



RhTB 
RHEINHESSISCHER TURNERBUND

Outdoor- Bewegungsangebote im Kinderturnen

Mit **Abstand** die schönsten Bewegungsspiele für die jetzige Zeit

Es geht wieder los. Dank der aktuell gültigen Verfassung kann fast mit dem regulären Vereinssportbetrieb durchgestartet werden. Wie das im Kinderturnen ohne Mindestabstand aussehen kann, zeigen wir mit den nachfolgenden Übungen. Übungen und Spiele, mit denen keine Langeweile aufkommt. Garantiert!

Alle vorgestellten Bewegungsspiele können drinnen und draußen durchgeführt werden.



FEUERALARIM IM CIRCUS (FÜR KINDER AB 4 JAHREN)

Beschreibung:

Dieses Spiel wird vom Prinzip her wie „Feuer, Wasser, Blitz“ gespielt. Die Mitspieler laufen bei Zirkusmusik umher. Bei Musikstopp gibt es mehrere Bewegungsausführungen:

- Bei „Feuer in der Manege“ klettern alle Kinder auf Bänke und Sprossenwände.
- Bei „das Zelt kracht ein“, legen sich die Kinder blitzschnell flach auf den Boden und verschränken die Arme über den Kopf.
- Bei „wackelige Seiltänzerin“, suchen sich alle eine Linie auf dem Hallenboden, balancieren auf einem Bein und strecken das andere nach hinten aus. In der Hand halten sie einen „Regenschirm“.

Variation

- Die Bewegungsaufgaben werden mit Karten angezeigt.
- Neue Bewegungsaufgaben hinzufügen (z.B. „Begrüßung des Zirkusdirektor“, alle Kinder machen mit ihrer Hand vor dem Körper eine Kreisbewegung und rufen „hereinspaziert, hereinspaziert“).

Zentrale Lernziele: Schnelligkeit, Orientierungsfähigkeit, Koordination

Material/Geräte: Sprossenwand, Bänke

Raum: Sporthalle oder Freiglände/Natur

Corona-Hinweis: Sprossenwände und Bänke nach dem Spiel reinigen

EISKUGEL (FÜR KINDER AB 5 JAHREN)

Beschreibung:

Ein Mitspieler (Eskimo) versucht die anderen Mitspieler einzufrieren, indem er mit einem Softball (Eiskugel) versucht, seine Mitspieler abzuwerfen. Wird ein Mitspieler von einer Eiskugel getroffen, muss er einfrieren (erstarren) und stehen bleiben. Er kann gerettet werden, indem ein Mitspieler z.B.

- als Spiegelbild gegenüber steht
- als Sonne (Arme weit von sich gestreckt) um den eingefrorenen Mitspieler herum tanzt
- mit einem imaginären Föhn oder Sonnenstrahler (Geräusche nicht vergessen) den Mitspieler auftaut

Zentrale Lernziele: Ausdauer, Koordination

Material/Geräte: Softbälle

Hinweis zum Spiel: Während des Auftauens darf das Paar nicht abgeworfen werden.

Corona-Hinweis: Softbälle mit abwasch- oder desinfizierbarer Oberfläche verwenden, bei 2. Spielrunde neuer Ball.

BEWEGEN NACH ZAHLEN (FÜR KINDER AB 6 JAHREN)



Beschreibung:

Im Raum werden zehn Stationskarten (frei) verteilt. Auf der Karte stehen jeweils eine Zahl und eine Fortbewegungsart. Alle Mitspieler bilden Paare. Jedes Paar bekommt vom Übungsleiter als erste Station eine Zahl zugewiesen. Die Paare laufen nun gemeinsam zur ersten Station und mit der entsprechenden Fortbewegungsart zur nächsthöheren Zahl.

