

## Praxistipp

### *Herbstliche Turnstunde*

Der Herbst hat begonnen - die Blätter fallen von den Bäumen. Zudem kommen neue Kinder in die Turnstunde. Wir haben für euch eine Turnstunde exemplarische vorbereitet, die ihr auf jeden Fall mal nachturnen solltet.

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 beim Nachturnen!



### Kennenlernspiel

Alle Kinder stellen sich in einen Kreis. Jetzt haben sie kurz Zeit sich eine Bewegung zu überlegen, die beschreibt, was sie am liebsten machen. Dann fängt ein Kind an. Es nennt seinen Namen und was er/sie am liebsten macht und macht dabei die überlegte Bewegung (z.B. „Ich bin die Lara und mache gerne Hampelmann“). Der/die Nächste wiederholt, was der Vordermann gesagt und gemacht hat („Das ist Lara und sie macht gerne Hampelmann“) und stellt sich anschließend selber vor. Für jüngere Kinder ist es einfacher, immer nur den Satz des Vordermanns zu sagen. Ältere Kinder können probieren, alle bereits vorgestellten Kinder zu wiederholen.

### **Stationenwürfeln**

Für den Hauptteil der Turnstunde wird ein Stationenwürfeln vorbereitet. Als erstes muss die Würfelstation aufgebaut werden. Dafür zum Beispiel einen kleinen Kastendeckel umgedreht auf einen normalen Kasten legen. Dort stellen sich die Kinder in einer Reihe auf und würfeln. Grundsätzlich gibt es fünf Stationen. Die Kinder laufen immer zu der Station, dessen Zahl sie gewürfelt haben. Beim Würfeln einer Sechs dürfen sie sich die Station aussuchen.

#### Station 1: Durch Pfützen hüpfen

Material:

- beliebig viele Reifen

Die Reifen werden im Stil von Hüpfspielen (wie zum Beispiel „Himmel und Hölle“) in beliebiger Formation auf den Boden gelegt, die die Pfützen darstellen. Die Anzahl der Reifen ist variabel. Den Kindern ist es selbst überlassen, ob sie durch die Reifen mit einem oder mit

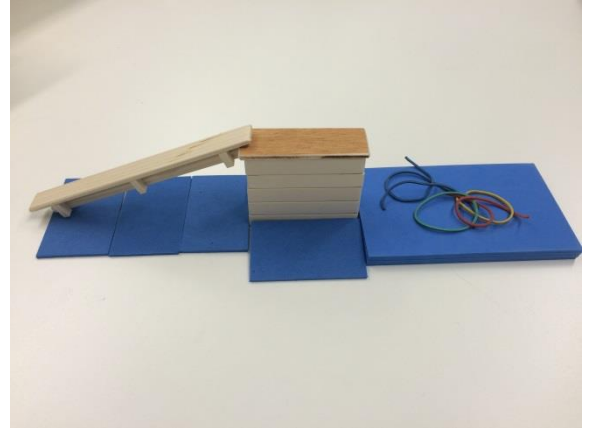
zwei Beinen hüpfen, ob sie durchlaufen oder sogar eine Mischung aus den Varianten. Jedes Kind hüpf zwei Mal durch die Reifen.

### Station 2: Sprung in den Laubhaufen

Material:

- 1 Kasten
- 1 Bank
- 1 Weichbodenmatte
- Evtl. bunte Tücher

Die Kinder ziehen sich auf dem Bauch liegend an der Bank hoch. Oben angekommen springen sie von dem Kasten auf die Weichbodenmatte, die mit bunten Tüchern versehen ist. Dabei kann von dem Übungsleiter festgelegt werden, ob ein bestimmter Sprung gemacht werden soll und welcher das sein soll.

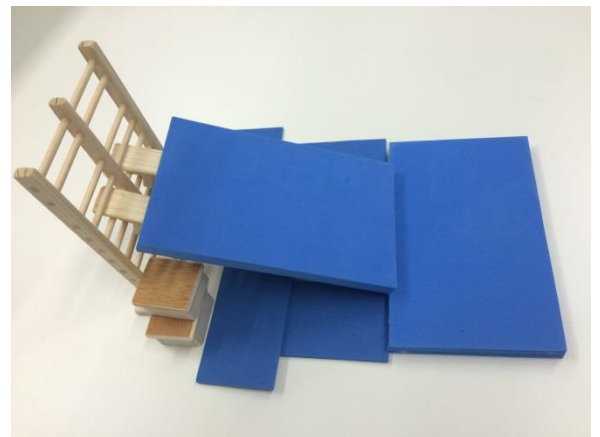


### Station 3: Hügeln runterkugeln

Material:

- Sprossenwand
- 2 Bänke
- 2 Weichbodenmatten

Die Kinder klettern über die Sprossenwand auf die Matte hoch. Zur Erleichterung können auch kleine Kästen zum Hochklettern hingestellt werden. Auf der Matte können die Kinder seitlich runterrollen oder beispielsweise eine Rolle vorwärts durchführen.



### Station 4: Herbstliche Hängebrücke

Material:

- Parallelbarren
- Turnmatten
- 2 kleine Kästen
- Seile
- Bank

Die Bank wird mit Seilen entsprechender Belastbarkeit (z.B. dynamische oder statische Seile aus dem Berg- und Wassersport) am Parallelbarren befestigt, sodass eine Hängebrücke entsteht. Nutzt dazu am besten den Palstek-Knoten. Bevor die Kinder über die „Hängebrücke“ laufen, muss die Station ausreichend durch Turnmatten gesichert sein

### **Abschlusspiel**

Alle Kinder stehen auf einer Seite der Turnhalle, auf der anderen Seite wird ein Hütchen oder Ähnliches aufgestellt. Der Übungsleiter erzählt eine herbstliche Geschichte. Jedem Kind wird ein Begriff aus der Geschichte zugeteilt. Dabei kann der/die Übungsleiter/in auch einen Begriff mehrfach verteilen. Jedes Mal, wenn einer dieser Begriffe fällt, müssen die entsprechenden Kinder um das Hütchen auf der anderen Seite der Halle rennen und wieder zurückkommen. Erst dann wird die Geschichte weiter erzählt.