

# Kinderturnen mit spannenden Übungen und Spielen

Mit den richtigen Turnübungen macht selbst den bewegungsfaulen Kindern Turnen Spaß. Durch eine fantasiereiche Stunde in der Turnhalle mit unterschiedlichen Bewegungsanforderungen verbessern die Kinder ihre motorischen Fähigkeiten, Kraft, Gelenkigkeit und Ausdauer.

Wir haben hier einige motivierende und verschiedenartige Kinderturnübungen zusammen gestellt - für das Turnen im Verein, im Kindergarten oder in der Grundschule.

## "Lustige Fang-Spiele"

a) Zwei bis drei Kinder sind die Fänger. Haben Sie ein Kind abgeschlagen/gefangen, stellt sich dieses in den Vierfüßlerstand und bildet so einen Tunnel. Die noch frei laufenden Kinder können das "Tunnel-Kind" wieder "erwecken", indem sie durch den "Tunnel" durchkriechen.



b) Drei bis vier Kinder - die Fänger - verlassen den Raum, damit der Spielführer heimlich ein Kind zum "Befreier" wählen kann. Nun beginnt das Fangspiel. Wenn ein Kind abgeschlagen/gefangen wurde, setzt es sich still auf den Boden. Der "Befreier" braucht die sitzenden Kinder nur mit dem Finger zu berühren und sie dürfen wieder mitspielen. Das sollte sehr unauffällig passieren, denn wenn die Fänger den "Befreier" enttarnt haben, ist das Spiel vorbei.

c) Mit kleinen Spungskästen - oder nur mit einem Band/Seil wird der untere Hallenbereich als "Käfig" abgetrennt. Ein Kind wird zum "Tiger" ernannt und befindet sich im abgetrennten Bereich. Die restlichen Kinder sind die Zoobesucher und schauen sich den "Tiger" in Ruhe an. Sie dürfen ihn auch gerne mal streicheln und mit ihm sprechen. Wenn der Spielleiter ruft "Die Tiger sind los" springt dieser über die Abtrennung und versucht die Zoobesucher zu fangen. Diese sind erst gerettet, wenn Sie die gegenüberliegende Seite/Wand der Turnhalle erreicht haben. Die gefangenen Kinder sind in der nächsten Runde auch "Tiger". Das Kind, das zuletzt übrig bleibt, gewinnt das Spiel.

d) Drei Kinder erhalten einen Ball und müssen diesen mit einer Hand in der Halle umher dribbeln. Mit der freien Hand müssen sie die restlichen Kinder abschlagen/fangen. Das gefangende Kind erhält nun ebenfalls einen Ball und muss mitfangen. Das letzte Kind ohne Ball gewinnt das Spiel.

e) Zwei Kinder nehmen sich an die Hand und fangen gemeinsam ohne sich los zu lassen. Das gefangene Kind schließt sich der Kette an und fängt mit. Beim vierten Kind trennt sich die Kette wieder mit jeweils zwei Kindern.

f) Jedes Kind - bis auf 4 Fänger - erhält ein Jongliertuch. Weitere Jongliertücher werden in einem umgedrehten kleinen Sprungkasten am Ende der Turnhalle deponiert. Nun versuchen die Kinder von der einen Seite der Turnhalle (Start) den Sprungkasten zu erreichen - ohne gefangen zu werden. Werden sie gefangen, müssen sie ihr Jongliertuch abgeben und auf einem Bein zurück zum Start hüpfen und einen weiteren Versuch unternehmen. Schaffen sie es auf die andere Seite, nehmen sie sich ein Jongliertuch und laufen seitlich wieder zum Start und versuchen es erneut. Die Fänger dürfen dem Gefangenen jeweils immer nur ein Jongliertuch abnehmen. Wer zum Schluss die meisten Jongliertücher hat, gewinnt das Spiel.



g) Zwei Fänger werden gewählt. Drei bis 4 Kinder erhalten einen Ball und müssen diesen den restlichen Kindern zuspielen. Die Kinder, die einen Ball haben, dürfen nicht gefangen werden, d.h. durch geschicktes zuspielen der Bälle versuchen die Kinder so lange wie möglich den Fängern zu entkommen

h) Eine große Weichbodenmatte wird als "Gefängnis" in die Mitte der Turnhalle gelegt. 5 - 8 Kinder stellen sich um die Weichbodenmatte herum - sie sind die "Polizisten". Die anderen Kinder - die "Verbrecher" - laufen in der Halle umher. Nun gehen die "Polizisten" auf "Verbrecherjagd". Haben sie ein Kind gefangen, führen sie es auf die Weichbodenmatte (Gefängnis).