Variation

- Lauf- oder Stempelkarte erstellen.
- Die Teilnehmer sollen die Stationskarten mehrmals durchlaufen.
- Die Entfernung zwischen den einzelnen Stationskarten wird verändert.
- Auf den Stationskarten werden weitere Bewegungsaufgaben z.B. mit einem Ball vorgegeben (Jedes Kind nutzt für alle Stationen den gleichen Ball).
- Auf den Stationskarten werden weitere Bewegungsaufgaben mit Bildern vorgegeben (z.B. Frosch = Froschüpfen, Storch = Storchengang etc.) für jüngere Kinder geeignet!



Zentrale Lernziele: Kooperationsfähigkeit, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination

Material/Geräte: Stationskarten, je nach Variante: Stifte, Stempel, Ball pro Kind

Raum: Sporthalle, Sportplatz, Freigelände/Natur

Hinweis zum Spiel: Teilnehmern kann auch ein Stift/Stempel mitgegeben werden; die Stationskarten müssen mit individuellen Kürzel oder Stempel abgezeichnet werden.

Corona-Hinweis: Die Stationskarten können so verteilt werden, dass sich die Wege nicht kreuzen; laminierte Stationskarten können gereinigt werden; Softbälle mit abwasch- oder desinfizierbarer Oberfläche verwenden; Stifte/Stempel desinfizieren; die Paare können untereinander Abstand halten.



ROTKÄPPCHEN, WOLF UND GROßMUTTER (FÜR KINDER AB 8 JAHREN)



Beschreibung:

Die Mitspieler laufen frei im Raum. Auf ein Signal des Übungsleiters gehen jeweils zwei Spieler zusammen und stellen gleichzeitig eine der folgenden Personen dar:

- Großmutter: Die Hände werden zu einer Brille geformt und vor die Augen gehalten.
- Wolf: Die Hände werden zu einem Maul geformt, dabei wird laut gejault.
- Rotkäppchen: Schaukelt ihren Korb mit den Händen.



Das Spiel zwischen den Paaren dauert jeweils so lange an, bis einer der beiden Spieler dreimal gewonnen hat. Ist das „Duell“ beendet, laufen die Teilnehmer wieder weiter und warten auf das nächste Signal. Der Übungsleiter wartet bis alle Paare zu Ende gespielt haben. Beim nächsten Signal suchen die Mitspieler einen neuen Gegenspieler aus.

Zentrale Lernziele: Kooperations- und Problemlösefähigkeit, Schnelligkeit, Koordination

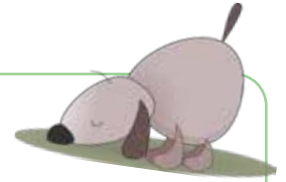
Material/Geräte: kein Material

Raum: Sporthalle, Sportplatz, Freigelände/Natur

Hinweis zum Spiel: Der Wolf gewinnt gegen das Rotkäppchen (Rotkäppchen hat Angst vor dem Wolf).
Die Großmutter gewinnt gegen den Wolf (die Großmutter verscheucht den Wolf).
Das Rotkäppchen gewinnt gegen die Großmutter (das Rotkäppchen kann schneller laufen).

Corona-Hinweis: Die Paare können untereinander Abstand halten und müssen sich nicht berühren.

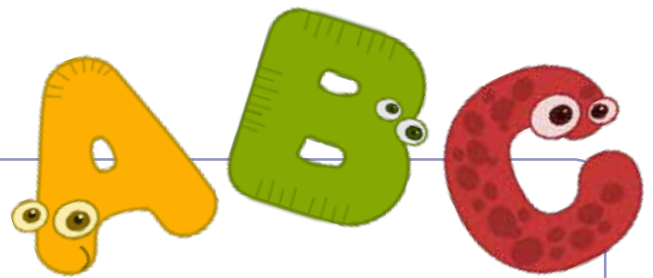
SPÜRNASE (FÜR KINDER AB 4 JAHREN)



Beschreibung:

Alle Mitspieler stehen oder sitzen in einem Kreis. Zuerst wird eine „Spürnase“ ermittelt. Diese muss kurz den Raum verlassen, damit die übrigen Spieler unter sich einen Vorturner auswählen. Kommt die „Spürnase“ wieder in den Raum, beginnt der Vorturner mit einer Bewegung, die jeder ausführen kann. Die anderen Spieler versuchen zu verbergen, wer der Vorturner ist, indem sie jede seiner Bewegungen genau nachmachen. Dann darf die „Spürnase“ ins Geschehen eingreifen und versuchen den Vorturner herauszufinden. Der Vorturner muss seine Bewegung wechseln und die anderen Mitspieler müssen sie immer nachmachen. Die „Spürnase“ darf seinen Spürsinn dreimal auf die Probe stellen. Entdeckt die „Spürnase“ den Vorturner nach drei Versuchen nicht, wird dieser zur neuen „Spürnase“.

