

RONNY JUST/MATTHIAS MÜLLER

Turn- stunden



**32 BEWEGUNGSANGEBOTE
FÜR KINDER VON 3–8 JAHREN**

Mit Illustrationen von Nikolai Renger



Neuausgabe 2026
© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2015
Herman-Herder-Str. 4, 79104 Freiburg
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de
Fragen zur Produktsicherheit: produktsicherheit@herder.de

Umschlaggestaltung: Arnold & Domnick, Leipzig
Illustration außen und innen: © Nikolai Renger, Karlsruhe
Layout, Satz & Gestaltung: Arnold & Domnick, Leipzig
Herstellung: DZS Grafik, Ljubljana
Printed in Slovenia

ISBN: 978-3-451-03793-1

Inhalt

Ein Wort vorweg	3
Organisation	4
Durchführung	4
Stationsarbeit	5
Kurzbeschreibung der Spiele	5
Lauf-ABC	11
Blumengeschichte	12
Fingergymnastik	12
Kinderyoga	13
Kopiervorlage Turnübungen	14
Kopiervorlage „Kräftigung mit Tieren“	14
Übungen mit dem Gummitwist	15
Stundenregister	15
32 Bewegungsangebote	16

Ein Wort vorweg

Bewegung und Sport sind die besten Voraussetzungen für Gesundheit, Körperwahrnehmung und Wohlbefinden. Besonders bei Kindern wird die Freude an Bewegung und das Bedürfnis danach sichtbar. Attraktive und sorgfältig durchdachte Angebote unterstützen den ausgeprägten Bewegungsdrang der Kinder und geben Raum zur eigenen Entfaltung.

Die vorliegenden Stundenbilder richten sich an pädagogische Fachkräfte oder Übungsleitungen, die Sport- bzw. Bewegungsangebote für Kinder anbieten. Im Fokus stehen 3- bis 8-jährige Kinder. Aufgrund des hohen Anforderungscharakters können einzelne Stunden oder Stundenteile auch mit älteren Kindern durchgeführt werden.

Alle 32 Stundenbilder sind einheitlich aufgebaut und nach den vier Themen Bodenturnen, Alltagsmaterialien, Kleingeräte und Großgeräte sortiert. Zu jedem Thema gibt es acht Stundenbilder.

Für jedes Stundenbild gibt es eine strukturierte Übersicht mit Thema, benötigten Materialien und Variationsmöglichkeiten sowie eine ausführliche Beschreibung des Ablaufs.

Durch das Turnen mit und ohne Gerät werden die Kinder in den folgenden Bereichen gefördert:

Motorik: Dieser Bereich umfasst alle Bewegungen des Körpers und unterteilt sich in Grob- und Feinmotorik. Das umfasst die Schulung sämtlicher turnerischer Fähigkeiten und Fertigkeiten. Dafür ist ein angemessener Bewegungszeitraum nötig.

Sozialkompetenz: Zu diesen Kompetenzen zählen u.a. Disziplin, Ehrgeiz, Teamfähigkeit, Verantwortung, Rücksichtnahme und Motivation. Die Berücksichtigung von Ideen der Kinder unterstützt deren Autonomie und lässt Selbstwirksamkeit und Wertschätzung sichtbar werden.

Sensomotorik: Hier geht es um das Zusammenspiel von Bewegung und Sinnesorganen (z.B. Auge, Ohr, Hand).

Psychomotorik: Die Verbindung von psychischen Vorgängen (z.B. Wahrnehmen, Denken und Fühlen) und motorischen Bewegungsabläufen wird als Psychomotorik bezeichnet.

Insbesondere bietet das Turnen speziell für Kinder in der Altersklasse von 3 bis 8 Jahren viele Vorteile. Es kann die Grundlage für eine vielfältige Ausprägung der koordinativen und konditionellen Fähigkeiten und Fertigkeiten der Kinder schaffen.



Organisation

Hinweise und Tipps zur Planung

1. Freies Spielen und Toben (ca. 5 Min.): Um den natürlichen Bewegungsdrang der Kinder zu stillen, stehen zu Beginn kleine Bälle und andere Kleingeräte zur Verfügung.

2. Aufwärmphase (ca. 15 bis 20 Min.): Die Aufwärmphase dient der Vorbereitung des Körpers auf die kommende sportliche Belastung. Hier werden verschiedene Fortbewegungsarten und kleine Spiele durchgeführt.