Die restlichen Kinder können versuchen die Gefangenen wieder zu befreien, indem Sie diese kurz berühren. Sie müssen natürlich aufpassen, dass sie bei ihrem Befreiungsversuch nicht selber gefangen werden.

## "Ballspiele mal anders"



a) Legen Sie 4 Turnbänke umgekippt im Viereck zusammen - als "Ballstation". Hierin werden ca. 20 bis 30 Bälle gesammelt. Es werden zwei Mannschaften gebildet. Die eine Mannschaft versucht die Bälle aus der "Ballstation" heraus in die Turnhalle zu werfen und die andere Mannschaft versucht diese wieder einzusammeln und in die "Ballstation" zurück zu legen. Die Mannschaft, die nach einer vereinbarten Zeit die wenigsten Bälle hat, gewinnt das Spiel.

b) Es werden an jedem Ende der Turnhalle je ein kleiner Sprungkasten umgedreht als „Tor“ hingestellt und ein weiterer Sprungkasten jeweils ca. 2 m davor - auf dem ein Spieler steht. Ziel des Spiel ist es, durch dribbeln und zupassen seinem Mitspieler auf dem Sprungkasten den Ball zuzuwerfen. Dieser muss den Ball fangen und ihn dann in das „Sprungkasten-Tor“ befördern.

c) Es werden zwei Mannschaften gebildet. Zwei kleine seitlich umgekippte Sprungkästen dienen als Tor. Die Kinder ziehen alle einen Schuh aus. Dieser dient als Schläger. Hiermit müssen sie versuchen den Ball in den Sprungkasten zu befördern.



d) Ein Spieler wirft einen Ball hoch in die Luft und ruft den Namen eines Mitspielers. Der Mitspieler muss nun ganz schnell den Ball fangen. Die restlichen Kinder laufen weg. Sobald der Spieler den Ball geschnappt hat, ruft er laut STOPP und die anderen Kinder müssen stehen bleiben. Jetzt muss der Spieler versuchen ein Kind abzuwerfen. Trifft er das Kind, scheidet dieses aus und das Spiel geht weiter. Trifft er jedoch nicht, scheidet er selber aus.

e) Es halten sich je drei Kinder an den Händen fest. Jede Dreiergruppe erhält nun einen Softball, welchen sie so lange wie möglich hoch halten müssen, ohne sich loszulassen. Die Gruppe, bei welcher der Ball am längsten in der Luft bleibt ohne auf den Boden zu fallen, gewinnt das Spiel.

f) Die Kinder setzen oder knien sich im Kreis auf den Boden. Ein Kind - der Riese - steht in der Mitte. Die Kinder rollen sich nun gegenseitig den Ball zu und versuchen dabei die Füße des "Riesen" zu treffen. Dieser muss durch drüber springen dem Ball ausweichen. Ist er getroffen, tauscht er den Platz mit dem Kind, welches den Ball gerollt hat.

