

Turngarten - Turnspiele

(mit STRG + Klick auf die Linke Maustaste kann man direkt auf die Seite der ausgewählten Überschrift wechseln)

Turnspiele	3
Turnspiel 01 Ein Schiff geht unter – Rette sich wer kann!	4
Turnspiel 02 Halt, lustiger Zwerg!	5
Turnspiel 03 Parkplatz-Suche	6
Turnspiel 04 1, 2, 3.....	7
Turnspiel 05 Spieglein, Spieglein, da läufst du!.....	8
Turnspiel 06 Nummernlauf	9
Turnspiel 07 „Ich packe meinen Koffer“ (Konditionstraining)	10
Turnspiel 08 Arche Noah.....	11
Turnspiel 09 Tausendfüßler.....	12
Turnspiel 10 Kettenfangen	13
Turnspiel 11 Schandfleck.....	14
Turnspiel 12 Fliegen fangen.....	15
Turnspiel 13 Wir brauchen die Rettung!	16
Turnspiel 14 Heute turnen nur die Füße.....	17
Turnspiele mit Handgerät	18
Turnspiel mit Handgerät 01a Bewegungsspiele mit einem Handtuch 1	19
Turnspiel mit Handgerät 01b Bewegungsspiele mit einem Handtuch 2.....	20
Turnspiel mit Handgerät 02a Bewegungsspiele mit einem Luftballon 1	22
Turnspiel mit Handgerät 02b Bewegungsspiele mit einem Luftballon 2.....	24
Turnspiel mit Handgerät 02c Bewegungsspiele mit einem Luftballon 3	25
Turnspiel mit Handgerät 03a Spiel mit der Springschnur 1: „Der Speck ist weg“ ..26	
Turnspiel mit Handgerät 03b Spiel mit der Springschnur 2: „Wilder Ritt“	27
Turnspiel mit Handgerät 04 Spiele mit einer alten Zeitung.....	28
Turnspiel mit Handgerät 04a Spiele mit einer alten Zeitung 1: „Zeitungslauf“	29
Turnspiel mit Handgerät 04b Spiele mit einer alten Zeitung 2: „Ein Haus voller Freunde“	30
Turnspiel mit Handgerät 04c Spiele mit einer alten Zeitung 3: „Wir bauen eine Stadt“	31
Turnspiel mit Handgerät 04d Spiele mit einer alten Zeitung 4: „Hausputz einmal anders“	32

Turnspiel mit Handgerät 04e Spiele mit einer alten Zeitung 5: „Zeitungsball-Schlacht“	33
Turnspiel mit Handgerät 04f Spiele mit einer alten Zeitung 6: „Hilfe, die Eisscholle schmilzt!“	34
Turnspiel mit Handgerät 04g Spiele mit einer alten Zeitung 7: „Wir lesen die Zeitung zu zweit!“	35
Turnspiel mit Handgerät 04h Spiele mit einer alten Zeitung 8: „freies Feld“	36
Turnspiel mit Handgerät 04i Spiele mit einer alten Zeitung 9: „Der Pulli des Kapitäns “	37
Turnspiel mit Handgerät 05 Bewegungsideen mit dem Kuscheltier:	38
Turnspiel mit Handgerät 06 Bewegungsideen mit einem Turnstab	41
Turnspiele mit einem oder mehreren Bällen	43

Turnspiele

1 bis 14

Turnspiel 01

Ein Schiff geht unter – Rette sich wer kann!

Dieses Spiel beginnt mit einem Unglück: Ein Schiff geht unter! Aber natürlich ist es nicht gar so schlimm, denn es gibt auch rettende Inseln.

Der Übungsleiter / die Übungsleiterin ruft „Unser Schiff geht unter. Rette sich, wer kann!“ Er späht im ganzen Turnhallenmeer herum, wo sich denn Inseln finden könnten. Vielleicht gibt es eine Sprossenwandinsel, eine Matteninsel, eine Schwebebalkeninsel usw.

Hat er eine dieser Inseln gefunden, ruft er das den Kindern zu, die dann natürlich so schnell wie möglich zu dieser Insel laufen und gerettet sind.

Du kannst dieses Spiel in vielfältiger Weise variieren:

- Du kannst ein Kind „in den Ausguck schicken“, das muss dann die Inseln suchen
- Inseln können untergehen und die Kinder müssen andere Inseln erreichen.
- Inseln können ev. nur Platz für wenige Kinder bieten, dann musst Du die Zuspätkommenden auf eine andere Insel weiterschicken
- Manche Inseln erreicht man kraulend (laufen mit Armkreisen), manche brustschwimmend (auf dem Boden rutschend und sich mit den Armen vorziehen), zu manchen schwimmt man auf den Rücken, manche erreicht man nur Hand in Hand mit einem zweiten Kind, usw.

Dieses Spiel können die Kinder auch zu Hause mit Sesselinseln, Tischinseln etc. spielen

Turnspiel 02

Halt, lustiger Zwerg!

Alle Kinder laufen durcheinander. Wenn der Vorturner ruft „Halt, lustiger Zwerg“ machen alle Kinder die Pose nach, die von ihm vorgezeigt wird.

Spielvarianten:

- Der Erwachsene zeigt eine Pose oder Übung vor.
- Ein Kind flüstert ihm eine Idee ins Ohr, der Erwachsene zeigt sie.
- Das Kind traut sich selbst „Halt, lustiger Zwerg!“ zu rufen und die Pose oder Übung vorzuzeigen.

Turnspiel 03

Parkplatz-Suche

Spielablauf:

- In diesem Spiel wird die Turnhalle zu einer großen Stadt, in der es an verschiedenen Stellen Parkplätze gibt. Der Vorturner erzählt am Beginn, wo diese Parkplätze sind (z. B. bei den Ringen, bei der Eingangstür, bei einer Tasche usw.)
- Beim ersten Signal (Pfiff, Klatschen) geht es los und die Autos (die Kinder) fahren kreuz und quer durch die Stadt.
- Beim zweiten Signal müssen alle zu einem Parkplatz laufen und dort einparken – natürlich mit den Armen vorgestreckt, als würdet ihr ein Lenkrad bewegen und mit vorwärts und rückwärts reversieren!
- Dann „fahren die Autos weiter“, aber mit unterschiedlichen Bewegungsformen: seitwärtslaufen, rückwärtslaufen, laufen mit Armkreisen, beidbeinig hüpfen, einbeinig hüpfen, Hopperlauf, gehen in Riesenschritten (= große Ausfallschritte), gehen im hohen Ballenstand, gehen auf den Fersen, Wechselhüpfer, Pferdchenhüpfer.
- Dann wird wieder einmal eingeparkt

Kurz: Du kannst den gesamten Bewegungsteil des Aufwärmens in dieses Spiel verpacken, mit den kleinen Hochgeschwindigkeitssprints zwischen drinnen. Damit ist das Aufwärmen für den Sprung auch schon erledigt.

Turnspiel 04

1, 2, 3...

Spielverlauf

- Dieses Spiel eignet sich sehr gut, damit die Kinder einander kennenlernen. Sie gehen oder laufen durch die Turnhalle und sollen dabei ab und zu zum Vorturner schauen.
- Der Vorturner hält immer wieder einmal die Hand hoch und hält dabei unterschiedlich viele Finger hoch. Die Kinder sammeln sich zu zweit, zu dritt, zu viert usw. Dann stellen sie sich einander mit Namen vor.
- Danach laufen sie wieder durcheinander und finden sich beim nächsten Mal in neuen Gruppen zu zweit, dritt, viert etc.

Variante, wenn die Kinder einander schon kennen:

Jeder Finger zeigt eine Übung an, die alle machen dürfen, z. B. Daumen = Liegestütz, Zeigefinger = Strecksprung mit halber Drehung, Einbeinige Hüpfen, Kniebeugen, usw.

Turnspiel 05

Spieglein, Spieglein, da läufst du!

Spielverlauf

- Die Kinder bewegen sich paarweise durch die Turnhalle.
- Das vordere Kind (oder der Erwachsene) macht vor, das hintere macht alle Bewegungen möglichst genau nach.
- Wenn der Vorturner klatscht, dann wird getauscht.