3. Explorative Phase (ca. 5 bis 15 Min.): Hier sollen die Kinder sich eigenständig mit den zu erlernenden Bewegungen oder den angebotenen Geräten auseinandersetzen. Sie sammeln dabei eigene Erfahrungen, auf denen man im Hauptteil aufbauen kann. Diese Phase lässt sich je nach Stunde auch mit „1. Freies Spielen und Toben“ verbinden.

4. Hauptteil (ca. 15 bis 25 Min.): Dieser Teil umfasst all die Übungs- und Bewegungsformen, die das Stundenthema vorgibt.

5. Abschlussspiel (ca. 5 bis 10 Min.): Das Abschlussspiel kann passend zum Stundenthema gewählt oder von den Kindern ausgesucht werden.

6. Stundenausklang/Entspannung (ca. 5 bis 10 Min.): Ein ruhiger Stundenausklang, am besten passend zum Thema, rundet die Bewegungsstunde ab.

Hinweis: Entsprechend den Zielen einer jeden Stunde muss nicht jede Phase enthalten sein.

Durchführung

Didaktisch-methodische Hinweise zur Umsetzung

1. Konzentration: Im Verlauf einer Sportstunde ist die Aufmerksamkeit der Kinder nicht gleich hoch. Ein vielseitiges Bewegungsangebot, abwechselnde Phasen von Spannung und Entspannung sowie freie und angeleitete Bewegungsaufgaben erleichtern den Kindern die Konzentration. Sinkt die Konzentration der Kinder, bietet es sich an, die Übungen durch ein kleines Spiel zwischendurch aufzulockern.

2. Anschaulichkeit: Um den Kindern den Ablauf einer Übung verständlich zu machen, ist es vorteilhaft, unbekannte Übungen zu Beginn selbst vorzuführen oder von einem Kind vormachen zu lassen.

3. Regeln: Um die Verletzungsgefahr zu minimieren, sind verbindliche Regeln wichtig. Diese können bereits zu Stundenbeginn sowie bei der Vorstellung der jeweiligen Übungen besprochen werden.

4. Organisation: Oft stehen Übungsleitungen beim Aufbau einzelner Stationen vor organisatorischen Herausforderungen. Wenn zudem nicht alle Materialien zur Verfügung stehen, sind Kreativität und Improvisationstalent gefragt. Durch Alltagsmaterialien (z.B. Zeitungen, Dosen und Kartons) lassen sich alternative Stationen gestalten und in die Sportstunde integrieren.

5. Vorlieben der Kinder: Die Vorschläge und Anregungen der Kinder werden in den Stundenaufbau aufgenommen und Impulse laufend integriert. So erfahren die Kinder, dass ihre Wünsche und Bedürfnisse wahr- und aufgenommen werden. Es ist dabei wichtig, die gesamte Kindergruppe im Auge zu haben. Die Übungsleitung hat immer eine motivierende und unterstützende Funktion.

Stationsarbeit

Hinweise für die Durchführung

Sicherheit: Werden in den Einheiten verschiedene Stationen aufgebaut, so sind diese je nach Schwierigkeitsgrad durch Übungsleitungen zu betreuen. Die Stationen sollten zudem durch Matten gut abgesichert sein.

Vorbereitung: Je nach Aufwand sollten die Stationen oder Teile davon, vor der Einheit vorbereitet bzw. aufgebaut werden. Bei der Stationsarbeit bietet es sich auch an, dass die Kinder einfache Stationen selbstständig in Kleingruppen aufbauen und „betreuen“. Die Übungsleitung erklärt ihnen die Station und gibt bei Unklarheiten Hilfestellung. Nach dem Aufbau können sich die Kinder dann gegenseitig „ihre“ Station erklären.

Organisation: Es gibt zwei Möglichkeiten die Stationsarbeit zu organisieren.

1. Die Kinder turnen gleichmäßig verteilt an den Stationen und wechseln auf ein Signal hin die Station. Die Übungszeit kann je nach Umfang zwischen einer und drei Minuten betragen.
2. Bei vielen Stunden bietet es sich an, die Stationen als Bewegungslandschaft anzubieten, bei welcher die Kinder frei entscheiden dürfen, wann sie welche Station besuchen. Es gibt hier keine feste Reihenfolge. Die Übungsleitung kann lenkend eingreifen, wenn ein Kind sich nur an einer Station aufhält.