Zentrale Lernziele:	Kooperations- und Kommunikationsfähigkeit, Geschick
Material/Geräte:	kein Material
Raum:	Sporthalle, Sportplatz, Freigelände/Natur
Hinweis zum Spiel:	Der Vorturner muss keine großen Bewegungen vormachen. Es können auch kleine Bewegungen sein (z.B. Nase rümpfen, sich zuwinken), es können aber auch größere Bewegungen sein (z.B. beide Arme heben, Hampelmänner usw).
Corona-Hinweis:	Die Kinder können untereinander Abstand halten und müssen sich nicht berühren.



BEWEGUNGS-ABC

Beschreibung:

Die Kinder erhalten die Liste mit den verschiedenen Übungen.

Jeder Buchstabe des ABC steht für eine Übung:

Anschließend könnt ihr euch als Übungsleiter*innen vorab Wörter ausdenken oder den Kindern Fragen stellen, die sie beantworten sollen, indem sie zu den Buchstaben des jeweiligen Wortes die entsprechenden Übungen machen.

- Je länger die Antwort auf deine Frage, desto länger dauert das Workout.
- Die Übungszeit einer Aufgabe beträgt 20 Sekunden, im Anschluss sind 10 Sekunden Pause bis die neue Übungszeit beginnt.

Variation:

- Übungszeiten der Runden variieren
- Kinder in die Suche nach Begriffen einbinden
- Fragen erstellen die beantwortet werden sollen.
- Begriffe bestimmten Themen zuordnen

Zentrale Lernziele: Ausdauer, Koordination

Material/Geräte: Softbälle

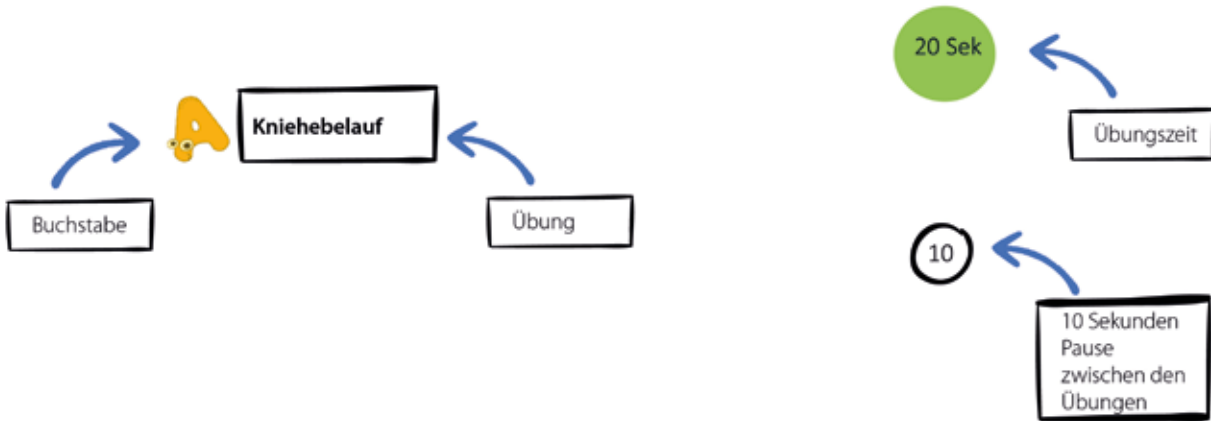
Hinweis zum Spiel: Während des Auftauens darf das Paar nicht abgeworfen werden.