Turnspiel 06

Nummernlauf

Spielverlauf

- Die Kinder stellen sich in einem Kreis auf. Ab 15 Kindern empfiehlt sich eine Teilung auf zwei Kreise, um die Wartezeiten zu verringern.
- Die Kinder zählen durch und merken sich ihre Zahl.
- Der Vorturner sagt nun eine Zahl und das Kind läuft nun eine Runde im Uhrzeigersinn und stellt sich wieder auf seinen Platz. Der Vorturner kann die Zahlen natürlich in rascher Reihenfolge nennen, sodass mehrere Kinder unterwegs sind. **WICHTIG: Alle laufen in der gleichen Richtung!**
- Eine nette Variante ist bei diesem Spiel das Erzählen einer Geschichte, in der die Zahlen vorkommen. Zum Beispiel: An einem (1) schönen Sonntag trafen sich drei (3) Freunde, um mit ihren vier (4) Hunden spazieren zu gehen. Dabei trafen sie auf zwei (2) Schwestern, die gerade um sieben (7) Bäume Slalom liefen. Die 3 Freunde.... usw.
- Du kannst die Geschichte natürlich auch von einem Kind erzählen lassen.

Turnspiel 07

„Ich packe meinen Koffer“ (Konditionstraining)

Spielverlauf:

In diesem Spiel gehen die Kinder auf eine ganz besondere Reise und packen einen ganz ungewöhnlichen Koffer – sie nehmen nämlich ihre Turnübungen mit und packen eine Konditionsübung nach der anderen in den Koffer

- Der Vorturner sagt an: „Ich packe in meinen Koffer einen Liegestütz!“ - alle machen einen Liegestütz.
- „Ich packe in meinen Koffer 1 Liegestütz und 1 Sit-up!“ - alle machen 1 Liegestütz und 1 Sit-up.
- 1 Liegestütz und 1 Sit-Up und 1 Strecksprung.
- 1 Liegestütz und 1 Sit-Up und 1 Strecksprung und in der Bauchlage kraulen
- ... weitere Vorschläge können vielleicht die Kinder selbst machen!

Wenn keine Vorschläge von den Kindern kommen – hier sind weitere Ideen: Kniebeuge, Strecksprung mit halber Drehung, Mountain-Climber, Knie zu Ellbogen in der Rückenlage links und rechts.

Wenn du es schwieriger haben möchtest, packe von jeder Übung 2 oder 3 Stück in den Koffer.

Achte darauf, dass es verschiedenartige Übungen sind, die Bauch, Arme, Beine, Rücken, etc. einbeziehen, manche sollen Ausdauer, andere Kraft, Koordination, Beweglichkeit etc. verbessern.

Turnspiel 08

Arche Noah

Spielverlauf:

- Die Mitspieler werden in zwei Tiergruppen geteilt: Elefanten, Mäuse und Katzen.
- Die Elefanten haben vor den Mäusen Angst. Die Mäuse vor den Katzen und die Katzen fürchten sich vor den Elefanten.
- Die Kinder machen sich nun in ihren Gruppen das Geräusch aus, mit dem sie sich einander zu erkennen geben werden.
- Alle laufen durcheinander. Wenn zwei Spieler aufeinander zulaufen, erkennen sie einander am Gebrüll/Geräusch: der jeweils Unterlegene / Ängstliche läuft weg. Wird man gefangen, verwandelt man sich in die Tierart des Fängers.
- Das Spiel endet nach 3-5 Minuten oder wenn nur noch eine Tierart auf dem Feld ist.

Turnspiel 09

Tausendfüßler

Spielverlauf:

- Die Kinder stellen sich in zwei Gruppen Rücken an Rücken eng nebeneinander auf. Dabei rückt eine Linie jetzt einen kleinen Schritt zur Seite, sodass eine Reißverschluss-Aufstellung entsteht.
- Die Kinder fassen einander an der Hand. Eine Hand erhält das linke Gegenüberkind und eine das rechte Gegenüberkind. So entsteht ein biegsamer Tausendfüßler.
- Dieser bewegt sich nun vorsichtig (er darf natürlich nicht reißen) durch die Turnhalle: seitwärts, im Slalom, eine bestimmte Strecke weit, über Hindernisse, ...
- Wenn die Kinder dies gut beherrschen, steigern wir die Schwierigkeit:
 - Die Kinder haken sich an den Ellbogen unter.
 - Die Kinder stehen im Grätschstand und greifen mit gekreuzten Händen unter den gegrätschten Beinen durch. Eine Hand bekommt das linke Gegenüberkind und eine das rechte Gegenüberkind.

Turnspiel 10

Kettenfangen

Spielverlauf:

- Wähle zwei Start-Fänger. Wer gefangen wurde, fasst den Fänger an der Hand. Jetzt können beide Enden der Schlange Fänger sein. So entstehen im Laufe des Spieles zwei lange Schlangen. Wenn alle Kinder „gefressen“ wurden, endet das Spiel.

Turnspiel 11

Schandfleck

Spielverlauf:

- Wir wählen zwei bis drei Fänger aus, die den anderen Kindern durch die ganze Turnhalle nachlaufen. Wenn ein Kind gefangen wird, muss es eine Hand auf die Stelle des Körpers legen, an der es abgeklatscht wurde. So entstehen sehr lustige Figuren, vor allem, wenn sich die Fänger bemühen, ihre Opfer an ungewöhnlichen Stellen zu erwischen. **Aber der Kopf ist immer tabu!**
- Wenn ein Kind zum dritten Mal gefangen wurde, läuft es an den Spielfeld-Rand, macht dort eine einfache Übung (z. B. fünf Liegestütz oder Kniebeugen) und darf dann wieder befreit mitspielen.

Turnspiel 12

Fliegen fangen

Spielverlauf:

- Wähle zwei bis drei Fänger aus, die „Fliegen“ fangen dürfen. Als Fliegen gelten alle anderen Mitspieler, soweit sie nicht eine bestimmte, vorher gemeinsam ausgemachte Aufgabe erfüllen (z.B. in die Liegestützposition gehen). Die Fliegen können sich also selbst ins „Leo“ begeben.
- Einzelaufgaben: Stehen auf einem Bein, Hampelmann springen
- Paaraufgaben: Kniebeugen mit Handgeben machen, einbeinige Kniebeugen, Liegestütz machen und beim Hochkommen mit dem Gegenüber abklatschen, ...

Turnspiel 13

Wir brauchen die Rettung!

Spielverlauf:

- Wähle zwei bis drei Fänger aus. Wer gefangen wurde, ist „verletzt“ und legt sich auf den Boden. Dort jammert der Verletzte laut und zum Herzerreißen.
- Nun eilen (möglichst vier) andere Kinder zu Hilfe und schleppen den Verletzten an Händen und Füßen zum Spielfeldrand. Dort wird der Verletzte dann geheilt und darf wieder mitspielen. Während der Rettungsaktion dürfen die Sanitäter nicht gefangen werden.
- Wenn die Turnhalle klein ist und der Weg zum Spielfeldrand recht kurz wäre, dann bestimme eine Stelle als Krankenhaus, zum dem die Sanitäter den Verletzten bringen müssen.

Turnspiel 14

Heute turnen nur die Füße

Spielverlauf:

„Heute turnen nur die Füße“ ist eher ein Mittelding zwischen Turnspiel und einem lustigen Aufwärmen. Es hat aber so viele spielerische Elemente, dass wir es bei den Turnspielen einreihen.

