



**Claudia Nowotny**

Mag., Dipl. Kindergesundheitstrainerin, Life Kinetik Trainerin, Kinder-Fit-Übungsleiterin



## ERLEBNISRAUM TURNSAAL

### 1. VORWORT

Aufgrund fehlender freier Spielmöglichkeiten, zahlreicher Termine und bewegungsarmer Freizeitgestaltung haben Kinder in ihrem Alltag immer weniger Möglichkeiten, Bewegungen zu erleben. In diesem Arbeitskreis wird der Turnsaal zum Erlebnisraum, wo es um das Kind als Ganzes geht. Diese erlebnisorientierten Bewegungshandlungen fördern Mut, Kooperation, Verantwortungsbewusstsein, Vertrauen und Wahrnehmung. Durch den Einsatz von Klein- und Großgeräten sowie anderer Materialien werden fantasievolle und spannende Bewegungsreize gesetzt. Kinder erleben ihre körperlichen Fähigkeiten und Grenzen und machen gruppendynamische Erfahrungen. Koordinative Fähigkeiten sind genauso gefragt, wie Körperwahrnehmung mit allen Sinnen, Selbsteinschätzung und Geschicklichkeit und planvolles Handeln mit Rücksichtnahme und in Kooperation mit der Gruppe.

Die Spiele und Übungen in diesem Workshop (Skriptum) stellen nur eine Auswahl dar und können entweder nach Anleitungen oder eigenen Vorstellungen durchgeführt bzw. an die Gruppe oder die Gegebenheiten angepasst werden. Bei den Spielen findet man die benötigten Materialien/Vorbereitungen und eine Altersangabe, die aber nur ein Richtwert ist.

**VIEL SPASS BEI DER UMSETZUNG MIT DEN KINDERN!**

### 2. WARM UP (ANKOMMEN, EINSTIMMEN AUF DAS THEMA, BEREITSCHAFT HERSTELLEN)

#### ■ **Versammlung der Blinden**

*Alter: ab 6 Jahren*

*Material: Augenklappen in Gruppenstärke*

Anleitung:

Alle bewegen sich mit Augenklappen mit Armen nach vorne gestreckt durch den Raum. Der ÜL klatscht oder macht ein anderes Geräusch. Kinder folgen dem Geräusch bis zum ÜL.



### ■ Seitenwechsel

Alter: ab 8 Jahren

Material: Ball

Anleitung:

Gespielt wird auf der Größe eines Volleyballfeldes. Die Gruppe wird in 2 Teams geteilt. Jedes Team steht auf einer Hälfte. Von jedem Spieler geht einer auf die andere Seite. Jedes Team muss nun versuchen, ihren Mitspieler auf der anderen Seite den Ball zuzuwerfen. Gelingt dies, darf der Werfer die Seite wechseln. Ziel ist es, dass das gesamte Team auf die andere Seite gelangt. Zur Differenzierung können auch verschiedene Bälle verwendet werden.

### ■ Musik-Stopp „Körperteile“

Alter: ab 8 Jahren

Material: keines

Anleitung:

Alle bewegen sich zur Musik. Bei Musik-Stopp wird eine Zahl vorgegeben. Das Team darf so viele Körperteile am Boden halten. Die gebildete Figur muss für 30 Sekunden gehalten werden.

## 3. TEAMSPIELE (GRUPPENLÖSUNGSSTRATEGIEN, VERTRAUENSBIILDUNG UND ZUSAMMENARBEIT)

### ■ Rollmops

Alter: ab 8 Jahren

Material: langes Seil

Anleitung:

Für diese Aufgabe stellt sich die ganze Gruppe eng zusammen. Sie wird dann auf Bauchhöhe mit einem Seil zusammengebunden und bekommt die Aufgabe, eine bestimmte Strecke zu absolvieren.

Alternativ: Es darf nicht gesprochen werden, es werden Hindernisse aufgebaut, Augen verbinden oder bei Füßen zusammenbinden.

### ■ Hasensprünge

Alter: ab 6 Jahren

Material: keines



Anleitung:

Die Kinder stehen im Kreis und haben die Augen geschlossen. Ein Kind steht in der Kreismitte und macht verschiedene Geräusche, wie Klatschen, Schnipsen, ... Irgendwann macht das Kind in der Mitte einen Hüpfen und alle anderen müssen den Sprung, blind machen. Wer von den Kindern hat den Hasensprung gehört und rechtzeitig nachgemacht?