Corona-Hinweis: Softbälle mit abwasch- oder desinfizierbarer Oberfläche verwenden, bei 2. Spielrunde neuer Ball.

BEWEGUNGS-ABC / DETAILS

Wie funktioniert das ABC - Workout?

Erklärung:



BEWEGUNGS-ABC / DETAILS

A	Kniehebelauf	H	schnelle Füße	O	Krebsgang	V	Planke
B	Hampelmann	I	Froschhüpfer	P	Einbeinsprünge	W	Wandsitzen/ Schulterbrücke
C	Anfersen	J	Kniebeuge	Q	Liegestütz	X	Einbeinsprünge
D	Einbeinsprünge	K	Armkreisen	R	Strecksprünge	Y	Armkreisen
E	Raupe	L	Waage/ Einbeinstand	S	Radfahren in Rückenlage	Z	schnelle Füße
F	Froschhüpfer	M	Raupe	T	Kniebeuge		
G	Wandsitzen/ Schulterbrücke	N	Anfersen	U	Hampelmann		

BEWEGUNGS-ABC / DETAILS

20 10

E	N	D	L	I	C	H
Raupe	Anfersen	Einbeinsprünge	Waage/ Einbeinstand	Froschhüpfer	Anfersen	schnelle Füße
W	I	E	D	E	R	
Wandsitzen/ Schulterbrücke	Froschhüpfer	Raupe	Einbeinsprünge	Raupe	Strecksprünge	
T	U	R	N	E	N	
Kniebeuge	Hampelmann	Radfahren in Rückenlage	Anfersen	Raupe	Anfersen	

KOPF ODER ZAHL

Beschreibung:

Alle Kinder erhalten die Liste mit den verschiedenen Übungen. Insgesamt gibt es 10 Durchgänge. Vor jedem Durchgang wirft jedes Kind seine eigene Münze. Das Ergebnis des Münzwurfs - Kopf oder Zahl - bestimmt die nächste Übung. Die Übungszeit einer Aufgabe beträgt 20 Sekunden.

Variation:

Die Übungszeiten der Runden variieren z.B. Erste Runde – 20 Sekunden Übungszeit, zweite Runde – 30 Sekunden Übungszeit
Aufgaben innerhalb der Runden variieren
An Stelle einer Übungszeit wird die Anzahl an Wiederholungen festgelegt.



Zentrale Lernziele: Koordination, Kondition, Kraft
Material / Geräte: Übungszettel, Münze
Raum: Freigelände
Corona-Hinweis: Die Kinder können untereinander Abstand halten und müssen sich nicht berühren.

KOPF ODER ZAHL - DETAILS

Wie funktioniert das Kopf oder Zahl - Workout?

Die Kinder erhalten die Liste mit den verschiedenen Übungen. Insgesamt gibt es 10 Durchgänge. Vor jedem Durchgang wirft jedes Kind seine Münze. Das Ergebnis des Münzwurfs - Kopf oder Zahl - bestimmt die nächste Übung.



1	2	3	4	5
Kopf Hampelmänner	Kopf Raupe	Kopf Boxe in die Luft	Kopf Schulterbrücke/ Wandsitz	Kopf Radfahren in Rückenlage
Zahl Kniehebelauf	Zahl Spinnengang	Zahl Armkreisen	Zahl Sit-Ups	Zahl schnelle Füße
6	7	8	9	10
Kopf auf einem Bein hüpfen	Kopf Hampelmänner	Kopf Anfersen	Kopf Kniebeuge	Kopf Radfahren in Rückenlage
Zahl Waage	Zahl Strecksprünge	Zahl Geschafft! Du bist fertig!	Zahl Raupe	Zahl Spinnengang

FEUER, WASSER, STURM



Beschreibung:

Feuer, Wasser, Sturm

Alle Kinder bewegen sich zur Musik über das Gelände. Bei Musikstopp werden durch Bewegungsanweisungen mit Karten angezeigt.

Variation:

Bewegungsformen während des Musikeinsatzes variieren.