Die Stationsarbeit kann bei Bedarf durch ein kleines Spiel zur Auflockerung unterbrochen werden. Dazu werden die Kinder zusammen geholt und sie können sich ein kurzes Spiel wünschen.



Kurzbeschreibung der Spiele

Abrissbirne: Aus Kisten und Kartons (wahlweise auch mit Schaumstoffbausteinen) wird in der Mitte eines Kreises (mit Tau oder Seilen markiert) ein großer Turm aufgebaut. Die Kinder müssen nun versuchen, mit Bällen den Turm einzuwerfen, ohne dabei den Kreis zu betreten. Wahlweise kann die Übungsleitung versuchen, den Turm zu verteidigen und die Bälle abzuwehren.

Balltreiben: Die Kinder teilen sich in zwei Gruppen auf. Die beiden Gruppen stellen sich in ca. fünf bis zehn Metern Abstand gegenüber auf. In die Mitte wird ein Pezzi-Ball gelegt. Jedes Kind bekommt einen Ball. Die Kinder versuchen, den Pezzi-Ball zu treffen und ihn zur gegenüberliegenden Seite zu treiben. Die Mannschaft, die es schafft, den Pezzi-Ball zum Gegner zu treiben, hat gewonnen. Es sind mehrere Durchgänge möglich.

Bäumchen, wechsel dich: Dieses Spiel ist auch als Reise nach Jerusalem bekannt. Die Kinder bewegen sich dabei um eine Reihe von Reifen. Auf ein Signal hin, z. B. wenn die Musik ausgeht, muss sich jedes Kind einen Reifen suchen. Ein Reifen ist zu wenig und es bleibt immer ein Kind übrig. Dieses Kind kann eine Sonderaufgabe erhalten und spielt danach weiter. Anstelle der Reifen können auch entsprechend Matten verwendet werden.

Baumstamm-Transport: Ziel des Spiels ist es, ein Kind über eine gewisse Strecke zu transportieren. Dazu legen sich alle Kinder eng nebeneinander. Das zu transportierende Kind (vorzugsweise ein

leichtes Kind) legt sich längs darüber und macht sich steif (wie ein Baumstamm). Nun rollen alle Kinder gleichzeitig seitwärts und lassen den Baumstamm über sich rollen. „Freie“ Kinder am Ende des Stammes laufen schnell wieder nach vorn an die Spitze. Es empfiehlt sich, das gleichzeitige Seitwärtsrollen im Vorfeld zu üben. Wahlweise kann anstelle eines Kindes auch ein leichter länglicher Gegenstand (bspw. Gymnastikrolle) transportiert werden.

Brückenwächter:in: Auf der Mittellinie steht eine Brückenwache. Alle anderen Kinder stehen auf einer Hallenseite und versuchen, nach dem Startsignal auf die andere Seite zu gelangen, ohne von der Brückenwache gefangen zu werden. Die Brückenwache darf sich dabei nur auf der Mittellinie von rechts nach links bewegen. Wer gefangen wird, übernimmt ebenfalls die Rolle der Brückenwache. Gespielt wird, bis die überwiegende Mehrheit der Gruppe zur Brückenwache geworden ist.

Der Fuchs kommt aus dem Bau: In jeder Hallenhälfte liegt eine Matte. Die Kinder versuchen von der einen Matte auf die andere zu gelangen, dabei können sie Tiere ihrer Wahl nachahmen. Ein bis zwei Kinder werden vorab als Füchse ausgewählt. Die Übungsleitung ruft zu einem selbst gewählten Zeitpunkt: „Der Fuchs kommt aus dem Bau.“ Daraufhin laufen die Füchse los und versuchen die anderen Kinder zu fangen. Die Kinder können sich auf die Matten retten. Die Füchse werden anschließend gewechselt oder die gefangenen Kinder unterstützen die Füchse.

Die Mühle: Alle Kinder knien sich Schulter an Schulter in einen engen Kreis. Ein Kind steht steif in der Mitte des Kreises und lässt sich leicht nach vorne kippen, wo es von den anderen ge-

halten wird. Die Kinder strecken alle ihre Arme aus und führen das Kind in der Mitte ein paar Runden herum. Gut trainierte Kinder können dabei etwas tiefer fallen. Danach wird gewechselt.

