

# Turngarten - Bewegungsgeschichten

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

Bewegungsgeschichte 01 Kuscheltier-Bewegungsgeschichte .....	2
Bewegungsgeschichte 02 Feuerwehreinsatz.....	3
Bewegungsgeschichte 03 Zeitungsjunge Fritz.....	4
Bewegungsgeschichte 04 Reise zum Planeten „Turnikus“ .....	5
Bewegungsgeschichte 05 Bewegungsgeschichte mit einem Handtuch.....	6
Bewegungsgeschichte 06 Dein Luftballon ist ein Flugzeug .....	7

# Bewegungsgeschichte 01

## Kuscheltier-Bewegungsgeschichte

### Tipp:

- Da diese Geschichte aus der Lockdown-Zeit des Jahres 2021 stammt, kannst du sie auch zu Hause sehr gut erzählen: Die Hinweise für zu Hause stehen in eckigen Klammern.

### Geschichte:

Alle Erwachsenen setzen sich auf die Matten, die in der Mitte der Halle liegen. Jetzt gib dein Kuscheltier dem begleitenden Erwachsenen in die Hand. Jedes Mal, wenn du in der Geschichte das Wort „KUSCHELTIER“ hörst, läufst du 1x um die Matte.

Und jedes Mal, wenn du ein Turngerät hörst, dann lauf schnell dorthin und wieder zurück:

#### Hier ist du Geschichte für die Turnhalle:

„Ein Kind suchte sein Kuscheltier – PAUSE – [Der/ Die ErzählerIn macht eine Pause, damit die Kinder reagieren können!]

Es wollte doch so gerne mit seinem KUSCHELTIER spielen – PAUSE. Das Kind suchte sein KUSCHELTIER – PAUSE – unter der Langbank (unten durch Klettern) und bei der Sprossenwand. Es suchte sein Kuscheltier – PAUSE - bei der Garderobentüre (läuft hin und zurück) – PAUSE – das Kind suchte auch in den Reifen. Das Kind vermisste sein KUSCHELTIER schon sehr. Es suchte beim Reck – PAUSE -, oben auf der Langbank (1x drübergehen) – PAUSE, bei den großen Leitern PAUSE. Das Kind rief auch nach seine KUSCHELTIER – NAMEN RUFEN LASSEN – und eine Runde um die Matte laufen!

Aber es konnte das KUSCHELTIER nicht finden. PAUSE. Schließlich lief das Kind zu seiner Mama/ -m Papa/ Oma usw. und was sah es dort: Sein Kuscheltier hatte die ganze Zeit dort auf es gewartet. Jetzt umarmte das Kind sein KUSCHELTIER und war sehr glücklich und auch sehr außer Atem!“

#### Geschichte für zu Hause:

„Ein Kind suchte sein Kuscheltier – PAUSE – [Der/ Die ErzählerIn macht eine Pause, damit die Kinder reagieren können! ]

Es wollte doch so gerne mit seinem KUSCHELTIER spielen – PAUSE. Das Kind suchte sein KUSCHELTIER – Pause – unter dem Sessel (unten durchklettern) und unter dem Tisch - PAUSE. Es suchte sein Kuscheltier – PAUSE - im Vorzimmer – PAUSE. Das Kind suchte auch in der Küche. Das Kind vermisste sein KUSCHELTIER schon sehr. Es suchte im Bad, im Kinderzimmer, in der Spielzeugkiste, ... Das Kind rief auch nach seine KUSCHELTIER – NAMEN RUFEN LASSEN. Aber es konnte das KUSCHELTIER nicht finden. Schließlich lief das Kind zu seiner Mama/ -m Papa/ Oma usw. und was sah es dort: Sein Kuscheltier hatte die ganze Zeit gewartet. Jetzt umarmte das Kind sein KUSCHELTIER und war sehr glücklich und auch sehr außer Atem!“

**Diese Spielidee kann natürlich in vielfacher Weise variiert werden – hört auch auf die Kinder, was sie sich wünschen.**

# Bewegungsgeschichte 02

## Feuerwehreinsatz

### Geschichte:

Heute machen wir eine Feuerwehrrübung. Seid ihr bereit? (Die Kinder antworten mit „Ja“)  
Zuerst ziehen wir unsere Feuerwehrausrüstung an.