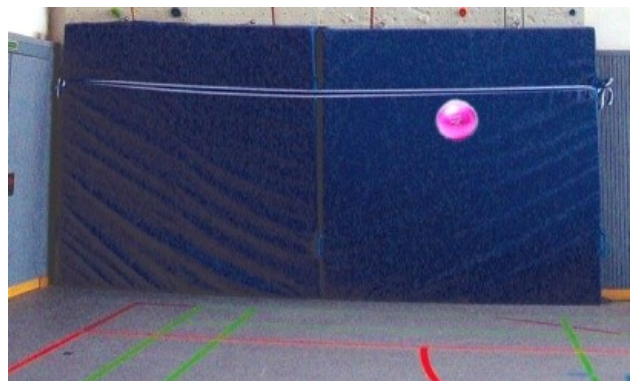
g) Es werden zwei oder mehr Mannschaften gebildet. Diese stellen sich breitbeinig hintereinander auf. Der erste Spieler in der jeweiligen Reihe erhält einen Ball und muss diesen durch die Beine zum nächsten Spieler nach hinten durchreichen (nicht rollen). Dieser gibt diesen ebenfalls an den nächsten Spieler weiter usw. bis der Ball beim letzten in der Reihe angekommen ist. Dieser läuft nun mit dem Ball nach vorne und reicht ihn wieder durch den "Tunnel" nach hinten. Gewonnen hat die Mannschaft, die als erstes einen kompletten Durchgang geschafft hat.

h) Haken Sie eine Turnbank mit der Einhängenvorrichtung an einen umgedrehten kleinen Sprungkasten. Oder alternativ zwei Turnbänke nebeneinander an einen 3-teiligen großen Sprungkasten (ohne Deckel). Die Kinder versuchen nun einen weichen Ball (z.B. Redondoball) vorsichtig auf der Bank entlang bzw. in der Rille zwischen den beiden Bänken in den Sprungkasten hinein rollen zu lassen.

i) Stellen Sie mit Abstand zwei kleine Sprungkästen nebeneinander auf und legen Sie eine Leichtturnmatte darauf. Zwei Kinder stellen sich nun gegenüber der Matte auf und spielen sich den Ball durch den „Tunnel“ zu.

j) Nehmen Sie einen kleinen umgekippten Sprungkasten als „Tor“, welches die Kinder in verschiedenen Abständen treffen müssen. Oder drehen sie den kleinen Sprungkasten falsch herum und die Kinder müssen den Ball hineinwerfen, ohne dass er wieder herausspringt.

k) Stellen Sie eine große Weichbodenmatte an die Wand und markieren Sie mit einem Kreppband verschiedene Felder. Die Kinder schießen nun den Ball mit voller Wucht gegen die Weichbodenmatte und versuchen die markierten Felder zu treffen.



l) Es werden zwei Mannschaften gebildet. Alle Bälle aus dem Ballwagen werden in der Halle verteilt. Die Kinder aus einer Mannschaft müssen nun versuchen alle Bälle so schnell wie möglich wieder in den Ballwagen zu bekommen. Der Ballwagen wird allerdings von einem Kind aus der anderen Mannschaft durch den Raum geschoben. Die Zeit wird gestoppt. Die Mannschaft, die am schnellsten war gewinnt das Spiel.

m) Es werden zwei Mannschaften gebildet. Ziel des Spiels ist es, dass sich die Mannschaften einen Ball 10 Mal zuspielen. Sie dürfen den Ball nicht wieder an die Person zurückspielen, von der sie den Ball erhalten haben. Die andere Mannschaft versucht natürlich den Vorgang zu unterbrechen. Gelingt dies, versuchen sie ihr Glück. Pro 10 Mal Zuspielen gibt es einen Punkt.

## "Sprung-Spiele/Übungen"



Hierfür benötigen Sie ein Trampolin - entsprechend mit Fallschutzmatten abgesichert - oder noch besser eine Trampolin Turnmatte.

a) Ein Kind springt eine Übung vor. Das nächste Kind macht diese Sprung-Übung nach und fügt noch einen neuen Sprung hinzu. Das nächste Kind baut wieder eine Übung an usw. Wenn ein Kind die Abfolge nicht mehr zusammen bekommt ist das Spiel vorbei und fängt von vorne an.

b) Einen Ball hochwerfen und wieder fangen oder sich dabei drehen. Mit dem Ball sitzend oder liegend versuchen zu springen oder den Ball zwischen die Knie oder Füße nehmen.

c) Verschiedene Bewegungs- / Sprungarten: auf Fersen und Zehenspitzen gehen, vorwärts oder rückwärts Krabbeln, auf einem Bein hüpfen, Hampelmannsprung, große Schritte machen, hüpfen und mit den Füßen den Po berühren, seitwärts laufen, mit den Knien nach oben springen, hochspringen und gleichzeitig drehen, hochspringen und die Beine grätschen, rollen ...



