



Kinder gesund bewegen

Stundenbilder

für den Kindergarten



www.ugotchi.at

Für den Inhalt verantwortlich:

SPORTUNION Österreich



Stundenbild 1 – Begrüßungseinheit Safari

Aufwärmen

Alle Kinder sitzen gemeinsam mit der Spielleiterin im Kreis (Begrüßungskreis). Ein Ball wird von Kind zu Kind gerollt. Jenes Kind, das den Ball hat stellt sich vor und rollt dann mit der Frage „Wer bist du?“ den Ball zu einem anderen Kind. Wenn die Kinder motorisch in der Lage sind, kann man das Spiel auch im Stehen mit Ballzuwerfen machen.

Die Gruppe bleibt im Begrüßungskreis sitzen und die einzelnen Körperteile werden für die Bewegungseinheit wachgerüttelt. Man beginnt zB mit den Beinen. Zuerst massiert man die Beine mit den Händen, dann klopft man die Beine ab, dann schüttelt man die Beine und dann trampelt man mit den Füßen (sitzend oder stehend) auf dem Boden. Dasselbe mit den anderen Körperteilen.

Danach werden zweier Gruppen gebildet und die Kids laufen im Raum als gemeinsamen Zug herum. Begegnen sie einem anderen Zug dann begrüßen sie sich. Man kann folgende Begrüßungsvarianten wählen: Begrüßen ohne zu sprechen (winken, Hände schütteln, zublinzeln ...). Lustiger Abschluss ist immer das Begrüßen mit dem Hinterteil (Hinterteil aneinander stoßen).

Hauptteil

Wir spielen Tiersafari. Die Spielleiterin legt im Raum verteilt Matten auf (1 Matte = 1 Insel). Auf jeder Insel liegt ein Bild (Frösche, Affen, Schmetterlinge, Bäume, Seelöwen, Krabbeltiere). Alle Kinder stehen und die Spielleiterin sagt „Wir machen heute eine Safari mit einem Flugzeug, Boot, Zug,...“. Je nachdem fliegen, hüpfen, rudern die Kinder mit der SpielleiterIn durch den Raum und bleiben bei den unterschiedlichsten „Inseln“ stehen. Wenn man bei einer Insel ankommt, dann muss man das jeweilige Tier/Zeichen nachmachen. zB. Froschhupfen, Affen – klettern auf der Sprossenwand...Man kann bei den Inseln alle Möglichkeiten von Kinderyoga und dergleichen einbauen.

Schluss

Bewegungslied „Hallo-Du“ (CD, Turnen macht Spaß, von Volker Rosin)



Stundenbild 2 – Thema Wasser und Wetter

Aufwärmen - Morgenritual

Alle Kinder liegen gemeinsam mit der Spielleiterin im Kreis. Der Wecker klingelt. Wir recken und strecken uns (*Arme und Beine strecken*) bevor wir uns auf die Bettkante setzen (*aufrollen bzw. aufsitzen*). Nun stehen wir aber endlich auf. Wir gehen mit leisen Schritten (*auf Zehenspitzen gehen*) zum Fenster und ziehen die Jalousien hoch (*auf Zehenspitzen stehen und Hände hoch strecken*). Dann öffnen wir das Fenster (*Arme rechts und links weit vom Körper wegstrecken*) und freuen uns, dass die Sonne scheint (*klatschen*). Nun gehen wir aber mit großen Schritten in die Küche um ein gesundes Frühstück zu essen. Wir setzen uns hin (*Kniebeuge*) und essen unser Frühstück (*Kniebeuge bleiben und Unterarme beugen dazu machen*). Danach gehen wir mit großen Schritten ins Bad, waschen uns und putzen die Zähne. Dann müssen wir noch auf die Toilette (*wieder Kniebeuge*). Nun müssen wir uns aber rasch anziehen und laufen ins Zimmer zu unserem Kasten. Dort holen wir aus dem obersten Schrank einen Pullover und eine Hose (*strecken*). Die Socken sind in der untersten Schublade (*klein machen*). Nun ziehen wir uns an (*Knie hochheben, Arme hochheben*). Endlich sind wir fertig und freuen uns auf den Kindergarten (*Hampelmann oder normal herumspringen*).