Zentrale Lernziele: Schnelligkeit, Orientierungsfähigkeit, Koordination

Material / Geräte: Karten für Bewegungsaufgaben

Raum: Sporthalle oder Freigelände/Natur

Corona-Hinweis: Die Kinder können untereinander Abstand halten und müssen sich nicht berühren.

CODEKNACKER

Beschreibung:

Jedes Kind steht an einem festgelegten Platz (z.B. ein Reifen mit Trinkflasche) erhält ein Aufgabenblatt mit leeren Feldern die im Laufe des Spiels ausgefüllt werden sollen.

Auf dem Gelände werden Vorlagen mit unterschiedlichen Symbolen aufgehängt. Als Abstandshalter werden Reifen mit dem Mindestabstand verteilt in die sich die Kinder zum einprägen der Symbole auf den Vorlagen stellen. Auf ein Signal laufen die Kinder los in Richtung Symbolvorlagen, stellen sich in einen Reifen, prägen sich die einzelnen Motive, Zahlen oder Buchstaben ein und laufen anschließend schnell zurück zu ihrem Platz um die Reihenfolge der Symbole zu notieren. Jede Station darf dabei nur einmal angelaufen werden.

Sind alle Laufzettel ausgefüllt werden die Codes verglichen.

Die Gruppe hat den Code geknackt wenn ein Kind aus der Gruppe die richtige Reihenfolge in einer Reihe erraten

Variation:

- Bewegungsformen zwischen eigenem Reifen und Symbolcodekarten variieren
- Spielzeit zeitlich begrenzen
- Zeit zum einprägen der Symbolcodekarten festlegen
- Die Stationen dürfen mehrfach angelaufen werden
- Kinder sollen vor dem loslaufen eine Bewegungsaufgabe erledigen
- In Teams gegeneinander spielen



Zentrale Lernziele: Schnelligkeit, Ausdauer, Konzentration

Material / Geräte: Symbolcodekarte, Laufzettel, Stifte

Raum: Freigelände

Corona-Hinweis: Die Kinder können untereinander Abstand halten und müssen sich nicht berühren.

AUFGEPASST UND LOSGERANNT

Beschreibung:

Jedes Kind bekommt eine Schwimmmudel mit dieser darf er andere Kinder im Spiel berühren und einfrieren. Anschließend werden die Fänger*innen bestimmt.

Wer von eine*m Fänger berührt wurde, bleibt sofort stehen und friert ein. Eingefrorenen Kinder können von einem noch freien Kind befreit werden indem sich beide Kinder mit der Fußspitze in der Luft berühren das eingefrorenen Kind ist wurde nun aufgetaut und darf wieder ins Spiel einsteigen.

Variation:

- Fortbewegungsarten während des Spiels variieren
- Alle Kinder schließen vor Beginn des Spiels ihre Augen. Der Übungsleiter sucht „heimlich“ die Fänger aus. Auf das Kommando „aufgepasst und losgerannt“ dürfen alle Kinder ihre Augen öffnen und das Fangspiel beginnt.

Zentrale Lernziele: Schnelligkeit, Orientierungsfähigkeit, Koordination

Material / Geräte: Poolnudeln

Raum: Freigelände/Natur oder Sporthalle

Corona-Hinweis: Die Kinder können untereinander Abstand halten und berühren sich Corona-konform. Die Nudeln sollten nach Gebrauch gereinigt werden.

CHAOS IM WALD!



Beschreibung:

Der Übungsleiter verteilt die Tier-Stationskarten auf dem Gelände.

Zu Beginn werden je nach Gruppengröße 2er oder 4er Gruppen gebildet. Alle Kinder einer Gruppe treffen sich an einem festgelegten Platz. Damit der Abstand eingehalten werden kann werden Reifen ausgelegt oder alternativ mit Straßenkreide Markierungen eingezeichnet. Jede Gruppe erhält einen Zettel mit verschiedenen Routen. Die Hälfte der Gruppenmitglieder läuft die Route gemeinsam, die wartenden Kinder kontrollieren die Route. Danach ist das zweite Team an der Reihe. Die Gruppe die zuerst alle Routen richtig erlaufen hat, hat gewonnen. Nach dem Startkommando hat die erste Laufgruppe 15 Sekunden Zeit sich die Route einzuprägen, dann geht es los. Wird ein Tier in der falschen Reihenfolge angelaufen, bekommt die Laufgruppe einen Hinweis von seinem Team. Die Laufgruppe muss erneut beginnen.