Wir schlüpfen in die **Feuerwehrohse**. (Bewegung Hose anziehen)

Wir ziehen die **Stiefel** an. Zuerst den rechten Stiefel. Und dann den linken Stiefel. (Bewegung Stiefel anziehen)

Wir ziehen die **Schutzjacke** über und machen sie zu. (Bewegung Jacke anziehen und Reißverschluss zumachen).

Zuletzt kommt der **Feuerwehrlhelm**. Den setzen wir auf den Kopf (Bewegung Helm auf den Kopf setzen)

Jetzt sind wir angezogen wie richtige Feuerwehrleute. Wir können uns auf den Weg zum Feuerwehrauto machen. (Laufbewegung auf der Stelle machen)

Da steht schon unser Feuerwehrauto. Lasst uns auf das Feuerwehrauto springen. (Sprungbewegung machen)

Haltet euch gut fest! Das Feuerwehrauto fährt los. (Alle Kinder halten sich an den Händen)

Unser Feuerwehrauto fährt rechts um die Kurve, dann links um die Kurve und dann wieder nach rechts. (Noch immer an den Händen halten und abwechselnd nach rechts und links lehnen)

Dann hält es an. Wir sind am Ziel. Wir können abspringen. (Sprungbewegung machen)

Dann geht es auch schon los mit der ersten Übung. Feuerwehrmänner und Frauen müssen gut auf Leitern klettern können. Das Feuerwehrauto fährt die große Drehleiter aus. Dann klettern wir an der Leiter hoch. (Kletterbewegung machen)

Oben angekommen, schauen wir uns um. Wir schauen in alle Richtungen. (Hand zum Ausschauhaken an die Stirn legen und in alle Richtungen umschaun)

Heute ist keine Gefahr zu sehen. Wir können wieder nach unten klettern. (Kletterbewegungen wiederholen)

Als nächstes müssen wir den Wasserschlauch testen. Wir nehmen den Wasserschlauch und ziehen ihn von der Rolle. (Ziehende Bewegungen machen)

Wir halten den Schlauch mit beiden Händen fest. (Einen imaginären Wasserschlauch mit beiden Händen umgreifen)

Wasser marsch! Wir spritzen mit unserem Wasserschlauch zuerst geradeaus nach vorne. Dann hoch nach oben. So hoch wie es geht.

... Und dann alles wieder zurück: Wasser abdrehen, Schlauch einrollen, zurückfahren, ausziehen.

# Bewegungsgeschichte 03

## Zeitungsjunge Fritz

### Geschichte:

„Fritz wacht auf – er streckt sich und dehnt sich – er hebt die Zeitung auf, klemmt sie sich unter den Arm und geht ins Bad Zähneputzen. Fritz zieht sich die Schuhe an. Hoppala, er hat die Falschen angezogen. Fritz zieht sich die Schuhe wieder aus und die Gummistiefel an. Da ruft seine Mama: „Fritz, du hast deine Socken vergessen!“ Also zieht sich Fritz die Gummistiefel aus und die Socken an und die Gummistiefel wieder an. (= Knie heben und runterbeugen)

Er öffnet die Türe. Er stapft durchs hohe Gras (hohe Knie). Er muss durch den Fluss – schnell laufen, da ist es ja kalt! Er wartet auf den Bus – dreh dich 2x im Kreis nach rechts, 2x nach links. Der Bus kommt! Fritz steigt ein – oje, es gibt keinen Busfahrer. Fritz nimmt seine Zeitung als Lenkrad. Schlangenlinien fahren – bergauf und noch schneller bergab. Fritz kommt an. Die Straße ins Dorf ist aber lang – er möchte nicht gehen. Er legt die Zeitung auf den Boden – 4x gefaltet und verwendet sie als Scooter. Wind kommt wieder auf.