Hauptteil – Laufspiel der Seegeist

Die Kinder sind Fische, die im großen Meer schwimmen. Ruft der Spielleiter „Das Meer ist ganz stürmisch“ rasen alle Kinder so schnell wie möglich durch den Raum. Bei „Das Meer ist ganz ruhig“ – auf Zehenspitzen schleichen. „Das Meer schlägt hohe Wellen“ – alle Kinder hüpfen hoch. „Die Seegeister kommen“ – laufen alle Kinder ans andere Ende des Raums.

Abschluss - Wetterstation

Alle Kinder stehen/liegen oder sitzen auf einer Matte im Raum verteilt. Wir spielen heute Wetterstation. Zu Beginn müssen wir das Fenster öffnen um das Wetter zu beobachten (*zuerst den rechten Arm zur Seite strecken, dann den linken Arm zur Seite strecken – Dehnung der Brustmuskulatur.*). Oje draußen beginnt es leise zu regnen (*Tropfen auf Brust und Schultern – mit eigenen Fingerspitzen abklopfen*). Der Regen wird immer stärker (*stärker abklopfen*) und plötzlich donnert es auch (*auf Oberschenkel trommeln*). Wir schauen auf Berg – dort wird der Regen zu Schnee (*überall sanft antupfen*). Wir schauen nach rechts (*Dehnung Nackenmuskulatur*) und nach links und sehen, dass endlich die Wolken weggehen (*mit Händen Kreise von innen nach außen machen, die die Wolken wegschieben*). Nun scheint endlich wieder die Sonne (*alle Kinder reiben sich die Hände und legen die Hände auf die Körpermitte → Wärme spüren und entspannen*).



Stundenbild 3 – Erlernen der Rolle vorwärts

Vorbereitung: vier Matten längs aneinandergereiht - Straße

Aufwärmen - Clowngymnastik

Man kann allen Kindern einen roten Punkt auf die Nase picken.

Es wird gemeinsam nach der Melodie „Ein Vogel wollte Hochzeit machen gesungen“. Dazu zeigt die SpielleiterIn eine Übung zuerst vor (siehe Vorschläge) und dann singen alle gemeinsam.

„Im Zirkuszelt, da ist was los“ (mit den Armen einen großen Kreis vor dem Oberkörper),
"seht an was macht der Clown da bloß" (Seemannsblick)

„Fiderallala fiderallala fiderallalalala" (die Übung die vorher angekündigt worden ist ausführen)

Übungsvorschläge

Durch die Beine schauen, mit dem Po wackeln, sich tief verbeugen, den Hut ziehen, lange Nase zeigen, Watschelschritte, auf den Po fallen, hinken, Kniebeugen, dicken Bauch, Hampelmann, Hasenhüpfer,....)

Hauptteil

Wir bauen heute eine neue Strasse und sind alle Straßenbaufahrzeuge

1. Teer wird auf der Strasse ausgeschüttet: die Kinder laufen, rennen, Hüpfen über die Mattenbahn.

2. Mit der Walze wird alles glattgemacht: Baumstammrollen einmal links, einmal rechts.

3. Einzelne Löcher sind in der Fahrbahn und müssen ausgebessert werden: die Kinder verteilen sich längs der Mattenbahn: rücklings rollen vor und zurück: Wir sind dabei wie eine Rolle.

4. Auf der anderen Seite sind auch noch Löcher: die Kinder stellen sich auf der anderen Längsseite der Mattenbahn auf und wiederholen die Rückenroll-Übung.

5. Wir müssen noch einmal glatt walzen: Baumstammrollen von einer Seite.

6. Jetzt kommt die wichtigste Straßenwalze - sie hat vier Räder (auf Beine und Arme zeigen):

die Kinder stellen sich im Vierfüßlergang auf – Kopf auf die Brust, Po in die Luft und rollen, dabei Hilfestellung geben

die Kinder versuchen die ganze Mattenbahn entlang zu rollen

7. Entgegengesetzt muss die Strasse auch noch einmal gewalzt werden: Die Kinder wiederholen die Rolle vorwärts.

Schluss

Alle Baufahrzeuge sind schmutzig und müssen in die Waschanlage.