- Zuerst einmal ziehen wir unsere Socken aus und daher müssen unsere Füße aufwärmen.
- Ziehe Deine Zehen hoch – noch höher!
- Jetzt spreize Deine Zehen weit auseinander – noch weiter!
- Kralle Deine Zehen fest in den Boden! Wenn irgendetwas (z. B. die Socken) herumliegen sollte, heb es mit den Zehen auf!
- Gehe in den Fersenstand und sage die Namen aller Deiner Familienmitglieder auf! Vor- und Nachname! Wenn Du es noch schaffst, kannst Du noch Omi und Opa dazunehmen, vielleicht sogar gute Freunde.
- Gehe jetzt in den hohen Ballenstand! Sage wieder alle Namen auf!
- Besonders schwierig: Gehe mit einem Fuß in den Ballenstand und mit dem anderen in den Fersenstand – halte auch diese Position kurz. Dann wechsele die Beine.
- Stell Dich auf die Innenkante Deiner Füße – Deine Knie geben sich ein Bussi! Jetzt kannst du auch eine Runde durchs Zimmer gehen.
- Jetzt ist die Außenseite Deiner Füße dran! Mit O-Beinen gehst du durchs Zimmer!
- Laufe im hohen Ballenstand: zuerst eine kleine Strecke vorwärts, dann rückwärts, seitwärts mit Blick nach innen und eine Runde seitwärts Blick nach außen.
- Bleib auf einer Stelle stehen: Steh auf einem Bein und kreise mit Deinem Fußknöchel 10x li, 10x re.
- Wir malen mit den Füßen:
 - Tupfen auf dem Boden: Steh auf einem Bein und tupfe mit der großen Zehe auf: vor dir, zur Seite und nach hinten 3x li, 3x re.
 - Hebe Dein Knie hoch und male mit dem Fuß rauf und runter eine Wand an, die vor Dir ist. Li und re.
 - Male mit Deiner rechten großen Zehe eine Sonne mit 12 Strahlen auf den Boden.
 - Male jetzt mit Deiner linken großen Zehe einen Mond mit 12 Sternen auf den Boden.
 - (Male eine Matte, einen Kasten, ein Reck, eine Langbank, ...)

Turnspiele mit Handgerät

1 bis 6

Turnspiel mit Handgerät 01a

Bewegungsspiele mit einem Handtuch 1

WICHTIG! In der Woche davor ankündigen, dass jedes Kind ein Handtuch ca. 80x50cm/70x50cm benötigt (und für die Vergesslichen am besten selbst ein paar in Reserve mitschleppen!)

Ziel:

Vorbereitung für den Weitwurf in der Leichtathletik. Damit werden sowohl Grobmotorik als auch Armkraft geschult.

Material:

- Pro Kind ein kleines Handtuch
- 1 Reifen pro Turngruppe
- 1 Reifen zum Hochhalten
- 4 Verkehrshütchen oder dickes Tau

Aufbau:

- Zu Beginn der Einheit werden die Handtücher verknotet und jedes Kind legt sein Handtuch in den Markierungsreifen seiner Turngruppe.
- Mache in der Nähe der Handtuch-Aufbewahrungsstation die Markierung für den Abwurf. Achte auf ein freies Flug- und Landefeld von mind. 10m.

Ordnungsrahmen:

- Die Kinder turnen maximal zu dritt nebeneinander.
- Das Kind nimmt sein Handtuch und geht zur Startlinie. Dort nimmt es den Knoten in die Hand und wirft das Tuch so weit wie möglich.
- Danach geht das Kind drei Schritte RÜCKWÄRTS, um ja nicht zu übertreten! Das wird später bei Leichtathletik-Wettbewerben wichtig sein und soll von Anfang an eingeübt werden.
- Wenn alle Kinder ihr Handtuch geworfen haben, holen alle Kinder gleichzeitig ihr Tuch.

Bewegungsvarianten:

- Wirf das Tuch vorwärts!
- Wirf das Tuch über den Kopf rückwärts!
- Wirf ein bestimmtes Ziel (z. B. ein Verkehrshütchen) um!
- Wirf durch den Reifen! (den ein Erwachsener in ca. 3m Abstand hochhält)

Turnspiel mit Handgerät 01b

Bewegungsspiele mit einem Handtuch 2

WICHTIG! In der Woche davor ankündigen, dass jedes Kind ein Handtuch ca. 80x50cm/70x50cm benötigt (und für die Vergesslichen am besten selbst ein paar in Reserve mitschleppen!)

Ziel:

Die Kinder sollen lernen, Bewegungsaufgaben gemeinsam zu bewältigen. Dadurch werden Feinmotorik, verbale Fertigkeiten und Aufmerksamkeit für die anderen geschult. Gespielt wird paarweise.

Material:

- Jedes Kinderpaar benötigt ein Handtuch.
- Jedes Paar benötigt einen leichten Ball (Softball / Tennisball / Ball aus dem Bällebad).

Aufbau:

- Grenze einen Bereich der Halle ab, in dem keine Hindernisse stehen. Beachte, dass es genug Abstand zu den anderen Turnstationen gibt.

Bewegungsideen:

Die Kinderpaare stehen einander gegenüber und legen das Handtuch auf den Boden. Jetzt legen sie einen Ball in die Mitte des Handtuchs und versuchen die folgenden Bewegungen gemeinsam auszuführen:

- Hebt das Handtuch hoch und der Ball bleibt darauf liegen.
- Hebt das Handtuch nun höher bis über euren Kopf. Auch jetzt soll der Ball liegen bleiben.
- Sprungball 1:
 - Haltet das Handtuch hüfthoch vor euch. Jetzt zieht es gleichzeitig (!) ruckartig straff, sodass der Ball hoch in die Luft fliegt. Wohin er fliegt, ist jetzt egal. Bei dieser Übung geht es um die Gleichzeitigkeit, also um die Koordination von vier Armen.
- Sprungball 2:
 - Haltet das Handtuch hüfthoch vor euch. Jetzt zieht es gleichzeitig (!) ruckartig straff, sodass der Ball hoch in die Luft fliegt. Versucht nun, den Ball wieder einzufangen. Dabei müsst Ihr einen Schritt aufeinander zugehen, damit das Handtuch leicht durchhängt und vielleicht müsst Ihr auch etwas nach links oder rechts gehen, um den Ball zu fangen.
- Sprungball 3:
 - Zwei Kinderpaare spielen gemeinsam. Ein Handtuch ist leer, auf dem zweiten Handtuch liegt ein Ball. Paar 1 wirft den Ball so hoch, dass Paar 2 den Ball fangen kann.
- Sprungball 4:

- Zwei Kinderpaare spielen gemeinsam. Auf jedem Handtuch liegt ein Ball. Lasst nun die Bälle Platz tauschen! Lasst sie hochspringen und schießt sie so zur Seite, dass das andere Paar sie fangen kann.

Turnspiel mit Handgerät 02a

Bewegungsspiele mit einem Luftballon 1

WICHTIG! In der Woche davor Luftballone besorgen und mitnehmen. Pro Kind 2 Stück einplanen!

Ziel:

Du schulst die Auge-Körperteil-Koordination der Kinder ... und auch von Dir selbst! Bei weiteren Übungen wird auch die Sprungkraft gesteigert.

Neben der Grobmotorik kann man auch die „Seitigkeit“ schulen, wenn man die linke und rechte Körperhälfte gezielt anspricht und so die weniger geschickte Körperhälfte forciert.

Material:

- Pro Kind ein Luftballon
- 1 Reifen pro Kind
- Verkehrshütchen

Aufbau:

- Stelle die Verkehrshütchen als Begrenzung für deinen Spielbereich auf.
- Lass die Luftballone aber noch versteckt in deiner Tasche. Sie sind so verführerisch, dass Du den Stundenbeginn sonst nicht in Ruhe durchführen kannst!

Ordnungsrahmen:

- Jedes Kind und jeder Erwachsene erhalten einen Luftballon.
- Grenze mit den Hütchen einen Bereich der Turnhalle ab, in dem Ihr spielt.
- Achte dabei auf genügend Abstand zu den Bereichen, in denen sich die anderen Turnstationen befinden.
- Alle Kinder bewegen sich gleichzeitig.