Die vier Elemente „Feuer, Wasser, Erde, Luft“: Dieses Spiel funktioniert ähnlich wie das folgende Spiel „Feuer, Wasser, Sand“. In der Halle werden verschieden farbige Papprollen aufgestellt und die Kinder bewegen sich wild herum. Auf Zuruf müssen sich alle Kinder zu einer Papprolle einer bestimmten Farbe (Feuer = rot; Wasser = blau; Luft = weiß; Erde = braun) stellen. Wer als letztes steht, oder eine falsche Farbe erwischt, muss eine kleine Zusatzaufgabe (bspw. 5 Hampelmänner) ausführen.

Feuer, Wasser, Sand: Die Kinder bewegen sich frei durch die Halle. Die Übungsleitung ruft einen der Begriffe Feuer, Wasser oder Sand. Daraufhin müssen die Kinder zu bestimmten Punkten in der Halle rennen. Bei Feuer z. B. zur Tür bei Wasser z. B. auf Bänke und bei Sand legen sie sich z. B. auf den Boden. Das Spiel kann um weitere Begriffe wie Sturm (alle Kinder halten sich an den Händen fest), Eis (alle Kinder frieren ein), Schneesturm (alle Kinder verstecken sich unter den Bänken/Hockern) und Rodeo (alle Kinder sitzen auf den Bänken/Hockern) ergänzt werden.

Flaschenwächter:in: Mit einem Tau oder Seil wird ein Kreis gelegt. In der Mitte des Kreises stehen eine Plastikflasche und eine Person aus der Gruppe, die als Flaschenwache agiert. Die übrigen Kinder erhalten jeweils einen Ball und versuchen, die Flasche von außerhalb des Kreises umzuwerfen. Gelingt dies einem Kind, übernimmt dieses die Rolle der Flaschenwache. Damit das Spiel gut funk-



niert, kann der Schwierigkeitsgrad an die Gruppe angepasst werden: Der Kreis lässt sich vergrößern oder verkleinern, und es können auch zwei oder drei Personen gleichzeitig als Flaschenwache eingesetzt werden.

Haltet das Feld frei/Zimmer aufräumen: Die Halle wird in der Mitte mit Hilfe von ein bis zwei Bänken geteilt. In jeder Hälfte liegt die gleiche Anzahl an Bällen. Nachdem die Kinder in zwei Gruppen eingeteilt und auf ihre Hälften verteilt wurden, versuchen sie nach dem Startsignal die Bälle aus ihrer Hälfte in die andere zu werfen. Die Mannschaft mit den wenigsten Bällen im Feld gewinnt.

Haltet den Korb voll: Die Gruppe wird in zwei Mannschaften aufgeteilt, welche sich an den beiden Grundlinien der Halle gegenüberstehen. An beiden Grundlinien liegt ein Korb mit der gleichen Anzahl an Bällen (oder Zeitungsbällen). Die Kinder müssen nun versuchen so schnell wie möglich auf die andere Seite zu laufen, einen Ball zu nehmen und in den eigenen Korb zu legen. Das Bewachen des Kastens ist nicht erlaubt. Bei jedem Lauf darf nur ein Ball transportiert werden. Am Ende des Spiels zählen die Bälle, die innerhalb des eigenen Korbes liegen.

Fangen: Ein kleiner Teil der Kinder übernimmt die Rolle der Fangenden und versucht, die übrigen Kinder zu fangen. Es empfiehlt sich, die Fangenden gut sichtbar zu kennzeichnen, z. B. durch farbige Bänder. Der Grundgedanke des Spiels lässt sich auf verschiedene Weise variieren:

1. Variation: Gefangene Kinder unterstützen die Fangenden.

2. Variation: Gefangene Kinder bleiben stehen und warten, bis alle gefangen sind oder durch Berührung bzw. Durchkriechen zwischen den Beinen der noch nicht gefangenen Kinder befreit werden.
3. Variation: Die Kinder wählen ein Tier und imitieren dessen Fortbewegungsart während des Spiels.
4. Variation (Fangen mit Ruhestationen): In der Halle liegen einige Kisten, Reifen oder Matten als Ruhestationen. Die Kinder können sich dorthin retten und dürfen dort nicht gefangen werden. Pro Station darf sich nur ein Kind aufhalten. Gegebenenfalls muss die Übungsleitung eingreifen, wenn Kinder die Station dauerhaft nutzen.
5. Variation (Matten-Fangen): In der Halle liegen einige Matten verteilt. Es wird regulär Fangen gespielt, jedoch dürfen die Matten nicht berührt werden.