Als Partnerübung bzw. ein Kind liegt aus der Matte auf dem Bauch, alle anderen Links und rechts vom Kind.

Wasser kommt auf das Fahrzeug: Mit allen Fingern draufrieseln.

Jetzt wird gerubbelt: Mit beiden Fäusten über den ganzen Körper rubbeln.

Hinweis an die Kinder: Nicht zu fest und nicht auf die Wirbelsäule!

Mit Wasser wieder abspülen: Siehe oben.

Jetzt kommt der Fön: Kinder pusten über den ganzen Körper.

Es muss noch poliert werden: Kinder kreisen mit glatter Hand über den Körper.



Stundenbild 4 – Regen(wurm) (Bodengymnastik)

Aufwärmen - Matschpfütze (Spiel Lotti Karotti)

Alle Kinder liegen im Kreis auf dem Bauch, so dass sich ihre Hände berühren. Nun halten sich die Kinder an den Händen fest. Der ÜL beginnt und zieht einen Regenwurm aus dem Wurmhaufen. Dieses Kind ist nun das nächste, das versucht einen Regenwurm zu retten. Doch die Regenwürmer wollen sich nicht retten lassen und halten sich ganz fest. Wurde ein Kind herausgezogen, muss sich der Kreis erst wieder schließen bevor weitergezogen werden darf. Alle herausgezogenen Regenwürmer, verwandeln sich sogleich in einen Retter und helfen beim rausziehen.

Lied: „Wir tanzen Regentropfen (CD, Turnen macht Spaß, von Volker Rosin) tanzen.“

Hauptteil

Regenwurm-tunnel

Alle Kinder stehen hintereinander und halten sich an der Hüfte oder den Schultern seines Vordermannes fest. Das erste Kind ist der Kopf und hat die Augen offen, die anderen sind die Glieder des Regenwurms und können deshalb nichts sehen. Der Wurm setzt sich langsam in Bewegung, nicht loslassen. Auf ein vereinbartes Zeichen bleibt der Wurm stehen. Alle Kinder machen die Beine auseinander, der Regenwurm-tunnel wird geöffnet und das letzte Kind kriecht als kleines Würmchen nach vorne und wird der neue Kopf.

Gymnastik

Mit den Kindern in einem Kreis knien und ein Gewitter darstellen:

- leise mit den Fingerspitzen auf den Boden klopfen
- mit den Handflächen laut auf den Boden klatschen
- Hinsetzen und mit den Füßen und Händen laut trommeln
- Aufspringen (das ist der Blitz) danach wieder hinknien (Gewitter klingt aus)
- Zum Schluss scheint die Sonne, mit den Händen einen großen Kreis darstellen

Einen großen Regenschirm in die Mitte legen:

- mit den Kindern langsam um den Schirm gehen (auf Zehenspitzen, rückwärts, in der Hocke als kleiner Regentropfen, auf den Knien, im Vierfüßler, als Spinne, auf einem Bein,...)

Schluss - Dehnübungen

Wir sitzen um den Schirm

- nach Regentropfen greifen (Schneidersitz und groß machen)
- wir machen uns ganz klein
- wir strecken die Beine gerade nach vorne, soweit es geht
- ziehen abwechselnd einen Fuß zum Körper
- wir legen uns auf den Rücken und strecken die Füße Richtung „Himmel“
- wir „schlenkern“ mit den Beinen
- wir legen uns auf den Bauch und versuchen mit den Füßen den Po zu berühren
- Schneidersitz und abwechselnd Schultern hoch ziehen
- noch mal nach oben nach den Regentropfen greifen



Stundenbild 5 – Ein Tag in der Villa Kunterbunt

Aufwärmen

Man erzählt kurz die Geschichte der Pippi Langstrumpf und dass es heute in der Villa Kunterbunt richtig zugeht. Die Villa Kunterbunt steht in Schweden und da begrüßen sich alle mit „Hej“ (Kinder laufen durch den Raum und begrüßen sich gegenseitig mit Hej...)