Bewegungsideen:

- Alleine bewegen:
 - Stupse den Luftballon mit den Fingerspitzen in die Luft. Schaffst Du es 5x bevor er den Boden berührt?
 - Wiederhole diese Übung mit dem Ellbogen,
 - ...den Oberschenkeln,
 - ...dem Handrücken,
 - ...dem Fußrist,
 - ...den Schultern,

- ...mit der Brust.
 - Lege eine Hand auf den Rücken und wiederhole alle Bewegungen zuerst nur mit der linken Hand und danach nur mit der rechten Hand!
- *Variante: Statt 5x zu zählen, lass Musik laufen und dreh sie wieder ab. Kannst Du die Bewegung ausführen, solange die Musik läuft?*
- Ballonweitsprung:
 - Alle Kinder stellen sich in einer Linie nebeneinander auf. Klemme Dir den Luftballon zwischen die Knie und spring nun so weit wie möglich nach vor.
- Ballonweitsprung - Wettbewerb gegen dich selbst:
 - Du springst 3x. Merke Dir deine Weite -> am besten stellst Du ein Hütchen dorthin. Jetzt versuche es noch einmal. Kommst Du nun weiter?
 - Jedes Kind legt sich einen Reifen von seinem Startpunkt aus ca. 20cm entfernt auf. Jetzt spring hinein. Geschafft? Dann erhöhe Deine Weite!
 - **Aber ACHTUNG:** wenn du auf den Reifen springst, kann es sein, dass du ausrutschst. Mach die Kinder darauf aufmerksam und sei selbst wachsam und fang es notfalls auf!
- Bewegungsideen für zwei:
 - Tor!!! Ein Kind geht in die Grätsche. Das 2. Kind versucht, mit dem Fuß ein Tor zu schießen, also den Luftballon mit dem Fuß durch die Beine des Gegenübers zu befördern.
 - Kopfball: Ein Kind wirft den Luftballon hoch in die Luft. Das zweite Kind versucht, ihn mit dem Kopf zu treffen! Schaffst Du das? Ja, dann ist Dein Partner jetzt dran.
 - Kopfball hin und her: Versucht nun mit dem Kopf die Luftballone hin und her zu schießen.

Turnspiel mit Handgerät 02b

Bewegungsspiele mit einem Luftballon 2

WICHTIG! In der Woche davor Luftballone besorgen und mitnehmen. Pro Kind 2 Stück einplanen!

Material:

- Pro Kind ein Luftballon
- Pro Luftballon eine Luftschnur (bunte Faschingschnur aus Papier) oder ein Stück Spagat
- Eine Wäscheleine

Aufbau:

- Hänge die Wäscheleine etwas über der Kopfhöhe der Kinder. Zum Beispiel zwischen der Sprossenwand und einem Hochsprungsteher oder dem Recksteher.
- Die Wäscheleine muss auf jeden Fall frei hängen.
- Jedes Kind entrollt seine Luftschnur und gibt diese an den Erwachsenen ab.
- Jedes Kind bläst seinen Luftballon auf und verknotet diesen. Die Erwachsenen helfen, bei kleineren Kindern ist das ausschließlich die Aufgabe der Erwachsenen.
- Ein Erwachsener hängt die Luftschnuren in gleichmäßigen Abständen auf der Wäscheleine auf, sodass ein Slalom in Kopf- bis Schulter-Höhe der Kinder entsteht.

Ordnungsrahmen:

- Alle Kinder stehen hintereinander am Beginn des Luftballon-Slalom.
- Die Kinder turnen nacheinander.

Bewegungsideen:

- Die Kinder gehen nacheinander durch den Slalom und halten ihren Luftballon durch Anstupsen mit den Fingern in der Luft. Jede Luftschnur soll berührt werden.
- Gleiche Übung, aber die Luftschnuren dürfen NICHT berührt werden.
- Halte den Luftballon mit dem Handrücken in der Luft.
- Halte den Luftballon mit den Knien in der Luft und bewege Dich trotzdem durch den Slalom.
- Variante:
 - Ältere Turnkinder schlagen ein Rad durch den Luftschnursslalom, ohne die Schnuren zu berühren. Das auch gerne einarmig und der Luftballon wird in der 2. Hand gehalten.

Turnspiel mit Handgerät 02c

Bewegungsspiele mit einem Luftballon 3

WICHTIG! In der Woche davor Luftballone besorgen und mitnehmen. Pro Kind 2 Stück einplanen!

Material:

- Pro Kind 1 Luftballon
- CD / USB-Stick etc. mit Kinderliedern wie „Polonaise-Mayonnaise“, „Kinderkarneval“, „Das Flummilied“, usw.
- Verkehrshütchen
- evtl. 3 Turnmatten

Aufbau:

- Grenze mit den Verkehrshütchen den Turnbereich ab. Achte dabei auf genügend Abstand zu den anderen Turnstationen.
- Beginne mit dem Abspielen der Bewegungslieder.
- Jedes Kind bläst seinen Luftballon auf und verknotet diesen.
- Jedes Kind sucht sich einen Partner und einen freien Platz im Tanzbereich.

Ordnungsrahmen:

- Die Kinder tanzen paarweise.
- Achte auf regelmäßige Wechsel, besonders, wenn die Paare nicht gut harmonieren.

Bewegungsideen:

- Solange die Musik spielt, tanzen die Paare.
 - Dabei halten sie ihren Luftballon zwischen ihren Körpern fest. Wenn jemandes Luftballon herunterfällt, macht er drei Kniebeugen oder drei Hampelmannsprünge und startet von vorne.
 - Haltet den Luftballon zwischen euren Bäuchen.
- Die Musik stoppt und der Erwachsene sagt eine neue Bewegung an:
 - Haltet den Luftballon zwischen Euren Rücken.
 - Haltet den Luftballon zwischen Euren Knien.
- Variante: Lass Dir Übungen für die Paare einfallen, deren Luftballon den Boden berührt.
 - z.B. 3 Liegestütz vorwärts und 3 rückwärts (Bauch zeigt zum Boden bzw. zur Decke)
 - z.B. 2 Rollen vorwärts – lege dazu eine Mattenbahn aus 2-3 Matten aus.
 - z.B. Sprint entlang der Schmalseite der Turnhalle hin und zurück

Turnspiel mit Handgerät 03a

Spiel mit der Springschnur 1: „Der Speck ist weg“

Material:

- Pro Kinderpaar eine Springschnur
- 4 Verkehrshütchen

Ablauf:

- Bei diesem Spiel gibt es gleich viele Bauern und Mäuse. Die Maus steckt sich die vierfach gelegte Springschnur hinten in die Hose – das ist ihr Mäuseschwanz.
- In zwei gegenüberliegenden Ecken werden mit je zwei Verkehrshütchen das Mauseloch für die Mäuse und der Bauernhof für die Bauern markiert.
- Der Spielleiter steht in der Mitte der Halle. Er ist der „Speck“. **TIPP:** Wenn die Bauern die Mäuse nach zwei Durchgängen nicht erwisch haben, kann der Spielleiter die Position des Specks selbstverständlich verändern.
- Während der Spielleiter die Geschichte erzählt, stellen die Kinder die Bewegungen pantomimisch dar. Z. B Die Bauern gehen ins Bett: Die Kinder legen sich auf den Boden und decken sich mit einer nicht sichtbaren Decke zu.
- Der Spielleiter erzählt den Kindern folgende Geschichte:
 - „Es ist schon spät am Abend und alle sind nach Hause gekommen. Die Mäuse in ihr Mauseloch und die Bauern ins Bauernhaus. Die Bauern sind müde von der schweren Arbeit auf dem Feld und legen sich nieder. In ihren weichen Betten schlafen sie sofort ein. Man hört sogar leises Schnarchen.
 - Auch aus dem Mauseloch kommen Geräusche. Wirklich - den Mäusen knurrt ganz laut der Magen! Sie haben großen Hunger. Da erinnern sie sich an die großen Speckstücke in der Küche der Menschen. Sie schleichen sich an und beginnen am Speck zu knabbern. Das Schmatzen weckt die Bauern auf und sie rufen laut: „Der Speck ist weg!“
 - Nach dem Satz „Der Speck ist weg!“ laufen die Mäuse los und versuchen ins Mauseloch zu kommen. Die Bauern versuchen die Mäuse vorher an den Schwänzen zu erwischen.
 - **Einfache Variante:** Wenn alle Mäuse im Mauseloch sind oder gefangen wurden (= also einmal versucht haben, auf die andere Seite zu gelangen), tauschen die Kinder die Rollen.
 - **Anspruchsvollere Variante:** jedes Paar bestimmt den Wechsel selbst. Wenn der Bauer die Maus gefangen hat, wird selbständig getauscht.

Aufbau:

- Stelle die 4 Verkehrshütchen auf und grenze das Spielfeld ab.
- Eines der Kinder spielt die Maus und steckt sich die Springschnur in den Hosenbund.
- Alle Mäuse kommen auf die eine Seite des Spielfeldes.
- Alle Bauern kommen auf die andere Seite des Spielfeldes.