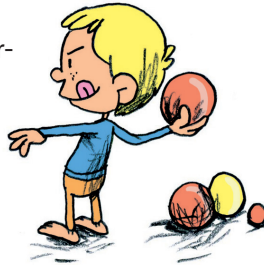
Herr Kaiser, Herr Kaiser: Alle Kinder stehen auf der einen Hallenseite. Ein Kind ist der Kaiser und steht auf der gegenüberliegenden Seite. Die Kinder rufen: „Herr Kaiser, Herr Kaiser, welche Farbe ist verboten?“ Der Kaiser antwortet (z. B. rot). Alle Kinder rennen zur Gegenseite und der Kaiser versucht die Kinder zu fangen, welche die ausgewählte Farbe an ihrer Kleidung tragen. Wer gefangen wurde, wird ebenfalls zum Kaiser. Mehrere Kaiser müssen sich schließlich auf die nächste Farbe einigen.

Hip-Hop: Voraussetzung für dieses Spiel ist es, dass die Kinder rechts und links voneinander unterscheiden können. Alle Kinder stehen in einem engen Kreis Schulter an Schulter und halten vor sich einen auf dem Boden stehenden Stab. Auf den Zuruf „Hip“

müssen alle Kinder den eigenen Stab loslassen und den Stab zu ihrer linken greifen, bevor er auf den Boden fällt. Bei dem Kommando „Hop“ greifen alle den rechten Stab. Um das Spiel zu vereinfachen, können die Kinder bei dem Kommando „Hop“ einfach den Stab des Nachbarn in einer vorher festgelegten Richtung greifen. Bei „Hip“ wird gar nichts unternommen.

Inselspiel: Die Kinder bewegen sich um eine Reihe von Matten (wahlweise auch Reifen oder Zeitungsseiten). Wenn die Musik ausgeht, müssen sie sich alle auf den Matten einfinden. Die Anzahl der Matten wird mit jedem Durchgang verringert, somit wird es für die Kinder immer schwieriger, auf den Matten Platz zu finden. Um am Ende gemeinsam auf einer Matte (oder zwei Reifen/Zeitungsseiten) stehen zu können, müssen die Kinder eng zusammenrücken und einander festhalten.

Jägerball: Ein oder zwei Kinder werden als werfende Personen (Jäger:innen) bestimmt und erhalten einen kleinen, weichen Ball. Die werfenden Personen versuchen, die anderen Kinder mit dem Ball abzuwerfen. Wer getroffen wird, wird automatisch zur neuen werfenden Person.



Kleine Fische, große Haie: Ein Teil der Kinder spielt die Haie und nimmt in der Hallenmitte Platz. Die anderen Kinder sind kleine Fische und bewegen sich von einer Matte zu einer anderen, die in unterschiedlichen Hälften der Halle liegen. Auf ein Signal hin (z. B. „Hai-Alarm“) können die Haie die kleinen Fische in der ganzen Hal-

le außer auf den Matten fangen. Die Fische, die gefangen wurden, können zu Haien werden. Das Spiel kann so lange wiederholt werden, bis alle Kinder zu Haien geworden sind.

Labu Labu: Mit Seilen oder Bänken wird eine breitere Gasse gebaut. An diesen Markierungen steht zunächst die Übungsleitung mit einem kleinen Softball und versucht, die Kinder abzuwerfen. Die Kinder rennen schnell durch die Gasse, um von der Übungsleitung nicht getroffen zu werden. Wenn ein Kind abgeworfen wurde, unterstützt es die Übungsleitung. Der Schwierigkeitsgrad kann durch die Gassenbreite variiert werden. Bei diesem Spiel sollten unbedingt weiche Softbälle verwendet werden, um die Verletzungsgefahr zu minimieren.

