

Praxistipp



Spielideen mit Abstand

Momentan ist Sport nur mit Abstand möglich und Kinderturnen findet oft nur draußen statt. Deswegen sind in diesem Praxistipp einige Spielideen aufgelistet, die wenig Material benötigen und unter freiem Himmel möglich sind. Außerdem könnt ihr euch auch gerne von [Taffi's Turnstunden](#) auf unserem YouTube Kanal inspirieren lassen.

Viel Spaß wünscht das Kinderturn-Club Team!



Spiegel:

Die Kinder suchen sich eine*n Partner*in und stellen sich gegenüber voneinander auf. Eines der beiden macht Bewegungen vor, das andere muss diese nachmachen, natürlich mit genug Abstand. Zunächst kann man mit langsamen, kleinen Bewegungen anfangen, die später größer und weiträumiger werden. Nach einer gewissen Zeit wird gewechselt.

Umgekehrter Spiegel:

Für dieses Spiel sucht sich jedes Kind wieder eine*n Partner*in und beide stellen sich gegenüber auf. Ein Kind macht Bewegungen vor, dieses Mal muss das andere Kind aber genau das Gegenteil von seinem Gegenüber machen. Wenn also beispielsweise ein Kind den Kopf nach links lehnt, muss das andere Kind den Kopf nach rechts lehnen.

Seilspringen:

Hierzu benötigt jedes Kind sein eigenes Seil. Nun kann jedes kreativ werden und verschiedene Arten ausprobieren, um über das Seil zu springen. Zum Beispiel vorwärts, rückwärts, auf einem Bein, über Kreuz, mit beiden Beinen zusammen, im Schrittsprung, auf der Stelle oder sich vorwärts bewegend. Das Seilspringen kann auch angeleitet werden, sodass jedes Kind jede Art zu springen mal ausprobiert.

Zwei Erwachsene schwingen ein langes Seil, sodass die Kinder einzeln nacheinander springen und unter dem Seil durchlaufen können.

Hüpfkästchen (Himmel und Hölle):

Auf dem Boden werden ein oder mehrere „Himmel und Hölle“ aufgemalt. Die Kinder hüpfen nacheinander. Das erste Kind wirft ein Steinchen ins erste Feld und hüpfte darüber in Feld 2. Danach hüpfte es von Kästchen zu Kästchen. Bei den nebeneinander liegenden Kästchen (4+5 sowie 7+8) wird ein Grätschsprung gemacht, beim „Himmel“ ein Drehsprung um 180°. Die „Hölle“ wird übersprungen, dort will niemand landen 😊. Im „Himmel“ angekommen hüpfte das Kind zurück, überspringt die 1, wirft von der „Erde“ aus den Stein in die 2 und hüpfte wieder los. Das Kästchen, in dem der Stein liegt, wird jeweils übersprungen. Wirft es daneben, berührt es beim Hüpfen die Linien oder hüpfte es außerhalb der Kästchen, ist das nächste Kind dran.

Gummitwist:

Dazu benötigt man ein möglichst großes Gummitwist, damit die Abstände eingehalten werden können. Es finden sich drei Kinder in einer Gruppe zusammen, zwei legen das

Gummitwist um die Beine und das letzte Kind springt. Es wird immer wieder gewechselt, so dass jedes Kind mal springen kann.

Stopptanz:

Jedes Kind steht in einem Reifen und bewegt sich zur Musik, es können auch verschiedene Bewegungsarten vorgegeben werden. Irgendwann wird die Musik gestoppt und die Kinder müssen ihre Bewegung einfrieren. Wenn keine Musik zur Verfügung steht, kann auch geklatscht werden.

König der Affen:

Ein Kind darf sich eine Bewegung aussuchen, die dann alle nachmachen müssen. Dafür muss immer der Satz gesagt werden: „Ich bin der König der Affen und in meinem Königreich müssen alle... machen“. Es sollte so lange gespielt werden, bis jedes Kind einmal der König der Affen war.

Luftballon:

Jedes Kind steht in einem Reifen und bekommt seinen eigenen Luftballon, mit den verschiedenen Aufgaben bewältigt werden müssen. Zum Beispiel:

- Den Ballon mit verschiedenen Körperteilen in der Luft halten
- Den Ballon mit verschiedenen Körperteilen balancieren, oder den Ballon einklemmen, zum Beispiel zwischen den Knien
- Verschiedene Abfolgen von Körperteilen, mit denen der Ballon in der Luft gehalten werden soll

Kaiser, Kaiser, wie viele Schritte darf ich gehen?

Ein Kind steht an einem Ende eines Spielfeldes, die restlichen Kinder stehen ihm gegenüber am anderen Ende. Zwischen den Kindern wird genügend Abstand gelassen. Nacheinander stellt jedes Kind die Frage: "Kaiser (bzw. Kaiserin), wie viele Schritte darf ich gehen?" Der/die "Kaiser*in" nennt eine Zahl und eine Fortbewegungsart, z. B. drei Schritte rückwärts, fünf Trippelschritte vorwärts, drei Hüpfen auf einem Bein.... Wer als erster die Linie überquert, die ca. zwei Meter vor dem Kaiser gezogen wird, hat gewonnen.

Balancieren und Springen:

Pro Kind ein längeres Springseil auslegen und drüber balancieren (auch rückwärts oder seitwärts) oder das Seil gerade auslegen und über das Seil hüpfen (Start an einem Ende des Seils, rechts und links springen bis zum anderen Ende des Seils). Dabei gibt es auch wieder verschiedene Möglichkeiten, zum Beispiel beidbeinig, einbeinig oder auch verschiedene Schrittfolgen (z.B. zwei Schritte auf der einen Seite und dann ein Schritt auf der anderen Seite usw.).