Ordnungsrahmen:

- Die Kinder tanzen paarweise.
- Achte auf regelmäßige Wechsel, besonders wenn die Paare nicht gut zusammenarbeiten können.

Turnspiel mit Handgerät 03b

Spiel mit der Springschnur 2: „Wilder Ritt“

Material:

- Pro Kinderpaar eine Springschnur
- 4 Reifen
- 4 Verkehrshütchen

Aufbau:

- Grenze mit den Hütchen ein Spielfeld ab.
- Ein Kind spielt das Pferd und ein Kind den Reiter.
- Das Pferdchen legt sich die Springschnur um die Hüfte, der Reiter nimmt sie wie Zügel auf.
- Lege die 4 Reifen als „Pferdetränken“ an einer Seite des Spielfeldes auf.

Ablauf:

- Der Reiter gibt mit „Hü!“ und „Hott!“ Zeichen fürs Losgehen oder Stehenbleiben. Er kann auch sagen, ob sein Pferdchen Schritt, Trab oder Galopp gehen soll.
- Wird das Pferdchen müde, geht es zur Tränke und rastet sich dort aus.
- Jetzt wechseln die Kinder die Rollen.

Turnspiel mit Handgerät 04

Spiele mit einer alten Zeitung

WICHTIG! Das Sammeln von Zeitungen dauert 1-2 Wochen. Kündige also rechtzeitig an, dass eine „Zeitungsstunde“ bevorsteht. So können die Kinder ihre eigenen Zeitungen mitbringen. Sammle die Reste ein und so hast du einen Vorrat in deiner Turngarten-Tasche angelegt.

Die Spiele 1-5 eignen sich schon für junge Kinder. Die Spiele 6-9 für Kinder ab 4 Jahren. Natürlich haben die älteren Kinder auch Spaß an den „leichten“ Spielen!

Selbstverständlich gelten alle männlichen Anreden auch für Mädchen und Frauen!

Mögliche Kombinationen innerhalb einer Stunde:

- Eltern-Kind-Turnen 2-4J: Spiel mit einer Zeitung 1,2, 3
- Eltern- Kind-Turnen 2-4J: Spiel mit einer Zeitung 2,4.5
- Kleinkinderturnen 4-6J: Spiel mit einer Zeitung 1,6,8
- Kleinkinderturnen 4-6J: Spiel mit einer Zeitung 2,7,9

Da die meisten Zeitungsspiele eine leere Halle und viel Platz benötigen, empfiehlt es sich, die Stunde ohne aufwändige Großgeräte zu planen. Wenn dir eine „Nur Zeitungsstunde“ nicht genügt, kombiniere diese mit zwei Stationen aus den folgenden Vorschlägen:

- Station 18 Mattenberg + Station 24 Langbank mit Hindernissen,
- Station 28 Kasten zerlegt + Stationen 36 und 37 Langbank 1 und 2,
- Station 44 Springschnurspringen + Station 60 Sprossenwand als Gebirge

Turnspiel mit Handgerät 04a

Spiele mit einer alten Zeitung 1: „Zeitungslauf“

Ziel:

Dieses Spiel dient der Entwicklung der Ausdauer. Viele Kinder versuchen eine Bewegung, so lange bis diese gelingt.

Material:

- Pro Kind ein großer Bogen einer alten Zeitung
- Wenn vorhanden: Musik

Aufbau:

- Für dieses Spiel brauchst Du viel Platz. Am besten eine leere Turnhalle.
- Jedes Kind erhält ein Blatt Zeitung und sucht sich einen Startplatz im Raum.

Ordnungsrahmen:

- Die Kinder tanzen paarweise.
- Achte auf regelmäßige Wechsel, besonders, wenn die Paare nicht gut zusammenarbeiten.

Bewegungsidee:

- Jedes Kind legt sich das Blatt auf den Kopf. Gehe nun im Saal herum, ohne das Blatt zu verlieren. Wenn dir das Zeitungsblatt herunterfällt, versuch es gleich nochmal.
- Solange die Musik läuft, führe diese Bewegung aus. Wenn die Musik stoppt, zeigt Dir der Erwachsene eine neue Bewegungsidee.
 - Gehe jetzt mit der Zeitung auf dem Kopf rückwärts.
 - Gehe seitwärts.
 - Jedes Kind faltet die Zeitung 4x und hält sie nun wie ein Lenkrad mit ausgestreckten Armen vor sich. Wir fahren vorsichtig, um Zusammenstöße zu vermeiden!
 - Wir fahren vorwärts, dann rückwärts, mit großen Kurven, mit engen Kurven.
 - Jedes Kind faltet die Zeitung wieder ganz auf und legt sie sich auf den Bauch. Wie schnell musst Du gehen oder laufen, damit das Blatt auf Deinem Bauch bleibt, wenn Du die Hände zur Seite streckst?

Turnspiel mit Handgerät 04b

Spiele mit einer alten Zeitung 2: „Ein Haus voller Freunde“

Material:

- pro Kind ein großes Blatt Zeitung
- flotte Musik über CD oder Bluetooth-Box

Aufbau:

- Jedes Kind erhält ein Zeitungsblatt und sucht sich eine freie Stelle im Raum.
- Das Blatt wird groß aufgefaltet und auf den Boden gelegt.

Ablauf:

- Zur flotten Musik laufen die Kinder im Slalom rund um alle Zeitungsblätter. Wenn die Musik stoppt, stellt sich ein Kind auf ein Zeitungsblatt. **VORSICHT** – das kann rutschig sein!
- Der Vorturner erklärt nun: „Schön, Du bist also in Deinem Haus angekommen! Aber ist es nicht fad, so allein? Also beim nächsten Mal, wenn die Musik stoppt, stellen sich immer zwei Kinder in ein Haus und begrüßen einander mit einer Verbeugung!“
- Beim nächsten Stopp sind es drei Kinder, usw. Wie viele Kinder passen auf ein Blatt Zeitung?

Turnspiel mit Handgerät 04c

Spiele mit einer alten Zeitung 3: „Wir bauen eine Stadt“

Material:

- Ein großes Zeitungsblatt pro Kind

Aufbau:

- Falte das doppelte Zeitungsblatt in der Mitte und öffne es wieder.
- Falte nun die äußeren Seiten zum Mittelbug und schiebe diese ineinander.
- So entsteht ein Haus.

Ablauf:

- Wir bauen eine Stadt: Alle gehen herum und suchen sich einen Bauplatz für ihr Haus aus. Dort wird das Haus abgestellt.
- Jetzt gehen wir in unserer Turngarten-Stadt herum und bestaunen die anderen Häuser.
- Wir begrüßen unsere neuen Nachbarn mit einer tiefen Verbeugung.
- Wir laufen durch die Stadt und begrüßen die Nachbarn, indem sich unsere Füße über dem Hausdach berühren.
- Wir hüpfen durch die Stadt und begrüßen die Nachbarn, indem wir gemeinsam 5x Hampelmann springen.
- Wir gehen in 7-Meilen-Stiefeln mit großen Schritten durch die Stadt. So können wir auch über die Häuser steigen. Vorsicht, dass keines einstürzt. Das bauen wir natürlich sofort wieder auf.
- Stadterneuerung: Die Kinder setzen sich zu ihrem Haus und heben es mit den Füßen hoch. Dann drehen sie sich auf dem Po in irgendeine Richtung und stellen das Haus an einen neuen Platz.
- „Nein, dort passt es dem Bürgermeister nicht! Setze das Haus nochmal um!“
- Wiederhole dieses Umstellen 5x.
- Die Baumeister begutachten ihre Häuser. Gehe in Liegestützstellung und berühre nun Dein Haus mit der Nase – Du musst es Dir ja ganz aus der Nähe anschauen!
- Kannst Du in Liegestützposition über das Haus drüber greifen und wieder zurück?

Turnspiel mit Handgerät 04d

Spiele mit einer alten Zeitung 4: „Hausputz einmal anders“

Material:

- Ein großes Zeitungsblatt pro Kind

Aufbau:

- Jedes Kind erhält ein Blatt Zeitung und setzt sich mit genügend Abstand zu den anderen Kindern auf irgendeinen Platz im Turnsaal.
- Die Zeitung kommt unter die Fußsohlen.