d) Zwei Kinder halten sich an den Händen. Ein Kind sitzt auf dem Trampolin oder der Trampolin-Matte, das andere steht. Nun wird gehopst. Das sitzende Kind muss nach einer gewissen Gewöhnung versuchen in den Stand zu kommen.

e) Alle Kinder erhalten ein buntes Jongliertuch in die Hand und tanzen/bewegen sich zur Musik umher. Der Spielleiter stoppt die Musik und nennt eine Farbe. Alle Kinder mit dieser Farbe dürfen nun bis zum nächsten Musik-Stopp auf dem Trampolin oder der Trampolin-Matte springen.

f) Stellen Sie ein Minitrampolin vor eine lange Turnbank und dahinter legen Sie einen Weichboden. An den Seiten des Trampolins noch Fallschutzmatten zur Sicherheit auslegen. Die Kinder laufen nun über die Turnbank, springen auf das Trampolin um dann so hoch wie möglich mit ausgestreckten Armen zu „fliegen“ und auf der Weichbodenmatte zu landen. Als „Flügel“ oder „Fallschirm“ kann man in jede Hand noch bunte Jongliertücher nehmen.



## "Matten-Spiele"

a) Es werden verschiedene Gegenstände auf eine Weichbodenmatte gelegt (z.B. Bälle, Jongliertücher, Pylonen, ...) Mehrere Kinder heben nun vorsichtig die Weichbodenmatte hoch, stellen sich darunter und transportieren das „Tablett“ auf dem Kopf.

b) Es werden mehrere Matten auf den Boden gelegt. Die Kinder müssen nun auf den Matten durcheinander umherlaufen ohne sich zu berühren und die Mattenfläche zu verlassen.

c) Sämtliche Turnmatten werden als „Inseln“ im Raum verteilt. Die Kinder müssen nun von einer „Insel“ zur nächsten springen. Es wird ein Fänger bestimmt. Wird ein Kind gefangen - oder fällt ins „Wasser“ - scheidet es aus. Sollte der Fänger ins „Wasser“ fallen, dürfen die „Gefangenen“ wieder mitspielen.



d) 1 - 3 Kinder setzen sich auf eine Weichbodenmatte. Die anderen Kinder heben die Matte nun an den Griffen hoch und lassen den „Teppich“ umher „fliegen“.

e) Sämtliche verfügbaren Weichbodenmatten werden hintereinander mit etwas Abstand in der Turnhalle verteilt. Je eine Weichbodenmatte stellt ein Zug-Abteil dar, in das nur eine bestimmte Anzahl Kinder Platz hat. Die Kinder laufen am Bahnhof umher, bis das Signal ertönt, dass der Zug abfährt. Nun müssen sie schnell auf eine Weichbodenmatte Platz finden. Ist das "Zug-Abteil" jedoch schon voll, müssen sie ein anderes suchen, in dem noch nicht die bestimmte Anzahl Kinder sitzt.

f) Zwei Kinder müssen sich mit zwei Turnmatten von einer Seite der Turnhalle zur anderen Seite bewegen ohne den Boden zu berühren. Dazu stellen sie sich auf eine der Turnmatten und legen die andere davor, sie gehen nun auf diese Matte und legen die erste Turnmatte wieder davor ...

g) Es werden zwei Gruppen gebildet. Die Kinder stellen sich gegenüber in eine Reihe hin. Nun wird eine Turnmatte an den Griffen weitergereicht bis ans Ende der Schlange.

h) Jede Mannschaft erhält eine Weichbodenmatte. Durch dribbeln und zupassen müssen die Spieler versuchen sich mit dem Ball auf ihre Weichbodenmatte fallen zu lassen und erzielen damit einen Punkt. Der Ball muss allerdings vor der Weichbodenmatte gefangen werden und erst dann darf man sich auf die Matte schmeißen.