Danach spielt man das Lied von Pippi Langstrumpf. Wenn die Musik stoppt gibt die Spielleiterin Kommandos (Villa Kunterbunt – zB in den Geräteraum laufen, Großer Onkel – Gallopiert wie ein Pferd, Onkel Nilson – hüpfen wie ein Äffchen, Limonadenbaum – wie ein Baum stehen oder auf die Sprossenwand)

Hauptteil (Anleitung mit Turnsaalgeräten, man kann aber auch andere Materialien verwenden)

Durch den wackligen **Eingang der Villa Kunterbunt** gehen (Kastenteile werden unterschiedlich hoch mit Seile zwischen den Barren gehängt. Die Kinder können über die Barren klettern oder durch die Wackelkisten gehen. Alternative: Hindernisparcour mit Sitzpolstern, MFT Scheiben, Mattenrollen...). Danach versuchen wir in den **Limonadenbaum** (Kastenteile ohne Deckel drinnen leere Flaschen) zu klettern (ganz kleine Kinder kann man hineinheben). Ein Tau führt genau in den Hohlraum des Limonadenbaums und dient als Kletterhilfe. Danach spielen wir **Wächter des Limonadenbaums**. 2 Wächter (Kinder) versuchen den Limonadenbaum zu entleeren (leere Flaschen raus zu werfen). Die anderen Kinder herum versuchen die Flaschen wieder in den hohlen Baum zu werfen. Nun treffen wir auf der **Veranda** auf Pippis Pferd (Bock und rund herum Langbänke). Wer möchte darf auf dem kleinen Onkel reiten. Die anderen Kinder klettern und balancieren auf der Veranda (Langbänke). Nun geht's endlich ab in die Villa Kunterbunt (der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt: Weichboden, Kästen, Labyrinth, Pezzibälle, Jonglierbälle,...) die sich unter einem bunten Dach verbirgt (Schwungtuch). Nun können die Kids sich austoben. Spielgeräte probieren und herumturnen. Ein Beispiel für die Villa Kunterbunt befindet sich im Anhang.

Schluss

Noch einmal toben sich die Kinder zu Pippi Langstrumpf aus (einfach durch den Raum laufen - gehen....lassen). Wenn die Musik stoppt, dann legen sich die Kinder auf eine Matte und strecken sich.



Stundenbild 6 – Strandstaffel

Aufwärmen

Im Raum liegt für jedes Kind ein Handtuch (Kinder können selber ihr Strandtuch mitbringen) bereit. Jedes Kind darf sich eines aussuchen und darauf legen. Die Kinder sollen versuchen die Sonne (Energie) zu spüren. Die Kinder liegen am Handtuch und machen sich ganz groß. Danach „cremen“ sich die Kinder ein. Gesicht, Nase, Ohren, Bauch, Beine, Arme und Füße (Körperteile wahrnehmen und wachrütteln) werden eingecremt. Danach machen sich die Kinder klitzeklein, danach strecken die Kinder die Beine zur Sonne (Kerze) und danach den Rücken zur Sonne (Katzenbuckel). Musik → Urlaubsmusik

Danach ist es warm genug um ins Wasser zu springen. Die Wassertemperatur wird mit vorab getestet (im Sitzen mit den Zehenspitzen auf den Boden tapsen). Danach kühlen wir mit Wasser den Körper ab (den ganzen Körper rütteln und schütteln). Jetzt geht's ab ins Wasser und wir schwimmen zur Urlaubsmusik durchs Wasser (durch den Turnsaal laufen mit Schwimmbewegungen).

Hauptteil (Schwimmeister, Flip-Flop-Staffel, Gummistiefelweitwurf, Handtuchrennen)

Schwimmeister: Die Kinder schwimmen zur Musik durch die Halle. Bei Musikstopp gibt der Schwimmeister (Übungsleiter) Anweisungen die befolgt werden müssen zB: durchs Meer kralen, rückwärts schwimmen, Haie unterwegs (alle retten sich auf die Handtücher), mit großen Schritten durchs Meer schreiten, auf Tauchgang (ganz klein machen und durch die Halle gehen)....