Variation:

- Fortbewegungsarten während der Route variieren z.B. beim Bär den „Bärengang“ bis zum nächsten Tier auf der Route.
- Die Zeit zum einprägen der Route verkürzen.
- Reihenfolge der Route verändern.

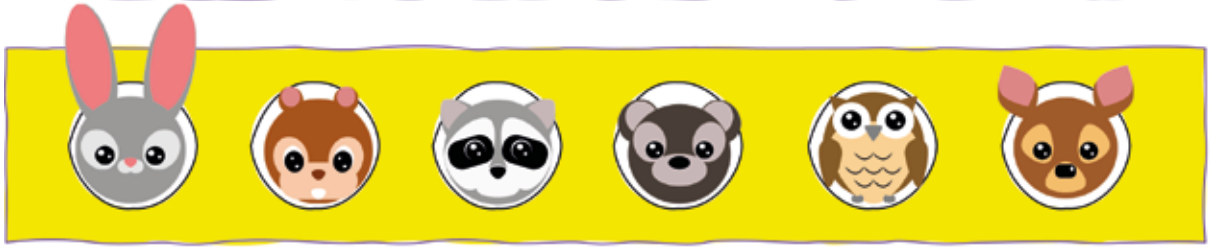
Zentrale Lernziele: Orientierungsfähigkeit, Ausdauer

Material / Geräte: Tier-Stationskarten, Laufkarten, Kreide

Raum: Freigelände/Natur oder Sporthalle

Corona-Hinweis: Die Kinder können untereinander Abstand halten und berühren sich Coronakonform.

CHAOS IM WALD!



CHAOS IM WALD!



TABATA FOR KIDS



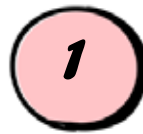
Beschreibung:

Schaffst du alle 3 Runde?

20 Sekunden pro Übung, dazwischen 10 Sekunden Pause machen.

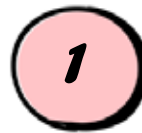
Wenn du deine Aufgabe erledigt hast, kannst du sie abhaken.

 Hampelmänner



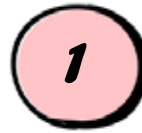
10 Sekunden Pause

 Strecksprünge



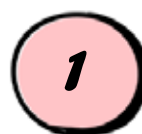
10 Sekunden Pause

 Unterarmstütz



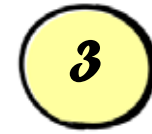
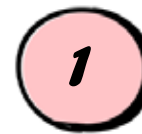
10 Sekunden Pause

 Liegestütz auf
den Knien



10 Sekunden Pause

 Wandsitz am Baum



1 Minute Pause zwischen den Runden

IMPRESSUM

Herausgeber

Rhein Hessischen Turnerbund e.V.

Autorin

Edna Bergmann, Rhein Hessischer Turnerbund e.V.

Layout

Carina Partenheimer, Rhein Hessischer Turnerbund e.V.

Fotos

Bild von Kleefeld auf Pixabay - Zirkus

Bild von open clipart vectors auf Pixabay - Rotkäppchen

Bild von eominna auf Pixabay - Rotkäppchen

Bild von open clipart vectors auf Pixabay - Zahlen

Bild von Clyler vector free images auf Pixabay - Spürnase

Bild von Chris-ESL auf Pixabay – Münze

Bild von OpenClipart-Vectors auf Pixabay – ABC

Bild von kasiagrafik auf Pixabay – Feuerwehrmann

Bild von OpenClipart-Vectors auf Pixabay – Glühbirne

Bild von Paula Wood auf Pixabay - Waldtiere

© RhTB 2021