Ablauf:

- Der Boden wird blitzblank:
 - Die Kinder bewegen ihre Füße vor und zurück und wischen so den Boden um ihren Sitzplatz herum. Sie können sich auch auf dem Po im Kreis drehen.
- Wände putzen:
 - Die Spinnweben müssen herunter. Nimm die Zeitung mit den Zehen hoch und bewege sie hoch und tief, so als würdest Du die Spinnweben von einer Wand kehren.
- Bügeln:
 - Stell Dich mittig auf deine Zeitung und schiebe sie mit den Zehen von den Rändern zur Mitte hin zusammen. Dann bügler sie wieder glatt! Vorsicht die Zeitung soll nicht reißen!
- Fenster putzen:
 - Jetzt forme im Sitzen mit den Füßen einen Ball aus der Zeitung. Hebe ihn zwischen den Knöcheln oder mit den Zehen hoch und putze mit kreisenden Bewegungen die Fenster.
- Fenster putzen im Stehen:
 - Versucht diese kreisenden Bewegungen auch im Stehen.
- Frau Saubermann:
 - Frau Saubermann kontrolliert euch beim Putzen. Leider ist sie sehr müde. Immer wieder schläft sie ein. Was macht ihr Kinder, wenn sie schläft? Selbstverständlich – eine Papierball-Schlacht!! Wenn Frau Saubermann aufwacht, sitzt ihr brav auf dem Boden und putzt weiter Eure Fenster.

(Ein Vorturner spielt Frau oder Herr Saubermann. Lautes Schnarchen zeigt das Schlafen an und lautes Schimpfen über die faulen Kinder, die nur spielen und nicht Fensterputzen zeigt das Wachsein an.)

Turnspiel mit Handgerät 04e

Spiele mit einer alten Zeitung 5: „Zeitungsball-Schlacht“

Material:

- 2-3 Zeitungsblätter pro Kind
- Eventuell Kästen oder Langbänke

Ablauf:

- Eltern-Kind-Turnen
 - Eltern spielen gegen die Kinder.
- Kleinkinderturnen
 - Teile die Gruppe in zwei gleich große Mannschaften.
- Jetzt schießen die Kinder (und Eltern) einander gegenseitig ab.
- Wenn Dein Ballvorrat erschöpft ist, lauf in die Mitte und hole Dir neue Bälle. Dabei bist Du dann ein gutes Ziel für alle anderen.
- Variante für Vorschulkinder:
 - Zähle selbst mit, wie oft du getroffen wurdest. Wer 3x getroffen wurde, geht an den Spielfeldrand, macht dort drei Kniebeugen oder Hampelmannsprünge und ist somit wieder geheilt und darf wieder mitspielen.
 - Hierbei geht es zum einen um Ehrlichkeit und zum anderen wird schon eine Art von Wettbewerb vorgestellt.

Turnspiel mit Handgerät 04f

Spiele mit einer alten Zeitung 6: „Hilfe, die Eisscholle schmilzt!“

Material:

- Ein großes Blatt einer alten Zeitung pro Kind
- 5-10 Kluppen oder kleine Steine pro Kind
- Als Signal: Klatschen oder flotte Musik

Aufbau:

- Die Kinder suchen sich einen Platz im großen weiten Meer -äh in der Turnhalle.
- Die Kinder stellen sich auf ihre große Eisscholle und merken sich ihren Platz
- Der Vorturner verteilt die Kluppen oder Steine zwischen den Eisschollen oder, wenn die Kinder weiterlaufen sollen, am Rand der Turnhalle.

Ablauf:

- Der Vorturner erklärt:
 - „Ihr seid alle Pinguine, die im Eismeer leben. Wenn Ihr hungrig werdet, schwimmt Ihr los, um Futter zu holen. Ich klatsche in die Hände, damit Ihr alle wisst, dass Ihr jetzt losschwimmen dürft. Wenn Ihr den Ruf hört „Zurück zur Eisscholle!“, dann lauft Ihr schnell zurück auf Euer Zeitungsblatt. Versuchen wir das einmal! Klatschen – und nach ca. 20 Sekunden rufen „Zurück zur Eisscholle!“
 - Wenn alle Kinder wieder angekommen sind, setze Deine Geschichte fort:
„Oje, während Ihr weg wart, hat die Sonne Eure Eisscholle schmelzen lassen. Faltet sie einmal zusammen.“
 - Klatsch – und nach 20 Sekunden rufen „Zurück zur Eisscholle!“
 - Wieder wird die Eisscholle kleiner. Für die Pinguine wird es immer schwerer auf ihrer Eisscholle das Gleichgewicht zu halten! Wie viele Durchgänge gelingen Euch?

Turnspiel mit Handgerät 04g

Spiele mit einer alten Zeitung 7: „Wir lesen die Zeitung zu zweit!“

Material:

- Pro Kinderpaar ein großes Zeitungsblatt

Aufbau:

- Das Paar sucht sich einen freien Platz im Raum.
- Der Vorturner wird die Bewegungsformen ansagen.

Bewegungsideen:

- Beide Kinder halten die Zeitung zwischen sich und gehen vorwärts, seitwärts, rückwärts.
- Stand gegenüber:
 - A lässt die Zeitung fallen, B fängt sie auf, bevor sie den Boden berührt.
- Grätschstand – Rücken an Rücken:
 - Gebt die Zeitung unten durch hin und oben drüber zurück. 5 Kreise bückt sich Kind A und 5 Kreise bückt sich Kind B
- Bauchlage – Gesicht zueinander:
 - die Kinder halten die Zeitung gemeinsam hoch und versuchen sich auf den Rücken zu drehen. Selbstverständlich ohne das wertvolle Produkt zu beschädigen 🤔
- Forme aus der Zeitung eine Rolle. Kind A hält diese knapp über dem Boden, Kind B springt drüber. Steigere die Höhe!

Turnspiel mit Handgerät 04h

Spiele mit einer alten Zeitung 8: „freies Feld“

Material:

- Pro Kind ein Blatt einer Zeitung
- Ein Spielfeld, das durch eine Markierung (Verkehrshütchen, langes Tau) in 2 Hälften geteilt ist.

Aufbau:

- Markiere das Spielfeld
- Teile die Kinder in zwei gleichgroße Mannschaften
- Jedes Kind formt aus seiner Zeitung zwei Zeitungsballen – ja, dafür musst Du das Blatt einmal zerreißen.
- Jedes Kind lässt die Bälle fallen.

Ablauf:

- Ziel des Spieles ist es, dass in Eurem Feld kein einziger Zeitungsball mehr liegt. Solange die Musik spielt, habt Ihr fürs „Ausräumen“ Zeit. Wenn die Musik stoppt, werden die Bälle gezählt. Die Mannschaft, in deren Feld weniger Bälle liegen, hat gewonnen.
- Verteile die Bälle nun wieder gleichmäßig im Feld und starte den 2. Durchgang.
- Spiele 3 oder 5x jeweils 1 Minute, um eine Siegermannschaft festzulegen.

Turnspiel mit Handgerät 04i

Spiele mit einer alten Zeitung 9: „Der Pulli des Kapitäns“

TIPP: Probiere dies vor der Turneinheit zu Hause einmal aus!

Material:

- 1 großer Zeitungsbogen pro Kind

Aufbau:

- Jedes Kind erhält einen Bogen Zeitungspapier
- Aus dem Zeitungsbogen wird ein einfaches Boot gefaltet

Ablauf:

- Die Kinder bewegen sich zu der vom Vorturner erzählten Geschichte:

„Die Boote sind jetzt in der Werft fertiggestellt worden und bereit zum Stapellauf. Langsam gleiten sie ins Wasser. Die Wellen sind sanft und die Schiffe schaukeln über das Wasser (die Kinder bewegen ihre Boote auf und ab). Langsam werden sie schneller. Die Boote versuchen vor den Felsen (der Turnsaalwand) zu wenden und fahren bis zum nächsten Felsen. Jetzt entdecken die Boote viele Bojen im Meer (Erwachsene, die sich aufgestellt haben). Die Boote fahren nun Slalom um die Bojen. Ups – der Wind hat die Richtung gedreht – die Boote fahren rückwärts.