Flip-Flop-Staffel: Die Gruppe wird in zwei Kleingruppen geteilt. Jede Gruppe stellt sich in eine Reihe auf. Jedes Kind hat übergroße Flip Flops an und man muss in diesen übergroßen Flip Flops ein Wettrennen machen. Das zweite Kind darf starten, sobald es vom ersten abgeklatscht worden ist. Wird ein Flip Flop verloren, muss man ihn sofort wieder anziehen. Gewinnermannschaft ist die, deren Kinder am schnellsten sind.

Gummistiefelweitwurf: Eine uralte ostfriesische Sportdisziplin lebt auf. Entweder muss ein großer Gummistiefel soweit wie möglich geworfen werden bzw. mit älteren Kinder kann man ein Gummistiefelzielwerfen versuchen.

Handtuchrennen: Die Kinder gehen paarweise zusammen. Ein Kind setzt sich aufs Handtuch und wird vom Partner durch die Halle gezogen.

Schluss

Alle Kinder legen sich zum Abschluss auf ihre Handtücher. Eine ruhige Entspannungsmusik läuft. Nun wird noch einmal richtig gesonnt. Arme und Beine weit



von dir Weg strecken. Augen schließen. Ruhig ein- und ausatmen (eventuell kurze Fantasiereise auf den Strand)



Stundenbild 7 – Joggi der Laufhause

Aufwärmen

Alle Kinder stehen gemeinsam mit der Spielleiterin im Kreis (Begrüßungskreis). Gehen am Stand. Laufen am Stand mit unterschiedlichen Tempi. Kniehebelauf, Anfersen Hampelmann. Ellbogen – Knie. Marschieren (eventuell mit auftippen der Ferse).

Laufspiel: Die Kinder gehen zu zweit zusammen. Ein Partner macht etwas vor und der andere muss es nachmachen. Das ganze im langsamen Lauftempo.

Hauptteil (Der Hase Joggi)

Die Malvorlage für den Hasen Joggi finden Sie im Anhang. Ziel ist es, durch Laufen den Hasi Joggi bunt zu laufen. Die KindergärtnerIn gibt Anweisungen, wie lange die Kinder für welches Teil von Joggi laufen müssen um dieses bunt zu färben. Jedes Kind hat seinen eigenen Hasen Joggi.

Hals = 1 Minute. Schwanz = 1 Minute. Linkes Bein = zwei Minuten. Rechtes Bein = Zwei Minuten. Ohren = drei Minuten. Arme = drei Minuten. Schuhe = vier Minuten. Kopf = vier Minuten. Hemd = fünf Minuten. Hose = fünf Minuten.

Schluss

Alle Kinder stehen gemeinsam mit der Spielleiterin im Kreis rund um das Schwungtuch. Gemeinsam wird das Tuch nun in Bewegung gebracht und es werden Wellen gemacht und die Kinder dürfen nach einander durchgehen. Danach wird das Tuch hingelegt und die Beine werden mit den Kindern gedehnt (Wadenmuskulatur, Oberschenkel)



Stundenbild 8 – Rund um den Ball

Aufwärmen

Die Kinder sitzen im Begrüßungskreis Sie bekommen einen Luftballon und müssen den Ball mit beiden Händen umfassen und immer vor dem Körper dem Nachbar weitergeben. Wenn die Spielleiterin klatscht muss die Richtung gewechselt werden. Danach muss der Luftballon über den Kopf weitergegeben werden. Nun müssen die Kinder versuchen den Luftballon Händen im Kreis in der Luft zu halten (zuspielen des Luftballons). Danach darf der Luftballon nur mit den Füßen in der Luft gehalten werden. Die Kinder stehen auf und gehen paarweise zusammen. Jedes Paar hat einen Luftballon. Die Arme halten sie in der Luft und dazwischen ist der Luftballon eingeklemmt. Nun bewegt sich das Pärchen durch die Halle ohne dass der Luftballon auf den Boden fällt. Nun wird versucht, den Luftballon mit dem Popo oder durch Bauch an Bauch (oder Rücken an Rücken) stehen zu transportieren. Zu Abschluss paarweise die Hände geben und so gemeinsam den Luftballon in der Luft halten.