i) Es werden Turnbänke an eine Seite der Sprossenwand gehängt. Darauf legen Sie Turnmatten und als Abschluss eine Weichbodenmatte. Die Kinder kletter nun an der anderen Seite der Sprossenwand hoch und lassen sich auf den Matten den „Berg“ herunter rollen.

j) Legen Sie mehrere Turnmatten aneinander und darunter viele Bälle oder andere feste Gegenstände, so dass ein unebener Holperweg entsteht über den die Kinder dann krabbeln oder laufen können.

k) Die Kinder legen sich auf eine Weichbodenmatte. Eine weitere Weichbodenmatte wird ihnen auf die Füße gelegt und sie müssen diese drehend balancieren.

l) Legen Sie alle verfügbaren Weichbodenmatten hintereinander als eine lange Laufstrecke. Es werden zwei Mannschaften gebildet, die sich an der "Laufstrecke" aufstellen. Die Kinder müssen dann so schnell wie möglich hintereinander die Strecke überqueren. Man kann darüber laufen, krabbeln, Purzelbäume machen, ... (Die Weichbodenmatten sind breit genug, so dass beide Mannschaften gleichzeitig "laufen" können). Die Mannschaft, die als erstes komplett die andere Seite erreicht hat, gewinnt das Weichbodenmatten-Spiel.



### "Runde Sache - Übungen mit Reifen"

a) Jedes Kind erhält einen Reifen - als "Auto" - und "fährt" damit durch die Gegend. Ein einzelnes Kind erhält einen anders farbigen Reifen (oder man bindet bunte Jongliertücher um den Reifen) und versucht einen Zusammenstoß zu verursachen, indem es die anderen Kinder mit dem Reifen fängt. Das gefangene Kind legt sein "defektes Auto" auf den Boden und muss auf den "Abschleppwagen" warten. Es wird erlöst, indem ein anderes Kind ihn in seinem "Auto" aufnimmt. Nun "fahren" sie zu zweit weiter. Es können bis zu vier Kinder zusammen in einem "Auto" fahren.

b) Zwei Kinder umfassen einen Reifen, der nicht losgelassen werden darf und versuchen gemeinsam die anderen Kinder in den Reifen zu bekommen. Das gefangene Kind umfasst nun ebenfalls den Reifen und fängt mit. Das Spiel ist beendet, wenn der Reifen "voll" ist und kein Kind mehr ran passt. Oder bei 4 Kindern wird die Gruppe geteilt, die dann einen eigenen Reifen erhält.

c) Es werden zwei Mannschaften gebildet. Als Tor werden jeweils zwei Pylonen aufgestellt. Die Mannschaften müssen versuchen einen Reifen durch das Tor zu "rollen". Der Spieler darf mit dem Reifen nur 2 Schritte laufen und muss ihn dann an seinen Mitspieler abgeben. Nur während dieses Vorgangs darf der Reifen von der gegnerischen Mannschaft abgenommen werden.



d) Es wird mit Turnmatten eine "Laufstrecke" abgelegt, indem man sie mit ca. 2 m Abstand gegenüber hinlegt. Die Kinder versuchen nun einen Reifen mit "Rückdrall" durch die Strecke zu rollen, so dass er wieder zurück kommt - ohne umzukippen. Das Kind, das mit dem Reifen am weitesten kommt, gewinnt das Spiel.

e) Die Kinder sitzen alle zusammen an einer Seite der Turnhalle. Der Spielleiter steht auf der anderen Seite und rollt den Reifen auf die Kinder zu. Dabei ruft er den Namen eines Kindes. Dieses muss schnell aufstehen und den rollenden Reifen fangen, bevor er hinfällt.

f) Viele bunte Reifen werden im Raum verteilt. Nun ruft der Spielleiter eine Farbe, z.B. ROT. Die Kinder müssen sich nun ganz schnell in die roten Reifen stellen.