Ui, es beginnt zu regnen. Fritz hält die Zeitung über den Kopf und läuft. Fritz geht so schnell, dass er das Zeitungsblatt auf dem Bauch geklatscht ohne Hände transportieren kann. Fritz versucht das zunächst auf einer geraden Straße und dann auf einer kurvigen Straße.

Weil die Zeitung so feucht ist, fällt sie auf den Boden in eine Lacke. Spring rein! Aber Vorsicht – Lacken sind rutschig! Fritz springt vorsichtig und probiert aus, wie rutschig die Lacken heute sind.

Fritz möchte matschen und steigt in die Lacke und stampt fest hinein.

Jetzt ist Fritz die Zeitung zerrissen – er macht Zeitungskugeln draus. Und auf zur Zeitungsschlacht!“

Als Abschluss findet noch ein Zeitungskugel-Zielschießen in den Mistkübel statt.“

# Bewegungsgeschichte 04

## Reise zum Planeten „Turnikus“

### Geschichte:

Wir wollen mit unserer Rakete zum Planeten „Turnikus“ reisen. Aber oje, unsere Batterie ist leer. Schnell lasst sie uns aufladen. Stell vier Schuhe im Viereck auf und stelle dich in deine „Batterie“. Jetzt laufen wir am Stand, denn jeder Bodenkontakt lädt die Batterie auf. Immer schneller laufen wir. 20x

Jetzt stell dich mit einem Fuß in die Batterie, der zweite steht davor (= Schrittstellung). Du springst einen Beinwechsel – also das innere Bein raus und der Fuß, der außen war, springt in die Batterie hinein. 10x

Steige nun mit beiden Füßen hinein in die Batterie und schnell wieder hinaus. 10x

Stell dich in der Grätsche über deine Batterie. Wenn diese zu groß ist, mach sie rasch kleiner. Jetzt spring wie ein Hampelmann hinein und hinaus. 10x



So – jetzt ist die Batterie aufgeladen und die Rakete kann starten:

Stell dich in die Batterie und gehe in die tiefe Hocke. Du trommelst auf den Boden, dann auf die Oberschenkel, du klatscht in die Hände – jetzt startet die Rakete mit einem Luftsprung und du rufst ganz laut „Hurra“ oder „Turnverein Seestadt“ oder deinen Namen oder....



# Bewegungsgeschichte 05

## Bewegungsgeschichte mit einem Handtuch

**WICHTIG!** In der Woche davor ankündigen, dass jedes Kind ein Handtuch ca. 80x50cm/70x50cm benötigt (und selbst einige in Reserve mitschleppen!)

### Ziel:

- Im pantomimischen Darstellen der Bewegungsgeschichte schult das Kind Aufmerksamkeit und Konzentration. Die Beschäftigung mit sich selbst erhöht die Aufmerksamkeit.

### Hinweis:

- Es gibt Kinder, die sich zuerst einmal anschauen wollen, wie so ein Spiel funktioniert. Sie sollen sich leise an den Rand setzen und zuschauen. In das Spiel einsteigen können sie jederzeit!

### Material:

- Pro Kind ein kleines Handtuch

### Aufbau:

- Grenze einen kleinen Bereich der Turnhalle ab. Jedes Kind braucht ungefähr 3m<sup>2</sup>. Das ist etwas mehr als der Raum, den du benötigst, wenn du dich mit waagrecht ausgestreckten Armen am Stand im Kreis drehst.
- Jedes Kind legt sich auf sein Handtuch.

