

## Praxistipp



### Knien Strecken Springen

Grundsätzliche Tipps:

- Bitte die Spielregeln noch einmal genau erklären. Manche Kinder kennen Abwandlungen der Spiele oder unterschiedliche Regeln, so dass sich vor dem Spiel auf einheitliche Regeln verständigt werden sollte.
- Sofern Mannschaften gebildet werden: Es sollte immer abwechselnd ein Junge und ein Mädchen gewählt werden.
- Ausreichende Sicherung durch Turnmatten und Übungsleiter/innen.

Viel Spaß wünscht das Kinderturn-Club Team!



#### **Aufwärmübung: Die Geschichte von der Blume**

*Du bist ein kleines Samenkorn tief in der Erde* → Die Kinder machen sich ganz klein und kauern auf dem Boden

*Aus dem Samenkorn wächst langsam eine Blume, zuerst entsteht die Knospe* → Die Kinder heben ihre Köpfe

*Es regnet ganz viel und so kann die Blume weiter wachsen* → Die Kinder richten sich langsam auf und kommen zum Stehen

*Die Sonne scheint und die Blätter kommen hervor und drehen sich zur Sonne* → Die Kinder strecken nacheinander ihre Arme und spreizen ihre Finger

*Die Blume ist jetzt ganz groß und blüht in ihrer ganzen Farbtracht* → Die Kinder stellen sich auf die Zehenspitzen und haben alle Arme von sich gestreckt

*Es kommt Wind auf und die Blume wiegt sich im Wind* → Die Kinder neigen ihren Oberkörper von rechts nach links

*Der Wind ist so stark das die Blume sich sogar dreht* → Die Kinder drehen den Oberkörper(ab der Hüfte bleiben sie standfest)

*Es wird Abend und die Blume sinkt in sich zusammen* → Die Kinder ziehen den Kopf zwischen die Schultern und nehmen die Arme nach vorne

*Und schon bald ist Herbst und die Blume verwelkt ganz langsam* → Die Kinder lassen sich langsam wieder zu Boden sinken.

#### **Ballon-Dreier**

Material:

- Luftballons

Für dieses Spiel benötigt man nur Luftballons und eine freie Fläche mit 4 Ecken (Halle). Sofern draußen kein Wind weht, kann dieses Spiel auch auf einer Wiese stattfinden. Je nachdem wie viele Kinder mitspielen, dauert das Spiel zwischen 5 und 10 Minuten.

Für das Gruppenspiel werden Kleingruppen mit je drei Spieler/innen benötigt. Nachdem sich die Kinder in Gruppen eingeteilt haben, erhält jede Kleingruppe einen Luftballon. Um starten

zu können muss der Luftballon zunächst aufgeblasen und verknotet werden. Danach verteilen sich die Kleingruppen im Raum. Jetzt geht's los!

Auf Kommando des/der Spielleiter/in wirft jede Kleingruppe ihren Ballon hoch in die Luft. Sobald der Ballon geworfen wurde, fassen sich alle Gruppenmitglieder sofort an den Händen. Jetzt ist Geschicklichkeit und Teamgeist gefragt.

Aufgabe ist es den Ballon so lang wie möglich in der Luft zu halten. Dabei dürfen sich die Hände der Kinder innerhalb der Gruppe nicht lösen und der Ballon darf nicht eingeklemmt oder festgehalten werden. Wenn der Ballon den Boden berührt, ist die Gruppe leider ausgeschieden. Gewonnen hat die Gruppe, die den Ballon am längsten in der Luft halten kann.

### **Bodenkontakt**

#### Material:

- Turnmatten

Dieses Spiel kann man sowohl in der Halle, als auch in der Natur mit Kindern und (ab Grundschulalter) spielen. Benötigt werden hier nur jeweils eine kleine Matte pro Gruppe oder eine weiche Rasenfläche, sofern man es draußen spielt.

Die Kinder laufen durch den Raum. Auf ein Signal gibt der/die Spielleiter/in eine Personenanzahl vor, die ein Paar bzw. eine Kleingruppe auf einer Matte bilden sollen. Sobald sich die Gruppen gefunden haben, nennt er/sie eine Anzahl an Körperteilen, die den Boden berühren sollen (z.B. drei Personen, zwei Füße, zwei Hände, ein Ellbogen). Bei diesem Spiel ist es nicht erlaubt, mit anderen Körperteilen, als den benannten, den Boden zu berühren. Außerdem dürfen keine anderen Geräte im Raum, wie bspw. Sprossenwände, Kästen, Bäume etc. genutzt werden.

Körperteile, die benannt werden können: Hände, Füße, Ellbogen, Hüfte, Ohren, Knie, Fersen, Fußspitzen, Bauch, Ober- oder Unterarme, Gesäß, Schulterblätter.