Hauptteil

Am Stand Ball prellen, danach Ball prellen im Laufen. Den Ball hochwerfen und wieder fangen. Die Gruppe in zwei Gruppen teilen und eine Ball-Koordinationsstaffel machen. Die Kinder prellen einen Ball im Laufen bis zu einer Linie. Von dieser Linie aus versuchen sie den Ball in den Kasten (oder eine große Bananenschachtel zu werfen). Über eine Langbank wird zurückgelaufen und beim nächsten Kind abgeklatscht.

Im Saal (ungefähr in der Mitte) sind Matten verteilt. Die Kinder stehen am Ende des Raumes mit einem Ball zwischen den Beinen. Auf Kommando hüpfen die Kinder Richtung Matten und jedes Kind sucht sich eine Matte.

Alle Kinder liegen mit dem **Rücken** auf der Matter. Der Ball ist zwischen den Beinen eingeklemmt. Durch Aufrichtend des Oberkörpers übergibt man den Ball in die Hände. Diese Übung ein paar Mal wiederholen. **Bauchlage:** über den Ball rollen.

Vierfüßerstand: Die Kinder spielen Tisch und der Ball wird auf den Rücken gelegt und darf nicht runterfallen. Man kann auch versuchen, sich zu bewegen. **Langsitz:** Den Ball um den Körper rollen. Danach Beine aufstellen und den Ball unterhalb durchrollen. Ballkreisel: Langsitz. Der Ball wird zwischen den Beinen gegeben und wir versuchen uns sooft wie möglich am Po um die eigene Achse zu drehen.

Schluss

Jetzt bekommen die Kinder Tennisbälle und dürfen sich selbst mit den Tennisbällen massieren.



Stundenbild 9 – Turnen in der Winterlandschaft

Aufwärmen

Die Kinder spielen Schneeflocken die in verschiedenen Geschwindigkeiten vom Himmel fallen. Am Ende gibt es einen großen Schneemann. Kinder laufen zur Musik durch die Halle (zB „Es schneit“ von Rolf Zuckowski). Dabei erzählt man eine Geschichte bei der die Flocken unterschiedlich vom Himmel fallen. Die Schneeflocken schweben ganz leise und langsam durch die Luft. (Kinder bewegen sich langsam und leise). Die Flocken werden immer schneller und tanzen am Ende wie wild durch die Luft (verschiedene Abstufungen, je nach Lust und Alter der Kinder; bei kleineren Kindern muss das Spiel schneller zu Ende gehen). Die Flocken werden immer dicker und ganz träge, sie werden wieder langsamer. Ende: Alle dicken Flocken werden zu einem Schneemann. (Die Kinder legen sich in drei unterschiedlich großen .Haufen. nebeneinander auf den Boden.)

Hauptteil

Reaktionsspiel: Die Kinder laufen durch die Halle und auf Kommando führen sie folgende Bewegungen aus. Schneeflocke (durcheinander laufen), Schneeball (Päckchen machen), Eisstern (auf den Rücken legen. Arme und Beine weit auseinander strecken), Schlitten (in den Vierfüßerstand gehen).

Schlitten fahren: Ein Kreis wird gebildet und die Hände werden gereicht. Die Kinder bewegen sich in eine Richtung. Ein Kind ist in der Kreismitte und bewegt sich in die entgegengesetzte Richtung. Alle Kinder singen: „Morgen geh ich Schlitten fahren, morgen um halb neune, spann ich meine Pferdchen an und fahre ganz alleine“. Das Kind in der Mitte sagt dann: „Ganz alleine fahr ich nicht, da nehme ich mir die/den...mit.“ Das Kind das neu vom Außenkreis nach inne gekommen ist, darf sich dann das nächste Kind aussuchen. Zum Schluss gibt es dann keinen Außenkreis mehr, sondern nur mehr eine lange Kinderschlange.