## "Buntes Treiben mit Jongliertüchern"



a) Die Kinder werfen die Jongliertücher hoch und fangen sie wieder auf, egal ob mit den Händen oder mit Kopf, Bein, Knie ... Man kann sich nach dem Hochwerfen auch drehen oder in die Hände klatschen - oder sogar das Tuch vom "Nachbar-Kind" auffangen.

b) Jedes Kind erhält 1 bis 3 Jongliertücher. Damit bewegen sie sich im Raum umher. Auf ein Zeichen hin nennt der Spielleiter eine Form/Figur, z.B. ein Kreis, ein Stern, ... und die Kinder müssen gemeinsam mit ihren Tüchern diese Form legen.

c) Zwei Kinder stehen sich gegenüber und werfen ihr Jongliertuch gleichzeitig in die Luft. Sie müssen versuchen das Tuch des anderen aufzufangen.

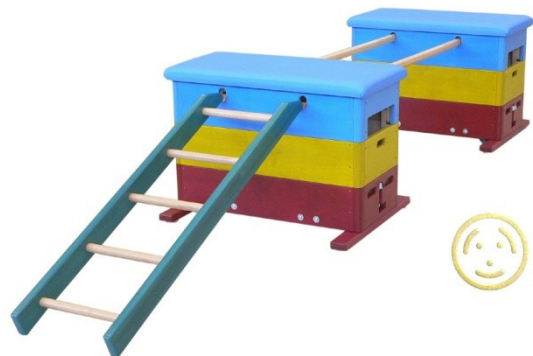
d) Jedes Kind erhält ein Jongliertuch und steckt es sich in den Hosenbund. Nun müssen die Kinder versuchen die Jongliertücher zu fangen. Das ergatterte Tuch stecken sie sich ebenfalls in den Hosenbund. Das Kind, das kein Tuch mehr hat stellt sich an die Seite. Das Kind, welches zum Schluss die meisten Jongliertücher gefangen hat, gewinnt das Spiel.

e) Die Kinder müssen versuchen, das Jongliertuch mit nackten Zehen aufzuheben und damit zu winken.

f) Jedes Kind wirft sein Jongliertuch in die Luft und soll gleichzeitig mit dem Tuch zu Boden kommen.

g) Die Kinder halten sich ein Jongliertuch vor dem Bauch und müssen nun so schnell herumlaufen, dass das Tuch "kleben" bleibt und nicht herunter fällt. Zudem müssen sie beim Herumlaufen aufpassen, dass sie die anderen Kinder nicht berühren.

## "Ich durchlaufe einen Parcour"



### Parcour 1:

- eine Turnmatte als „Wassergraben“ über den die Kinder springen müssen.
- als „3-fach-Hindernis“ zwei Turnbänke gegenüber aufstellen und 3 Seile darüber legen (oder 3 lose Stangen) über die die Kinder „galoppieren“ müssen.
- mit mehreren kleinen Sprungkästen oder Pylone eine Slalomstrecke gestalten.
- mehrere Turnbänke (evtl. auch falsch herum) hintereinander oder gezackt hinstellen zum Balancieren.
- eine Kletterleiter mit der Klemmhalterung an einen großen Sprungkasten stellen und mit Fallschutzmatten absichern. Die Kinder klettern nun die Leiter hoch und springen vom Sprungkasten runter auf eine Weichbodenmatte.
- Sie bauen einen kleinen Sprungkasten, einen großen 3-fach Sprungkasten, einen großen 5-fach Sprungkasten, dann wieder einen großen 3-fach-Sprungkasten und wieder einen kleinen Sprungkasten als „Hindernis“ auf. Die Kinder steigen die „Treppe“ hoch und wieder runter.



- als „Ziel“ hängen Sie an einen Barren bunte Jongliertücher und lassen die Kinder durchlaufen.
- als Hindernis eignet sich auch hervorragend das Komplettsset „Lüneburger Stegel“