Jetzt kommen die Schiffe ans Ufer. Sie wollen übers Land auf die andere Seite zum nächsten Meer. Die Kapitäne transportieren ihre Boote hinüber: Die Kapitäne gehen in den Spinnenstand: Vierfüßerstand mit dem Bauch nach oben. Dort setzen sie ihre Boote drauf und transportieren sie so übers Land. Im neuen Meer ist ein heftiger Sturm ausgebrochen. Die Boote hüpfen über die Welle. ... auch auf einem Bein.

KRACKS - Jetzt bricht der Bug ab (Die Kinder reißen ein Stück vom Bug des Bootes ab – das ist vorne). Der Sturm wird immer heftiger. Die Boote tanzen nun seitwärts über die Wellen. Die Arme lassen die Boote hoch über den Köpfen tanzen.

KRACKS – Jetzt bricht auch noch das Heck ab (die Kinder reißen ein Stück vom Heck ab – das ist hinten). Der Sturm ist so stark, dass die Boote ganz an den Rand zu den Felsen getrieben werden und schnell wieder in die Mitte des Meeres (die Kinder laufen zur Hallenwand und wieder in die Mitte – wiederhole dies 2-3x).

KRACKS – zu guter Letzt bricht auch noch der Mast ab (die Kinder reißen ein Stück vom dreieckigen Mast ab) – und das Boot geht unter und zerlegt sich völlig (die Kinder falten ihre Boote auf und entdecken, dass das Einzige, was übriggeblieben ist, ist der Pulli des Kapitäns).

Ziel des Spieles ist es, dass in eurem Feld kein einziger Zeitungsball mehr liegt. Solange die Musik spielt, habt ihr fürs „Ausräumen“ Zeit. Wenn die Musik stoppt, werden die Bälle gezählt.

Turnspiel mit Handgerät 05

Bewegungsideen mit dem Kuscheltier:

WICHTIG! In der Woche davor ankündigen, dass jedes Kind ein Kuscheltier benötigt (und selbst ein paar in Reserve mitschleppen!)

Material:

- Pro Kind ein Kuscheltier
- mehrere Verkehrshütchen

Aufbau:

- Markiere mit 2 Verkehrshütchen eine Strecke in der Turnhalle

Bewegungsideen:

- Kuscheltier hochhalten und im hohen Zehenstand gehen.
- Balanciere es auf Deinem Handrücken/Deinem Ellbogen/Deiner Schulter/Deinem Kopf und gehe einige Schritte.
- Klemm Dir das Kuscheltier zwischen Deine Beine und hüpf um Deine Markierungen vor- und rückwärts.
- **Sitzkreisel:**
 - Setz Dich auf den Boden. Klemm das Kuscheltier zwischen Deine Knöchel und versuche Dich 10x auf dem Popo zu drehen – halte dabei Deine Beine hoch.
- **Hüa, Pferdchen:**
 - Das Kuscheltier auf dem Rücken reiten lassen = im Vierfüßerstand spielt das Kind das „Pferd“.
- **Drehwurm:**
 - Steh wieder auf und halte Dein Kuscheltier mit beiden Händen fest. Deine Ellbogen berühren einander. Jetzt drehe Deinen Oberkörper gaaaaaanz weit nach hinten links und hinten rechts. Das geht nicht besonders weit, oder? Strecke Deine Arme vor der Brust gerade aus und verdrehe Dich wieder. Das geht schon weiter! Und jetzt nimm das Kuscheltier in eine Hand – verdrehe Dich nach hinten und, wenn du wieder vorkommst, dann gib Dein Kuscheltier in die andere Hand und verdreh Dich wieder nach hinten. Je 5x
- **Kniebeuge:**
 - Halte das Kuscheltier auf den vorgestreckten langen Armen -> mach eine Kniebeuge
- **Baum**
 - Stehe wie ein Baum (Äste schräg nach oben) und wiege dich im Wind nach links und rechts. Halte Dein Kuscheltier in der linken Hand und übergib es über Deinem Kopf in die rechte Hand 10x.
- **Achter um die Beine:**
 - Beuge dich weit nach vorne und gib Dein Kuscheltier in einem Kreis oder Achter rund um Deine Knöchel.

- Das Kuscheltier auf dem Bauch reiten lassen = Geh wie eine Spinne, also auf allen Vieren und mit dem Bauch nach oben.

- **Etwas größere Kinder können auch diese schwierigen Übungen versuchen:**
 - **Gaberln:**

Leg Dir das Kuscheltier auf den Fußrist -> mach eine einbeinige Kniebeuge, wirf das Kuscheltier mit dem Fuß hoch und fang es wieder.
 - **„Vor und zurück“:**

In die Grätsche springen und wieder schließen – dabei das KT vor der Brust mit geraden Armen zuerst weit weg und dann ganz nah halten. Also: Grätsche – Arme ausstrecken und weit weghalten, Beine schließen – Arme anwinkeln und das KT ganz nah an die Brust ziehen.
 - **Im Ringelspiel:**

Das KT rund um die Hüfte in einem Kreis herumgeben – zuerst weit weg vom Bauch und dann ganz nah am Bauch; schließlich runterbeugen und um die Knöchel herumgeben.
 - **Hockhandstand:**

Klemm Dein Kuscheltier zwischen Deine Knöchel und gehe in die Hocke. Jetzt hebe Deine Arme hoch und setze sie knapp vor Deine Zehen auf den Boden. Gleichzeitig spring mit beiden Beinen ein wenig hoch. Wenn du Angst hast zu fallen, lege vor Dich einen Polster oder eine Matte. Mein Tipp: Strecke Deine Ellbogen FEST durch und halte den Kopf gerade zwischen Deinen Armen (Bewegungsanweisung: „Du hältst Dir Deine Ohren mit Deinen Oberarmen fest zu!“).

Turnspiel mit Handgerät 06

Bewegungsideen mit einem Turnstab

Material:

- Pro Kind einen Turnstab (Für Zuhause: ein Besen)

Ablauf:

- **Aufwärmen mit dem Turnstab / Besen**
 - Füße aufwärmen
 - Zehen weit spreizen
 - auf der Außenkante gehen
 - auf der Innenkante gehen
 - abrollen von der Ferse bis zum hohen Ballenstand
 - Dehnen im Langsitz:
- **Ein wilder Ritt auf dem Besen:**
 - Schnapp Dir Deinen Besen und flieg los! Du galoppierst durch die Turnhalle!
 - Jetzt kommst Du in einen Wald. Achtung! Da stehen Bäume – flieg im Slalom drum herum!
 - Oh, wir stehen vor einer Hütte! Klopf an = mit den Händen auf die Oberschenkel klopfen.
 - Keiner macht auf? Klopf fester = fest auf den Boden stampfen.
 - Du machst vorsichtig die Türe auf. Oje, hier ist es aber dreckig! Nimm Deinen Besen und kehre den Dreck mit festen Besenstrichen von Dir weg in die Ecken des Raumes!
 - Jetzt gehe eine Runde mit Deinem Besen und sammle den ganzen Dreck in einem Wisch ein.
 - Huch – Vorsicht! In der Mitte des Zimmers liegt etwas auf dem Boden (Leg Deinen Besen auf den Boden!)
 - Steig in großen Schritten über den Besen!
 - Spring über Deinen Besen – beidbeinig, einbeinig, vorwärts, rückwärts und seitwärts.
 - Vom vielen Spielen hast Du Hunger bekommen – ah, vor Dir steht ein Tisch. Miss mit dem Besen nach, ob er auch groß genug ist für Dich. Halte dazu den Besen quer vor Deinem Bauch – das ist die Breite des Tisches. Halte ihn dann an einem Ende fest und drehe den Besen nach vorne und miss so die Länge nach (um 90° nach vorne drehen und durch das Halten am Ende wird der Besen recht schwer!)
 - Ja, das passt. Wir wollen uns eine Suppe kochen. Geh dazu Holz holen. Lauf in eine Zimmerecke und hol ein (unsichtbares) Stück Holz. Bring es in die Mitte des Zimmers und lege es auf einen Haufen. Dann hole eines aus der anderen Ecke und aus der dritten und auch aus der vierten Ecke.