Schneeballschlacht: 2 Gruppen/2 Spielfelder die durch eine Langbank abgegrenzt sind. Auf der LB liegen Tennisringe (damit die Bälle nicht wegrollen) auf diese werden dann Bälle gelegt. Die Kinder versuchen die Bälle auf der LB abzuschließen, so dass sie in das gegnerische Feld fallen. Nach einer gewissen Spielzeit oder wenn alle Bälle abgeschossen sind werden die Bälle gezählt und so der Sieger ermittelt. Variante: Jede Gruppe hat genügend Zeitungsschneebälle, die sie ins gegnerische Feld werfen. (Dann keine Bälle auf die Bank legen)

Schluss

Die Kinder sind nun Schneeflocken. Die Kinder liegen bequem auf den Teppichfliesen und haben die Augen geschlossen. Der Übungsleiter erzählt die Geschichte: In einer großen Wolke schliefen viele Schneeflocken. Da kam die Sonne. Sie schien ganz heiß und sprach: "Wacht auf, ihr kleinen Schneeflocken!" (*Kinder mit Tüchern sacht berühren = Sonnenstrahlen*) Doch die Schneeflocken schliefen weiter. Da kam der Donner und donnerte ganz fürchterlich und sprach: "Wacht auf ihr kleinen Schneeflocken! Fallt herunter zur Erde!" *Auf das Tamburin, Trommel,... schlagen (= der Donner)*. Doch die Schneeflocken schliefen weiter. Da kam der Blitz (*Zeitung zerreißen*) und blitzte ganz gefährlich und sprach: "Wacht auf ihr kleinen Schneeflocken! Fallt herunter zur Erde!" Doch die Schneeflocken schliefen weiter. Da kam der Wind und blies ganz mächtig. Und



blies. Und blies. Und blies (*mit einem Karton oder Fächer Wind machen*). Da wachten die kleinen Schneeflocken auf und schwebten ganz sacht hinunter zur Erde. Die Kinder machen ihre Augen auf, räkeln sich erst einmal und stehen dann langsam auf. Jetzt spielen sie eine Schneeflocke die ganz sacht auf die Erde (*Teppichfliese*) herunter schwebt. Anschließend bekommt jedes Kind eine Schneeflocke (= *Chiffontuch*). Sie werfen das Tuch hoch und fangen es mit verschiedenen Körperteilen auf. (Kopf, Schulter, Arm usw.)

Stundenbild 10 – Frühlingserwachen (ohne Geräte)

Aufwärmen – Versteinerte Blumen

Ein Kind ist der Fänger, alle Kinder laufen durch den Raum, wer vom Fänger angetippt wird muss mit gegrätschten Beinen stehen bleiben, die anderen Kinder können die „versteinerten“ durch hindurch kriechen erlösen.

Hauptteil

Blumen wachsen: Kinder kriechen in die Erde, dort ist der Samen oder die Zwiebel; sie braucht Regen – auf dem Körper Regentropfen spüren lassen; sie braucht auch Sonne – Hände reiben und im Gesicht die Wärme Spüren, wiederholen. Ganz vorsichtig beginnt die Blume zu wachsen – aus der Hocke den Körper langsam nach oben strecken, Arme dabei bis über den Kopf; (eventuell braucht die Blume noch mal Regen oder/ und Sonne); Blätter wachsen – Arme zur Seite öffnen, Blüte öffnet sich – Handinnenflächen aneinander halten - von unten bis über den Kopf nach oben strecken - die Hände öffnen; der ÜL oder die Erzieherin kann bei allen Blüten riechen wie sie duften

Käfer: Kinder kriechen in die Erde, da die Käfer in der Erde schlafen; Kinder liegen eingerollt, strecken Arme und Beine in die Luft, krabbeln nach oben und weiter über die Erde, dabei begrüßen sie die anderen Käfer, z.B. Mit der Nase

Bäume: Mit geschlossenen Füßen - dünner Stamm; oder: leicht die Füße auseinander-dicker Stamm; Regen und Sonne-Spiel wie bei den Blumen; die Arme seitlich am Körper, dann einzeln nach oben strecken, dabei gerader Rücken! - Zweige wachsen, zum Schluss die Finger auseinanderspreizen- Blätter wachsen

Bienen: Kinder sitzen verteilt im Raum - zusammengerollt und halten Winterschlaf, strecken die Arme (Flügel); Sonne wärmt die Flügel- Spiel wie bei den Blumen; fliegen durch den Raum, dabei Summen, die anderen Bienen begrüßen, z. B. die Flügel aneinander klatschen.