### Parcour 2:

z. B. fangen Sie mit einer Turnbank an über die die Kinder laufen müssen. Anschließend steht eine weitere Turnbank falsch herum und sie müssen vorsichtig darüber balancieren. Weiter geht es mit 6 kleinen Sprungkästen, die mit etwas Abstand hintereinander aufgestellt werden. Hier müssen die Kinder von einem auf den anderen Sprungkasten springen. Beim letzten angelangt machen sie eine Flugrolle auf eine dicke Weichbodenmatte und bewegen sich mit Purzelbäumen weiter ans andere Ende, um von dort über ein Sprungbrett auf einen 6-teiligen Sprungkasten zu gelangen. Hierauf krabbeln sie weiter und springen wieder auf eine dicke Weichbodenmatte, die sie rollend überqueren. Über das Pauschenpferd geht es dann zum Barren, über dem die Kinder sich hangeln müssen. Ganz zum Schluss liegen noch einige einfache Turnmatten auf dem Boden, über welche sie wieder den „Anfang“ erreichen.

### Parcour 3:



Aus mehreren gegenüberliegenden Turnbänken baut man eine Gasse, indem man die Turnbänke auf die Seite legt mit der Sitzfläche nach innen. Die Gasse kann noch mit Sprungkästen erweitert werden, die man mal komplett lässt und mal nimmt man nur die einzelnen Elemente und stellt sie gegenüber auf.

### freier Parcours:

Aus einzelnen Elementen einen Parcours zusammenstellen, z.B. Build N' Balance Elemente von GONGE



a) Ein Kind bindet sich ein Seil um und ist das „Pferd“, ein weiteres Kind nimmt die Enden vom Seil als „Zügel“ und ist der „Reiter“. Sie müssen nun gemeinsam den Parcours 1 „durchreiten“

b) Einem Kind werden die Augen zugebunden. Ein weiteres Kind führt nun die „Blinde Kuh“ vorsichtig durch Parcours 1.

c) Bauen Sie Parcours 2 auf, über die die Kinder balancieren oder klettern müssen - ohne den Boden zu berühren. Sie sollen ja keine „nassen“ Füße bekommen:



d) Ein Kind setzt sich auf ein Rollbrett, ein anderes Kind schiebt das „Auto“ durch die Rennstrecke (Parcour 3). Oder man legt ein Oberteil vom großen Sprungkasten falsch herum auf ein Maxi Rollbrett und ein Kind (oder sogar zwei) kann sich in den „Rennwagen“ setzen und los fahren.

e) Die Kinder durchlaufen Parcour 3 mit einem Löffel, auf dem ein Gegenstand liegt, z.B. ein kleiner Ball, eine Kartoffel, ein Stein, ... Der Gegenstand darf natürlich nicht herunter fallen.

f) Die Kinder klemmen sich einen Ball zwischen die Knie und müssen so Parcour 3 durchlaufen, ohne dass der Ball herunter fällt.

g) Die Kinder legen sich einen Ring auf den Kopf und durchlaufen Parcour 3 - ohne dass der Ring herunter fällt.

## "Dieses und Jenes"

a) Die Kinder versammeln sich alle in der Mitte der Halle. Nun ruft der Spielleiter eine bestimmte Zahl, z.B. 7. Dann müssen die Kinder sich so aufteilen, dass jeweils 7 Kinder in eine der vier Ecken der Turnhalle stehen. Übrig gebliebene Kinder laufen in die Hallenmitte zurück.

b) Die Kinder laufen in der Halle umher. Dann gibt der Spielleiter eine Anweisung, wie sich die Kinder bewegen sollen, z.B. „Fliegt wie ein Flugzeug“ - und alle Kinder „fliegen“ mit ausgestreckten Armen umher. Weitere Möglichkeiten: „Schlange“, „Hase“, „Elefant“, „Pferd“, „Roboter“, „Auto“, „Gespenst“, ... Lasst euch was einfallen.

c) Die Kinder bewegen sich zur Musik im Raum umher. Ein Kind erhält einen Gegenstand in die Hand, z.B. ein Jongliertuch oder einen Ball. Diesen Gegenstand muss es nach einer bestimmten Zeit einem anderen Kind geben, welches ihn dann ebenfalls weiter gibt usw. Der Spielleiter stoppt die Musik. Das Kind, welches beim Musikstopp den Gegenstand in der Hand hält, scheidet aus.



d) Es werden zwei Turnbänke als Haltestelle zusammen gestellt. Die Kinder laufen im Raum umher.

