder Sportgelände ausgebreitet. Die Kinder werfen alle Schwämme und Tücher auf das Schwungtuch. Nun verteilen sich die Kinder und evtl. die Eltern um das Tuch herum und heben es gemeinsam hoch.

M Schwungtuch, Tücher, Schwämme

Variationen:

- im Kreis laufen ohne das ein Schwamm/Tuch herausfällt
- die Kinder laufen abwechselnd unter dem Tuch hindurch
- gleichzeitig hoch und runter schwingen
- Wellen erzeugen (große, kleine, ...)
- alle schütteln so kräftig bis alle Schwämme/Tücher herausgefallen sind



Sonne, Regen, Sturm

- E** Es laufen alle zur Musik über das Freigelände. Wenn die Musik stoppt, gibt der Übungsleiter ein Kommando. Die Kinder machen dann (evtl. gemeinsam mit ihren Eltern) die passende Aufgabe zu diesem Kommando. Bei „weiter“ laufen die Kinder wieder über das Gelände.

Sonne: auf den Rücken legen und sich sonnen lassen

Regen: die Hände über den Kopf halten, damit wir nicht nass werden oder die Eltern gehen in den Vierfüßlerstand und die Kinder verstecken sich darunter

Sturm: die Kinder machen sich klein oder die Eltern nehmen ihr Kind in den Arm und machen sich klein

Biene: mit den Händen flattern und summen

T

Es können verschiedene Bewegungen (z.B. hüpfen, krabbeln, rückwärts laufen...) zwischen den Kommandos eingeführt werden.

M

Musik

Frühlings-Parkour

- E** Es werden gemeinsam die drei Stationen aufgebaut. Anschließend dürfen die Kinder (evtl. mit den Eltern) die Stationen ausprobieren. Die Eltern sollen ggf. in die Aufgaben miteingebunden werden.

Station 1: Die Klapperschlange

- A** Ein Seil wird schlangenförmig auf den Boden gelegt.

M

Langes Seil, evtl. Tücher

- E** Die Kinder versuchen frei über das Seil zu balancieren.

Dann können verschiedene Aufgaben angeregt werden:

- rückwärts/auf den Zehen/in der Hocke darüber laufen
- in der Mitte des Seils werden kleine Kunststücke eingebaut, z.B. um die eigene Achse drehen
- auf dem Kopf ein Tuch balancieren
- mit geschlossenen Augen darüber laufen

M

=Material

E

=Erklärung

A

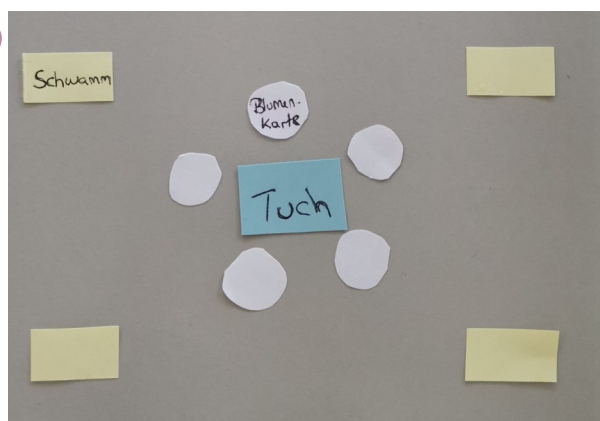
=Aufbau

T

=Tipp



A



M

4 Schwämme, Tuch,
Wäscheklammern,
Blumenkarten

Station 3: Von Stein zu Stein

E

Einige Reifen (Steine) werden in einer Reihe hintereinander gelegt, dass die Kinder von Reifen zu Reifen springen können. Die Kinder dürfen zunächst frei durch die Reifen springen. Dann können verschiedene Aufgaben folgen:

- rechtes Bein - linkes Bein - rechtes Bein - linkes Bein
- rechtes Bein - rechtes Bein - linkes Bein - linkes Bein
- zwei Beine in einen Reifen – ein Bein in einen Reifen - zwei Beine in Reifen - ein Bein in einen Reifen
- mit Dribbelschritten die Reifen durchlaufen



M

5-6 Reifen

T

Der Abstand der
Reifen kann variiert werden.

Lied: Kleine Schnecke

Kleine Schnecke, kleine Schnecke,
krabbelt rauf, krabbelt rauf,
krabbelt wieder runter, krabbelt wieder runter,
kitzelt Dich am Bauch, kitzelt Dich am Bauch.

Kleiner Käfer, kleiner Käfer,
krabbelt rauf, krabbelt rauf,
krabbelt wieder runter, krabbelt wieder runter,
kitzelt Dich am Bauch, kitzelt Dich am Bauch.

Kleine Biene, kleine Biene,
fliegt hinauf, fliegt hinauf,
fliegt dann wieder runter, fliegt dann wieder runter,
kitzelt Dich am Bauch, kitzelt Dich am Bauch.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=D2ZrUnT5dFA>

Station 2: Blumenbeet

E

Auf dem Boden wird ein rechteckiges Feld mit vier Schwämmen markiert, das Blumenbeet. In der Mitte des Feldes liegen die fünf umgedrehten Blumenkarten (siehe Zusatzmaterial) und ein oder zwei Tücher. In einer Box bei den Kindern liegen die Wäscheklammern.

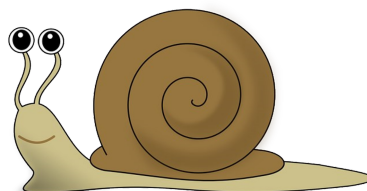
Nun laufen die Kinder (evtl. gemeinsam mit ihren Eltern) los, drehen eine Karte um und zählen, wie viele Blumen auf der Karte zu sehen sind. Sie nehmen sich so viele Blumen (Wäscheklammern) wie sie auf der Karte gezählt haben. Jetzt rennt das Kind so viele Runden um die Schwämme, wie es Wäscheklammern in der Hand hat. Zum Schluss darf das Kind die Blumen in das Blumenbeet einpflanzen, indem es die Wäscheklammern an das Tuch klemmt.



Kleine Schnecke

E

Jeweils zwei Kinder oder Eltern und Kind setzen sich hintereinander, sodass das eine Kind/Elternteil den Rücken des Kindes vor sich hat, Nun wird gemeinsam das Lied „Kleine Schnecke“ (zur Melodie von Bruder Jakob) gesungen und dazu krabbeln die Kinder/Eltern mit ihren Fingern entsprechend des gesungenen Textes den Kinderrücken rauf und runter. Die Kinder sollen nun zur Ruhe kommen und sich auf die Massage einlassen. Danach wird getauscht und das andere Kind massiert den Rücken des zweiten Kindes.



M

=Material

E

=Erklärung

A

=Aufbau

T

=Tipp