■ **Das Würfelreaktionsspiel**

*Alter:* ab 5 Jahren

*Material:* 1 Becher, 3 Würfel

Anleitung:

Alle Kinder sitzen im Kreis. Einer würfelt mit einem Becher mit 3 Würfeln, hebt den Becher, sodass die 3 Würfel zu sehen sind. Wenn eine Sechs dabei ist und diese erkannt wird, müssen die Kinder blitzschnell zu einem vorher vereinbarten Ort laufen und wieder in den Kreis.

■ **Stille Post mal anders**

*Alter:* ab 8 Jahren

*Material:* Würfel, Ball

Anleitung:

Zwei Gruppen sitzen einander gegenüber. Am Ende liegt ein Ball in der Mitte. Alle bis auf den Ersten haben die Augen geschlossen. Der ÜL würfelt. Kommt eine vorher vereinbarte Zahl, dann wird ein Händedruck weitergegeben. Wenn der Letzte das spürt, öffnet er die Augen und läuft zum Ball. Wer schafft es zuerst?

■ **Ausbruch**

*Alter:* ab 10 Jahren

*Material:* langes Seil

Anleitung:

Die Pferdekoppel besteht aus einem in Hüfthöhe (Gemessen an der längsten teilnehmenden Person) gespanntem Seil (Zauberschnur). Die gesamte Gruppe hat nun die Aufgabe, von der einen Koppelseite auf die andere zu gelangen. Die Gruppe bildet dabei eine Kette und darf die Hände die gesamte Zeit nicht lösen. Natürlich darf der um die Koppel führende Zaun nicht berührt oder unterklettert werden. Die einzige Möglichkeit besteht darin, über den Zaun zu klettern. Nur wenn alle Gruppenmitglieder auf der anderen Koppelseite sind, ist die Aufgabe gelöst.



## ■ Gassenlauf

*Alter:* ab 8 Jahren

*Material:* keines

### Anleitung:

Die Kinder stellen sich dicht nebeneinander in zwei gegenüberliegenden Reihen auf und bilden so eine Gasse von ca. 5m Breite. Ein Kind steht am Ende der Gasse, schließt die Augen und läuft durch sie hindurch.

Beginnt das Kind schräg zu laufen, führen die anderen das Kind sanft mit den Händen in die richtige Richtung. Das drittletzte Paar ruft laut und deutlich STOPP, sobald das Kind sie erreicht hat.

Wichtig ist es, am Ende des Spiels über die Empfindungen zu sprechen.

## ■ Roboter

*Alter:* ab 8 Jahren

*Material:* keines

### Anleitung:

Die Kinder bilden zunächst Paare (später 3-er Gruppen). Einer der Gruppe ist das Elektronengehirn, einer der Roboter. Roboter haben die Eigenschaft, nicht selbständig denken zu können und nur Befehle vom Elektronengehirn entgegenzunehmen und auszuführen. Das Elektronengehirn gibt dem Roboter die entsprechenden Befehle zur Fortbewegung: vorwärts, rückwärts, Stopp, links oder rechts. Die Befehle werden durch Berührungen übermittelt. Tippen auf die rechte Schulter = 90° nach rechts, tippen auf den Kopf = Stopp usw. Die Signale müssen natürlich vorher abgesprochen werden, denn das Elektronengehirn kann während der Steuerung nicht mit den Robotern reden! Der Roboter geht so lange, bis er vom Elektronengehirn ein neues Signal erhält. Ziel des Spiels ist es, den Roboter sicher und ohne Zusammenstoß durch die Halle zu manövrieren. Eine sehr schwierige Angelegenheit, wenn die Roboter nicht sehen können (Augenbinden).

Noch schwieriger wird es, wenn Hindernisse im Weg liegen, wie z.B. Matten, Bälle, Taue. Wird ein Roboter sicher geführt, kann das Elektronengehirn versuchen, zwei Roboter zu steuern. Doch Vorsicht, es ist nicht so einfach, wie es sich anhört.