Luftballontanz: Die Kinder gehen paarweise zusammen und halten zwischen sich einen Luftballon geklemmt. Sie dürfen sich sonst mit keinem Körperteil berühren. Nun sollen sie zu einer Musik tanzen, ohne den Ballon dabei zu verlieren. Wer den Ballon verliert, muss eine kurze Zusatzübung (bspw. eine Rolle vorwärts, rückwärts oder seitwärts) durchführen und darf danach wieder mitmachen. Mit jeder Runde kann der Ballon zwischen einem anderen Körperteil eingeklemmt werden: Stirn, Brust, Arme, Schultern, Nase, Beine etc.

Luftballonrekord: Jedes Kind hat einen Ballon. Alle stellen sich ganz eng zusammen auf einen Haufen. Auf ein Signal versuchen alle Kinder, gleichzeitig ihre Luftballons in die Luft zu spielen und dort zu halten. Kein Ballon darf dabei herunterfallen. Um den Schwierigkeitsgrad zu senken, kann man auch nur mit halb so vielen Ballons wie Kindern spielen.



Platzwechsel auf der Bank: Alle Kinder stellen sich auf eine Bank (bei größeren Gruppen auf zwei Bänke). Sie erhalten nun die Aufgabe, sich der Größe nach zu sortieren, ohne dass dabei ein Kind von der Bank herunterfällt. Gegenseitige Hilfe und Unterstützung ist unbedingt erforderlich. Weitere Sortieraufgaben wären: nach dem Alter, nach dem Geschlecht etc.

Polizei und Dieb: Die Gruppe wird in zwei Mannschaften aufgeteilt, die sich an beiden Hallenseiten gegenüber stehen. Auf ca. $\frac{1}{3}$ des Laufweges der Diebe liegt für jeden Dieb ein Schatz bereit (Papprollen, Hütchen etc.). Auf ein Startsignal hin müssen die Diebe den Schatz holen und wieder zurück an die eigene Grundlinie laufen. Zeitgleich laufen die Polizisten los und versuchen, die Diebe zu fangen, bevor sie ihr Ziel erreichen können. Der Abstand der Schätze darf für die Diebe von Runde zu Runde schwieriger gemacht werden. Danach werden die Gruppen gewechselt.

Ringender Kreis: Alle Kinder stellen sich in einen Kreis und fassen sich an den Händen. In der Mitte des Kreises werden mehrere Papprollen (Plastikflaschen, Keulen etc.) mit etwas Abstand aufgestellt. Aufgabe der Kinder ist es, sich gegenseitig in den Kreis zu ziehen. Man sollte aber keine Rolle umwerfen. Geschieht dies, muss das Kind eine kleine Zusatzübung (bspw. fünf Kniebeugen) ausführen. Die Kinder sortieren sich neu und das Spiel startet von vorn.

Rüben-Ziehen: Alle Kinder liegen auf dem Bauch in einem engen Kreis mit dem Kopf nach innen. Nachdem sich jedes Kind mit seinen Armen fest bei seinen Nachbarn eingehakt hat, beginnt nun

der Bauer/die Bäuerin (ein weiteres Kind) einzelne Rüben zu ziehen. Gelingt ihm dies bei einer Rübe, so hilft diese dem Bauern/der Bäuerin bei den anderen Rüben. Wurde eine Rübe gezogen, wird das Spiel kurz unterbrochen, bis der Kreis wieder fest verschlossen ist.

Rollfangen: In der Halle wird ein größeres Spielfeld mit Hütchen abgesteckt. Weiterhin wird in der Spielfeldmitte ein Viereck aus Matten gelegt. Ein oder zwei Kinder werden als Fänger:innen bestimmt, welche mit farbigen Laibchen markiert werden. Die Fänger:innen versuchen nun, die anderen Kinder zu fangen. Dabei dürfen die Kinder (aber auch die Fänger:innen) sich in das Mattenviereck begeben und auch wieder heraus kommen. Das Überqueren der Matte muss dabei aber immer mit einer Rolle (vorwärts oder seitwärts) erfolgen. Ist ein Kind gefangen, wird es sofort zur neuen fangenden Person (Laibchen wechseln).