- Jetzt holen wir den großen Kessel. Geh dazu in die Knie – Beine weit auseinander und hebe nun mit Armen den großen, großen Kessel hoch (Forme aus deinen Armen ein großes „O“!).
- Bring ihn zur Feuerstelle = gehe eine große Runde in dieser Position: Halbhocke – Arme dabei nach vorne halten.
- Jetzt hol Dir Deinen Besen, denn wir müssen umrühren. Stell dich vor Deinen Kessel (wieder in der Halbhocke) und rühre mit sehr großen Bewegungen um. (Dreh vielleicht Deinen Besen um, damit die Borsten nicht im Weg sind!). Wir rühren 10x nach links und 10x nach rechts.
- Während die Suppe kocht, kümmern wir uns um die Nachspeise. Wir wollen einen Kuchen backen. Zuerst müssen wir den Teig kneten. Halte Deinen Besen waagrecht vor Deinen Bauch und drehe ihn in den Händen herum (Achtung, dass der rotierende Borstenteil keine Vasen abräumt!).
- Jetzt rollen wir den Teig aus: Rolle dazu Deinen Besenstiel von ganz oben an Deiner Brust entlang über den Bauch über Deine Beine bis nach unten zu den Zehen und wieder hinauf. Der Teig ist noch immer zu dick – wir rollen ihn noch einmal aus! Hoch und tiiiiiiiiiiiiief!
- Äpfel sollen auch auf den Kuchen. Die müssen wir aber zuerst holen. Vor der Hütte steht ein Apfelbaum, der sich im Wind hin und her wiegt. Stell Dich in einen Grätschstand und halte den Besen hoch über Deinen Kopf. Biege Dich nun nach links und nach rechts.
- Nun halte Deinen Besen senkrecht vor Dir und drehe Dich nach hinten links und nach hinten rechts. Du schaust, ob hinter dem Baum vielleicht Äpfel heruntergefallen sind, die Du gleich verwenden kannst.
- Jetzt schneiden wir die Äpfel: Hebe einen Oberschenkel in die Waagrechte und bilde ein Schneidbrett. Darauf hacke Deine Äpfel! (Oberschenkel waagrecht halten und mit den Handkanten darauf trommeln).
- Lege Rosinen auf den Teig: ein Arm – halte ihn gerade nach vorne – stell den Teig dar. Mit einer Hand tupfe nun Rosinen drauf. Dann mit der anderen Hand.
- Jetzt schieb den Kuchen in den Ofen. Beuge dich weeeiii nach vorne und halte dabei Dein Kuchenblech waagrecht! 3-5x
- Jetzt essen wir die Suppe (Reinlöffeln im Sitz ohne Sessel). Wir stellen uns die Sessel nur vor und setzen uns in die Luft. Reinlöffeln.
- Dann stopfen wir uns noch mit Kuchen voll. Dazu setz Dich in den Langsitz auf den Boden. Das Kuchenblech steht weit vor Deinen Zehen. Dehne Dich weit nach vorne, um zu einem Stück Kuchen zu kommen. Mjam mjam, schon aufgeessen? Hol Dir noch eines – und wieder weit nach vorne dehnen!
- Damit wir jetzt das viele Essen verdauen, kommt noch eine Übung für den Bauch: Nimm Deinen Besen waagrecht in Deine Hände und fädle nun ein Bein zwischen dem Besen und Deiner Brust durch – halte dieses V kurz und fädle Dich wieder aus. Jetzt kommt das andere Bein dran.
- Als 2. Übung setz Dich hin und hocke Deine Beine an. Wenn du möchtest, hebe sie vom Boden ab. Jetzt wische 2x links von Dir und 2x rechts von Dir schnell auf. 3x wechseln.
- Bevor wir heimfliegen, waschen wir noch den Kessel aus. Stell Dich beidbeinig hin und drehe Deine Fußsohlen nun hin und her – so als wäre ein Wischtuch drunter, mit dem du den Kessel auswischst.

- Weil das so lustig ist, versuche es auch auf einem Bein! (Let's twist again!)
- Die Sonne geht ja schon unter. Schnell, wir fliegen heim! Zuerst durch den Wald mit seinen Bäumen im Slalom und dann übers freie Feld geradeaus!

Turnspiele mit einem oder mehreren Bällen

Allgemeine Tipps und Hinweise:

Ballstunden:

- Es empfiehlt sich, Turnstunden bei denen Bälle verwendet werden, ausschließlich mit Ball-Stationen zu planen. Die Gefahr, dass ein Ball in den Anlauf eines anderen Turngerätes springt oder ein Kind auf der Jagd nach seinem Ball in eine aufgebaute Turnstation läuft, ist sonst sehr groß. Um ein Verletzungsrisiko zu verringern, plane Ballstunden ohne weitere Geräte-Turnstationen. Ein weiterer Vorteil ist dabei, dass deinen Turnkindern die gesamte Halle zum Ballspielen zur Verfügung steht.

Ballarten:

- Kinder „begreifen“ ihre Welt im wahrsten Sinne des Wortes. Kinder benötigen also zur optimalen haptischen Entwicklung die Möglichkeit, viele unterschiedliche Gegenstände anzugreifen. Das gilt selbstverständlich auch für Bälle. Einige Ballarten kannst du einfach selbst basteln, andere günstig in 1€-Geschäften kaufen, wieder andere sind teurer. In jedem Fall zahlt sich eine Anschaffung aus!
- Die selbstgemachten Bälle können auch gut während einer Turnstunde gemeinsam gebastelt werden und verbleiben dann in der Materialsammlung des Turngartens! Wenn etwas genäht werden soll: Eine Mutti oder ein Großelternteil in deiner Gruppe kann bestimmt nähen, wenn du das selbst nicht kannst!
- **Selbstgemachte Bälle:**
 - Kugeln aus Zeitungspapier
 - Sternschnuppe: Stopfe eine Zeitungskugel in eine alte Strumpfhose. Binde sie hinter dem Ball fest mit einer Schnur ab und schneide die Strumpfhose nach ca. 30cm ab. So kannst du aus einer Strumpfhose bis zu 6 „Sternschnuppen“ basteln.
 - Bohnen- oder Reissäckchen: Stoffreste mit einer Größe von 10x10 bis 15x15cm werden mit Reis, Mais oder Bohnen gefüllt.
- **Günstige Bälle:**
 - Stoff-Wasserbomben
 - Jonglierbälle
 - Alte Tennisbälle (auch hier gilt: Frag deine Turngarten-Eltern, wer diese besorgen kann)
 - Plastikbälle in unterschiedlicher Größe
 - Tischtennisbälle: Frag auch hier deine Turngarten-Eltern, wer alte organisieren kann
 - Luftballon: viele dieser Spiele funktionieren auch gut mit Luftballons

- **Teurere Bälle:**

- Igelbälle: Plastikbälle, die rundherum kleine Stacheln haben
- Knubbelbälle: Bälle, die asymmetrisch angeordnete Dippel haben und unvorhersehbar in alle Richtungen vom Boden wegspringen.
- Medizinbälle mit unterschiedlichen Gewichten

Die Spiele von 1-10 sind für Kinder zwischen 2 und 4 Jahren gedacht.

Die Spiele 11 bis 20 für ältere Kinder. (Diese werden aber vielleicht auch an den einfachen Ballspielen Spaß haben!)

Kombinationsvorschläge für eine Turneinheit ausschließlich mit Ballstationen:

- **Für Kinder von 2-4 Jahren (Eltern/Kind-Turnen):**

- Ball-Lied 1, Ballspiel 1,2,5,10
- Ball-Lied 2, Ballspiel 3,4,8,9,
- Ball-Lied 3; Ballspiel 1,7,12,6
- Ball-Lied 3; Ballspiel 10,14,15
- Ball-Lied 1; Ballspiel 17,8,11

- **Für Kinder von 4-6 Jahren (Kleinkinderturnen):**

- Ball-Lied 3, Ballspiel 17, 15, 3; Abschluss: 20
- Ball-Lied 3, Ballspiel 8, 11,16; Abschluss: 18
- Ballspiel 19 zu Beginn, dann: 14,11,10; Abschluss: 9
- Ballspiel 12 zu Beginn, dann: 13,8,10; Abschluss 2