Nun ruft der Spielleiter ein bestimmtes Kriterium, z.B. „Alle Kinder mit blonden Haaren“. Daraufhin setzen sich alle Kinder mit blonden Haaren auf die Bank bis zur nächsten Runde. Mögliche Kriterien: „Alter“, Anfangsbuchstabe des Vornamens“, „Junge“, „Mädchen“, Schuhgröße“, „roter Pullover“, „Augenfarbe“, ... lasst euch was einfallen.



e) Der Spielleiter schlägt eine Trommel. Die Kinder bewegen sich nach dem Klang der Trommel. Ist sie leise, bewegen sie sich ganz langsam. Ist sie fast gar nicht zu hören, legen sie sich hin. Ist sie laut, bewegen sich die Kinder ganz hektisch, usw.

f) Die Kinder bewegen sich langsam rückwärts im Raum umher. Wenn sie mit dem Rücken aneinander stoßen, bleiben die beiden Kinder aneinander stehen und bücken sich gleichzeitig nach unten und geben sich durch die Beine die Hand. Dann richten sie sich wieder auf und weiter geht das Spiel.

g) Es werden zwei Mannschaften (Schlangen) gebildet. Die Kinder jeder Mannschaft stellen sich hintereinander auf und legen Ihre Hände auf die Schultern des Vordermanns. Dem letzten in der „Schlange“ wird ein Tuch in den Hosensbund gesteckt, das ist das Schlangeneende. Ziel des Spiels ist es, dass der erste in der „Schlange“ (Schlangenkopf) versucht das gegnerische Schlangeneende zu packen - ohne dass die „Schlange“ auseinander bricht.

h) Ein Kind „Der Kaiser“ steht am einen Ende der Turnhalle, alle anderen Kinder am anderen Ende. Nun rufen die Kinder „Kaiser, Kaiser, wie viele Schritte darf ich gehen?“. Der Kaiser antwortet mit der gewünschten Anzahl und wie die Kinder gehen sollen, z.B. 3 Schritte im Entengang, 2 Riesenschritte, 4 Schritte auf einem Bein, 3 kleine Schritte rückwärts, ... Wer als erster hinten angekommen ist, darf nun der „Kaiser“ sein.



i) Die Kinder stellen sich im Kreis auf. Ein Kind geht um den Kreis herum und tippt einem Mitspieler auf die Schulter und nennt seinen Namen. Das angetippte Kind läuft nun ganz schnell um den Kreis herum - und zwar in entgegengesetzter Richtung wie der Spieler, der ihn angetippt hat. Wer als erster die frei gewordene Stelle im Kreis erreicht stellt sich dort hin und der andere beginnt ein neues Spiel.

j) Jedes Kind sucht sich einen Partner. Der eine bekommt die Augen verbunden und der andere muss seinen Partner so durch die Halle lenken, dass er nicht mit anderen zusammenstößt. Gelenkt wird, indem er z.B. seinen Partner an die Hand nimmt, oder ihm Befehle zuflüstert, oder rechts auf die Schulter tippt, wenn er rechts gehen soll, usw.

k) Die Kinder stellen sich hintereinander auf. Nun legen sie ihre rechte Hand auf die Schulter des Vordermanns und mit der linken Hand halten sie den Fuß des Vordermanns fest. So setzt sich der "Tausendfüßler" in Bewegung.

l) Die Hälfte der Kinder erhält einen kleinen Ball (Käse) und stellt sich damit breitbeinig im Kreis auf. Die andere Hälfte - die "Mäuse" - setzen sich auf den Boden innerhalb des Kreises. Auf ein Zeichen hin müssen die "Mäuse" durch die Beine (Mauseloch) eines der stehenden Spieler krabbeln, eine Runde um den Kreis laufen und wieder zurück zum selben Spieler laufen. Von diesem erhalten sie den "Käse" und krabbeln wieder zurück durch das "Mauseloch". Wer als letztes seinen "Käse" in Sicherheit gebracht hat verliert das Spiel.

**Wir wünschen viel Spaß mit unseren Kinderturnübungen!**