### Geschichte:

„Es war einmal ein kleiner Spatz, der in seinem Nest lag und sich die Flügel putzte. \*\*\* (Tuch ist das Nest – draufsetzen). Er hatte gerade vor wenigen Tagen fliegen gelernt und stellte sich nun auf den Rand des Nestes und schlug heftig mit den Flügeln. \*\*\* Dann flog er los. Er war noch etwas unsicher und kam ab und zu ins Taumeln. Sicherheitshalber flog er nahe um sein Nest. \*\*\* Als er kräftiger mit seinen Flügeln schlug, konnte er größere Kreise ziehen. \*\*\* Er flog über die Felder und sah sich alles aus der Luft an. Welche Farbe hatten die anderen Nester? \*\*\* Von dem vielen Kurvenfliegen wurden ihm fast ein wenig schwindlig und so flog der kleine Spatz zurück in sein Nest. \*\*\* Dort angekommen, rastete er sich ein wenig aus und putzte sich ausgiebig sein Federkleid. \*\*\* Auf einmal verspürte er Hunger und machte sich auf den Weg, um einen Regenwurm zu suchen. Dazu flog der kleine Spatz gaaaaanz tief über dem Boden. \*\*\* Und tatsächlich, er entdeckte einen Regenwurm. Er pickte ihn auf und – schwupps – schluckte er ihn runter – mmmh, er war soooo gut! \*\*\* Doch plötzlich hörte der Spatz ein Geräusch im Gebüsch und erblickte eine Katze! Schnell flatterte er wieder hoch in die Luft und flog zurück zu seinem Nest. \*\*\* Dort musste er sich erst einmal von seinem Schreck erholen und kuschelte sich gemütlich in sein Nest. Mit den Flügeln zog er sich den Rand des Nestes näher und enger um seinen Körper. \*\*\* Langsam ging die Sonne unter und es wurde dunkel. Der kleine Spatz schaute sich noch ein wenig die Sterne an. Wie hell sie leuchteten! \*\*\* Da – ein ganz heller großer Stern - und da noch einer \*\*\* (hinzeigen). Da fielen dem Spatz die Augen zu und er schlief ein.“

# Bewegungsgeschichte 06

## Dein Luftballon ist ein Flugzeug

**WICHTIG!** In der Woche davor ankündigen, dass jedes Kind einen Luftballon benötigt (und selbst einige in Reserve mitschleppen!)

### Material:

- Pro Kind ein Luftballon

### Aufbau:

- Während der Vorturner eine Geschichte rund um eine Flugreise erzählt, machen die Kinder die Bewegungen dazu.

### Bewegungsideen:

- **Starten:**
  - Die Kinder liegen in Bauchlage und werfen den Luftballon hoch. Kannst du ihn wieder fangen. Wiederhole diese Übung 10x.
- **Das Flugzeug steigt auf:**
  - Die Kinder sitzen im Langsitz und halten den Luftballon zwischen ihren Knöcheln. Jetzt werfen sie den Ballon hoch in die Luft. Durch immer wieder anstupsen versuchen sie, den Ballon vom Sitzen aus in der Luft zu halten.
- **Essen im Flugzeug:**
  - Die Kinder sitzen im Langsitz mit etwa einer Armlänge Abstand im Kreis und geben ihren Luftballon an den Nachbarn weiter. Dabei müssen sie sich weit hinüberbeugen.
- Wiederhole die Übung 2x nach links und 2x nach rechts.
- **Das Flugzeug fliegt hoch in der Luft. Es hat die größte Flughöhe erreicht:**
  - Die Kinder stehen auf und werfen den Luftballon hoch. Sie versuchen den Luftballon in der Luft zu halten:
    - mit den Handflächen
    - mit dem Handrücken
    - mit den Ellbogen
    - mit den Knien/ Oberschenkeln
    - mit dem Kopf
- **Landeanflug:**
  - Die Kinder stehen einander paarweise gegenüber. Kind A hält den Luftballon mit ausgestreckten Armen vor der Brust. Dann lässt es den Luftballon fallen. Kind B muss den Ballon auffangen, bevor das Flugzeug auf dem Boden eine Bruchlandung hinlegt. Kann der Co-Pilot das Flugzeug retten?