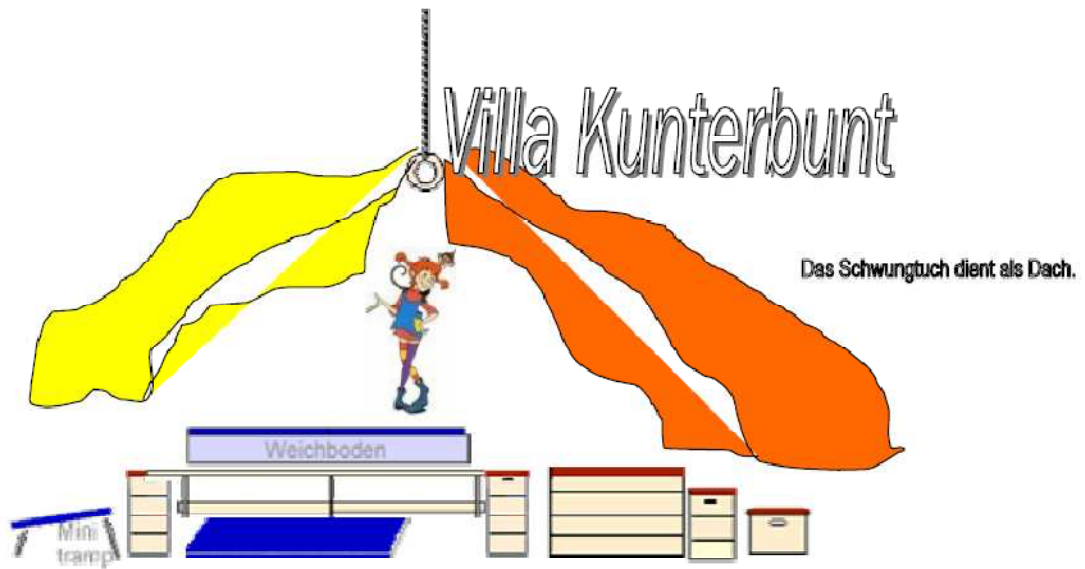
Gras: Ähnlich wie bei den Blumen, auf einem Bein stehend, Arme nach oben und leicht nach links und rechts bewegen – der Wind weht durch die Wiese

Vögel: Kinder sind bei diesem Spiel zu Zweit: 1. Kind ist die Vogelmama, das 2. Kind das Vogelbaby: Mama sitzt auf dem Ei auf brütet - ein Kind liegt zusammengerollt auf dem Boden, das 2. sitzt vorsichtig darauf, es wärmt das Ei (Hände reiben und auf den Rücken des Kindes legen) ; Vogelbaby schlüpft aus dem Ei – Kind steckt sich; Vogelmama fliegt aus und holt für hier Baby einen Wurm – das Kind fliegt durch den Raum und kommt zurück zum Vogelbaby; beide fliegen zusammen durch den Raum

Abschlussspiel Gartenzwerge fangen

Alle Kinder sitzen im Kreis mit den Händen wie ein Zipfelmütze über Kopf zusammen.. Ein Kind ist der Riese und sitzt in der Kreismitte. Die Zwerge sprechen folgenden Text: „Ich sitz mit meiner Zipfelmütze in einem schönen Garten, denke dies und denke das, schaue hier und schaue dort, und auf einmal lauf ich fort.“ Dann laufen die Zwerge los und der Riese versucht eine Zwerg zu fangen. Der gefangene Zwerg ist der neue Riese.

Anhang:





Verwendete Literatur

Klupsch-Sahlmann, Rüdiger: 'Joggi', der Hase, in: Sportpädagogik 14 (1990) 5, 33-34

Moosmann, Klaus. Erfolgreiche Koordinationsspiele (2008)

Grüger, Constanze. Kleinkinderturnen mit Fantasie (2007)

<http://www.kleinkinderturnen.de/>

CD Verzeichnis

Volker Rosin, Turnen macht Spaß