## ■ Wasserballon - Ball über die Schnur

*Alter:* ab 10 Jahren

*Material:* stabile Luftballons, langes Seil

### Anleitung:

In einen Luftballon wird ein zweiter Luftballon hineingesteckt. Der innere Luftballon wird mit Wasser aufgefüllt (Faustgröße) und zugeknötet. Zum Schluss wird der äußere Luftballon bis zur normalen Größe aufgepustet und zugeknötet. Durch den schweren inneren Luftballon hat der Ball einen wandernden Schwerpunkt, was bedeutet, dass seine Flugbahn nur äußerst schwer vorzuberechnen ist. Selbst der/die geübteste TN wird erstaunt sein, wie viele Bälle er/sie nicht fängt.



## ■ Der Würfellauf

*Alter:* ab ca. 6 Jahren

*Material:* Würfel pro Gruppe, Papier und Stift pro Gruppe, Zahlenkärtchen (1 bis 100), Kärtchen mit Formen, Farben oder Gegenständen, Memorykarten

### Anleitung:

In allen Hallenecken steht eine Gruppe. Sie verfügen über einen Würfel, ein Blatt Papier und einen Stift und geben sich einen Gruppennamen. In der gesamten Halle liegen Zahlenkärtchen von 1 bis 100 auf dem Boden aus. Jede Gruppe würfelt. Die gewürfelte Augenzahl muss die Gruppe nun suchen. Ist es gefunden worden, ruft das Gruppenmitglied den Gruppennamen. Alle anderen Gruppenmitglieder müssen dann zu dem Kärtchen laufen. Danach geht es wieder zurück. Die Gruppe würfelt erneut. Diese Zahl wird zur ersten Zahl hinzuaddiert. Die Summe ergibt das neue Zahlenkärtchen, das aufgefunden werden muss. Und so weiter, bis eine Gruppe die Zahl 100 erreicht hat. Variante: Die Gruppe erhält von der ÜL ein Blatt. Auf diesem Blatt sind insgesamt 10 beliebige Zahlen notiert. Die Gruppe muss alle Zahlenkärtchen in der angegebenen Reihenfolge – wie oben beschrieben – finden. Wenn alle Zahlen gefunden sind, läuft die Gruppe geschlossen alle Zahlen noch einmal in der Reihenfolge ab.

*Alternativ:* Jüngere Kinder: Karten nur bis 20 oder Bildkarten mit Tieren, Gegenständen, die gefunden werden müssen. Dazu eignen sich auch gut Memorykarten.

## ■ Schatzsuche

*Alter:* ab ca. 8 Jahren

*Material:* 4 Turnmatten, 20 Reissäckchen (oder anderes Material) als Schatz

### Anleitung:

Zwei gleich große Gruppen besitzen gleich große Länder (Turnsaalhälften). Im Hinterland (außerhalb der Feldmarkierung, an der rückseitigen Wand) befinden sich eine Schatzkammer (Turnmatte) mit wertvollen Schätzen (Badmintonbälle) und das Gefängnis (Turnmatte). Betritt ein Teilnehmer der anderen Gruppe fremdes Land (andere Turnhälfte), so kann er durch abschlagen festgenommen werden und muss ins Gefängnis. Erreicht ein Schüler ohne abgeschlagen zu werden die Grenze zu Gefängnis oder Schatzkammer (Grenze stellt die rückseitige Markierung des Spielfeldes dar), darf er entweder einen Schatz oder einen Landesgenossen (Gefangenen) mit nach Hause nehmen. (Beim Zurücklaufen kann Niemand abgeschlagen werden). Es können auch Teilnehmer, die sich zu weit zum Nachbarsland (Mittellinie) wagen, über die Grenze gezogen werden. Sie werden somit zu Gefangenen. Das Spiel ist beendet, wenn eine Gruppe keine Schätze mehr hat, oder wenn alle Teilnehmer einer Gruppe im Gefängnis sind.

#### 4. SELBSTEINSCHÄTZUNG (MOTORISCHE/KOORDINATIVE FÄHIGKEITEN, KÖRPERLICHE GRENZEN, MUT)

##### ■ Körperspannung erleben

Alter: ab 8 Jahren (je nach Übung)

Material: Langbank, Kasten, ev. Matten (Weichboden)

Anleitung:

- Körper spannen und zwischen 2 Personen hin- und herpendeln
- Körper spannen und im Kreis pendeln
- alle Kinder liegen am Rücken (im Reißverschlussystem), Hände nach oben, Kind über liegende Kinder schieben
- von einer Langbank fallen lassen
- von einem kleinen Kasten fallen lassen, Kästen können sukzessive höher werden
- Partnerbalance: Je zwei Spielpartner stehen einander gegenüber. Die Arme sind angewinkelt und die Handflächen beider Spieler liegen gegeneinander. Die Füße stehen Fußspitze an Fußspitze. Beide beginnen jetzt langsam rückwärts zu gehen, ohne dass sich die Hände voneinander lösen. Sie halten sich dabei gegenseitig im Gleichgewicht. Nachdem der äußerste Punkt nach Einschätzung beider erreicht ist, bewegen sie sich wieder aufeinander zu.