Schlafender Riese: Ein Kind oder die Übungsleitung stellt sich schlafend (Riese). Vor ihm liegen einige Schätze (Bausteine, Bälle, Wäscheklammern), die er bewachen soll. Die anderen Kinder schleichen sich leise an den Riesen heran und wollen seine Schätze stehlen. Doch sie müssen ganz leise sein, sonst wacht der Riese auf und holt sich seine Schätze zurück. Der Spielverlauf kann sehr gut gesteuert werden, wenn die Übungsleitung der Riese ist.

Seilkönig:in/Schwänzchen fangen: Ein Kind bekommt ein Seil (wahlweise ein Tuch oder ein Band) in die Hose gesteckt und läuft weg. Die anderen Kinder versuchen, so schnell wie möglich dieses Seil zu erwischen. Wer es schafft, ist der/die neue Seilkönig:in.

Variation: Jedes Kind bekommt ein Seil („Schwänzchen“) in die Hose gesteckt. Alle versuchen nun die „Schwänzchen“ der anderen Kinder abzuja-gen, ohne dabei ihr eigenes zu verlieren.

Seiltanz: Die Kinder stehen im Kreis. Die Übungsleitung steht in der Mitte und lässt ein langes Seil auf dem Boden kreisen. Die Kinder versuchen, über das kreisende Seil zu springen.

Stopptanz: Alle Kinder laufen zu einer flotten Musik kreuz und quer durch die Halle. Bei Musikstopp müssen die Kinder sofort stehen bleiben und dürfen sich nicht mehr bewegen. Wer sich bewegt, setzt für eine Runde aus oder erfüllt eine Zusatzaufgabe. Die Fortbewegungsarten können sich dabei ändern (rückwärts, seitwärts, drehend etc.).

Tauziehen: Die Kinder werden in zwei Gruppen eingeteilt, welche gegeneinander am Tau ziehen. Die Mannschaft, die es schafft, die Gegner über eine Markierung zu ziehen, gewinnt das Spiel.

Variante: Alle Kinder können gemeinsam versuchen, gegen die Übungsleitung anzutreten.

Umgucker:in: Ein Kind übernimmt die Rolle der Umgucker:in. Sie stellt sich an eine Hallenseite und dreht der Gruppe den Rücken zu. Die übrigen Kinder starten an der gegenüberliegenden Linie und versuchen, sich möglichst leise und vorsichtig an die Umgucker:in heranzuschleichen. Dreht sich die Umgucker:in plötzlich um, müssen alle sofort stehen bleiben. Wer sich noch bewegt, geht drei Schritte zurück



– oder kehrt, je nach vorheriger Absprache, ganz zur Startlinie zurück. Die Person, die es schafft, die Umgucker:in als erste zu berühren, übernimmt in der nächsten Runde die Rolle der Umgucker:in.

Variante: Um das Spiel spannender zu gestalten, können Geräte wie Bänke, Hocker, Kästen oder Matten im Raum verteilt werden. Die Kinder dürfen sich nur weiterbewegen, wenn sie hinter einem dieser Geräte verdeckt sind. Dreht sich die Umgucker:in um und entdeckt jemanden außerhalb der Deckung, muss diese Person gemäß der vereinbarten Regel zurückgehen.

Wald, Wiese, Berg und Fuchs: Die Kinder bewegen sich durch die Halle. Die Übungsleitung ruft entweder Wald, Wiese oder Berg. Die Kinder müssen daraufhin zu festgelegten Punkten in der Halle laufen. Allerdings werden ein bis zwei Kinder im Vorfeld als Fuchs ausgewählt. Wenn die Übungsleitung „Fuchs“ ruft, müssen alle Kinder vor den Füchsen davon laufen, während diese versuchen, die Kinder zu fangen.

Wäscheklammerklau: Ein Kind oder die Übungsleitung liegt „schlafend“ mit geschlossenen Augen in der Hallenmitte und hat sehr viele Wäscheklammern an seiner Kleidung. Die restlichen Kinder schleichen sich an und versuchen, eine Wäscheklammer zu stehlen. Dabei müssen sie aber sehr leise sein, damit der/die Bestohlene nicht aufwacht. **Variation:** Wenn alle Kinder einen Teil der Wäscheklammern haben, werden diese an ihren T-Shirts angebracht und sie müssen sich die Wäscheklammern gegenseitig ab-



jagen. Es bietet sich an, wenn jedes Kind drei Klammern (drei Leben) erhält. Wenn alle Leben verloren sind, kann das Kind bei der Übungsleitung eine Zusatzübung durchführen, um neue Leben zu erhalten.