##### ■ Wackelige Angelegenheiten - alles rund um die Langbank

Alter: ab 6 Jahren

Material: Kästen, Langbank, Matten, Weichboden, Stufenbarren

Anleitung:

- Langbank (breite/schmale Seite nach oben) auf zwei Kästen legen, Kind balanciert, 2 Kinder kommen sich entgegen
- Langbank in Ringe einhängen
- Rollen unter Langbank
- kleinen Kasten unter Langbank als Wippe, balancieren, gleich viele Kinder auf jeder Seite
- Kinder halten Bank waagrecht (breite/schmale Seite oben), ein Kind balanciert oben
- Kinder halten Bank zuerst schräg und dann senkrecht, ein Kind klettert hoch
- 1 Kind hält sich an der Zwischenseite der Langbank fest, die anderen Kinder heben die Bank auf und drehen sie einmal herum. Wie ein Hähnchen am Grill?

##### ■ Abseilen

Alter: ab 8 Jahren

Material: mind. 2 Langbänke, je 1 Seil für 1 2er-Team, Tischtennisset, Reissäcken, Bälle, Luftballon, Fliegenklatsche

Anleitung:

Zwei (oder vier) umgedrehte Bänke stehen sich im Abstand (Gasse) von etwa 2 Metern als Parallele gegenüber. Auf den

Bänken stehen sich die Kinder genau gegenüber. Zwei gegenüberstehende Kinder halten jeweils ein Seilende in der Hand. Jetzt wird versucht, durch geschicktes Ziehen und Nachgeben am Seil, den Gegner aus dem Gleichgewicht zu bekommen, sodass er sich nicht mehr auf der Bank halten kann.

Ein Spiel, bei dem es nicht um Kraft geht, sondern um Gleichgewicht und Taktik. Man kann die Partner tauschen. Ist eine Partie beendet, setzt sich das Paar auf die Bank, bis alle mit ihrer Partie zu Ende sind. Die Kinder einer Bankseite rutschen eine Position weiter, sodass ein neuer Gegner vor ihnen steht.

*Alternativ:* diverse Bälle, ... werden zugeworfen, Tischtennispiel ohne Tisch, Luftballon mit Fliegenklatsche

### ■ **Mutig, mutig - alles rund um den Weichboden**

*Alter:* ab 8 Jahren

*Material:* 2 oder mehr Weichböden

Anleitung:

- 2 Weichböden werden aufgestellt, die Spieler drücken die Weichböden aneinander, 1 Kind versucht durchzuschlüpfen. Wichtig: ein Stopp-Signal vereinbaren
- 1 Weichboden liegt am Boden, ein anderer wird parallel dazu von den Spielern gehalten, 1-2 Kinder legen sich flach auf den liegenden Weichboden, auf ein Kommando wird der andere Weichboden fallen gelassen
- 1 Weichboden liegt am Boden, ein anderer wird wieder gehalten, ein Kind ist an der Sprossenwand, auf ein Kommando wird der Weichboden fallengelassen und das Kind springt von der Sprossenwand auf den fallenden Weichboden
- 1 Weichboden steht an der Sprossenwand, 1 liegt davor am Boden, 1 oder mehrere Kinder sitzen auf dem aufgestellten Weichboden an der Stirnseite, Beine nach vor strecken und mit dem Weichboden umfallen
- Weichbodenrutschen, mit Anlauf den Weichboden zum Rutschen bringen

### ■ **Partner-Ball**

*Alter:* ab 8 Jahren

*Material:* verschiedene Bälle, Tennisring pro Zweierteam

Anleitung:

Fußball mal anders! Auf das Kommando „Zwilling“ finden sich zwei Kinder zusammen. Sie sind mit einem Tennisring/Seil verbunden, das heißt, sie halten den Ring/das Seil in den Händen (nicht anbinden!). Aus den Paaren werden dann zwei Mannschaften gebildet. Zwei quer gestellte Weichbodenmatten bilden die Tore und ein Luftballon wird zum Fußball. Gespielt wird ohne Tor-Zwillingspaar und nur mit den Füßen. Trennt sich ein Paar während des Spiels, bekommt die andere Mannschaft einen Freistoß aus 2m Entfernung auf das Tor (schwierig genug!). Sind die Kinder geübt, können mehrere Luftballons oder auch andere Bälle ins Spiel gebracht werden. Ein mit einem Luftballon erzieltes Tor zählt 5-fach, Tischtennisball 3-fach, Tennisball einfach.



## 5. SINNESSPIELE (KÖRPERWAHRNEHMUNG MIT ALLEN SINNEN)

### ■ Hindernisparkour im Dunkeln

*Alter:* ab 6 Jahren

*Material:* Material für Hindernisse, langes Seil

Anleitung:

Für dieses Spiel braucht man einen abgedunkelten Raum. Vorab baut man einen Hindernisparkour auf. Entlang des Parkours wird ein Seil gespannt, woran sich die Spieler festhalten können. Alle sollen selbstständig den Parkour überwinden. Alternativ kann auch eine Augenbinde getragen werden und ein Partner für den Spieler (Vertrauensspiel).

### ■ Veränderung

*Alter:* ab 6 Jahren

*Material:* keines

Anleitung:

Kinder stehen einander gegenüber. 1 Kind verändert etwas an sich und das andere muss raten, was sich verändert hat, z.B. T-Shirt in die Hose stecken, Schuhbänder öffnen, ...

### ■ Paare finden

*Alter:* ab 6 Jahren

*Material:* verschiedene Dinge aus dem Lebensbereich der Kinder (Legosteine, Figuren, Spielzeugautos, Radiergummi, ...)

Anleitung:

Kinder haben Augen verbunden und müssen jeweils Dinge finden, die zusammengehören. Einfach nur durch Tasten.

### ■ Was hörst Du?

*Alter:* ab ca. 6 Jahren

*Material:* verschiedene Sachen, die Geräusche machen (Zeitungen, Folie, Instrumente, Besteck, ...)

Anleitung:

Hinter einer Wand oder in einer großen Kiste werden Geräusche mit alltäglichen Gegenständen erzeugt. Die Teilnehmer erraten, womit man das Geräusch erzeugt hat. Beispiele: Mit einer Schere Papier schneiden, Papier zerknüllen, Teller stapeln, mit Messer und Gabeln klappern, ein Buch umblättern.



## ■ Was steckt darin?

*Alter:* ab ca. 6 Jahren

*Material:* Dosen (Filmdosen, Kaugummidosen, ...), Bohnen, Linsen, Reis, Nägel, Büroklammern, Mehl, ... Kärtchen mit den Streumaterial, das darin ist

Anleitung:

Jetzt darf losgeraschelt werden. Wer findet das Material, das in den Dosen ist? Es kann (wenn man jeweils 2 gleiche Dosen hat) auch Memory gespielt werden.

## ■ Berührung - Reaktion

*Alter:* ab 6 Jahren

*Material:* keines

Anleitung:

Kinder gehen zu zweit zusammen. Sie stehen im Innenstirnkreis und ein Partner steht dahinter. Durch Berührung wird eine Reaktion ausgelöst.

- rechte Schulter – rechten Arm heben
- linke Schulter – linken Arm heben
- 2x rechte Schulter – linken Arm heben
- 2x linke Schulter – rechten Arm heben
- linke Hüfte – linkes Knie heben
- rechte Hüfte – rechtes Knie heben
- 2x linke Hüfte – rechtes Knie heben
- 2x rechte Hüfte – linkes Knie heben
- Kopf – Kniebeuge
- Lendenwirbelsäule – hüpfen
- 2x Kopf – hüpfen
- 2x Lendenwirbelsäule – Kniebeuge

Kann man natürlich je nach Alter reduzieren oder erweitern.

**VIEL SPASS BEI DER UMSETZUNG!**

## LITERATUR

Andrea Erkert, Die 50 besten Wahrnehmungsspiele, Don Bosco, 2019.

Daniel Seiler, Die 50 besten Abenteuerspiele, Don Bosco, 2017.

B. Cut, M. Medler, R. Räupe, Erlebnisturnen, CM Sportbuch-Verlag, 2018.

S. Bierögel, A. Hemming, Sternstunden im Erlebnisturnen, Ökotoxia, 2009.