Zauberer:in: In der Mitte des Spielfelds steht die zaubernde Person. Hebt sie ihren Arm mit dem Zauberstab, kann sie die anderen Kinder verzaubern – zum Beispiel in ein bestimmtes Tier. Die verzauberten Kinder bewegen sich dann langsam als dieses Tier auf die zaubernde Person zu. Lässt die zaubernde Person den Zauberstab plötzlich fallen, ist der Bann gebrochen und alle Kinder müssen losrennen. Die zaubernde Person versucht nun, eine andere Person zu fangen. Wer gefangen wird, übernimmt in der nächsten Runde die Rolle der zaubernden Person.



Lauf-ABC

Verschiedene Fortbewegungsformen zur Erwärmung

Zehengang	Lauf auf Zehenspitzen (vorwärts oder rückwärts)
Fersengang	Lauf auf Fersen (vorwärts oder rückwärts) Nachstellschritte
Seitwärtslauf	seitwärts laufen und hinteres Bein nachziehen (rechts, links im Wechsel)
Kniehebelauf	im Lauf Knie abwechselnd zur Brust ziehen
Anfersen	im Lauf Fersen abwechselnd zum Gesäß führen
Hopserlauf	im Lauf nach oben springen
Sprunglauf	im Lauf noch vorn springen
Kaffeebohnen	ein Fuß direkt vor den anderen setzen
Rückwärtslauf	rückwärts laufen
Armkreisen	im Lauf Arme vorwärts und rückwärts kreisen
Hüpf- und Sprungvarianten	Springen/Hüpfen beidbeinig, einbeinig, rückwärts
Vierfüßlergang	Lauf auf allen Vieren
Krebsgang	Lauf auf allen Vieren rücklings

Blumengeschichte

Eine kleine Bewegungsgeschichte

Im Winter ist die Blume nur ein kleines Samenkorn, welches sich unter dem Schnee in der Erde versteckt.

Alle Kinder sitzen ganz klein auf dem Boden.

Mit den ersten Sonnenstrahlen im Frühling sprießt das Samenkorn und die Blume beginnt zu wachsen.

Die Kinder stehen langsam auf und beginnen sich zu strecken.

Im Sommer strahlt die Blume. Sie zeigt ihre Blätter und wiegt im leichten Wind hin und her.

Die Kinder wiegen mit ausgebreiteten Armen sanft hin und her.

Mit dem Herbst beginnt die Blume langsam zu verwelken. Ihre Blätter hängen herab und sie wird immer kleiner.

Die Arme hängen wieder herunter und die Kinder werden wieder kleiner.

Aber im nächsten Winter steckt wieder irgendwo ein kleines Samenkorn, welches auf den Frühling wartet.

Alle Kinder sitzen wieder ganz klein auf dem Boden.

Fingergymnastik

Zum Abschluss nach einer anstrengenden Turnstunde oder bei der Erwärmung für eine Ballspielstunde bietet sich eine Fingergymnastik an. Die Übungen kann jedes Kind allein durchführen. Wenn sie unbekannt sind, werden sie von der Übungsleitung demonstriert. Die Fingergymnastik kann auch in eine kleine Geschichte eingebettet werden.

- Jeder Finger wird einzeln gebeugt und gestreckt.
- Der Daumen wird nacheinander zu jedem weiteren Finger derselben Hand geführt. Der Durchlauf kann abwechselnd vorwärts und rückwärts erfolgen. Dabei kann die Geschwindigkeit langsam erhöht werden.
- Beide Hände werden verschränkt. Nun sollen immer die gleichen Finger beider Hände bewegt werden. Dabei muss die Reihenfolge nicht eingehalten werden.
- „Lebe lang und in Frieden“ (Vulkanier-Gruß): Der Mittelfinger und der Ringfinger einer Hand werden auseinander gespreizt, während der kleine Finger am Ringfinger und der Zeigefinger am Mittelfinger verweilt. Diese Übung kann paarweise mit den anderen Fingern durchgeführt werden.
- Beide Hände werden zusammengeführt, so dass sich die Finger paarweise berühren. Reihum wird ein Paar geöffnet, ohne dass sich die anderen Finger lösen.