



Evelin Wilfing

Psychomotorikerin, Übungsleiterin für Kinderturnen, Bewegungskoch, Lehrwart f Rhythmische Gymnastik



FIT DURCH'S GANZE JAHR

Für Kinder ist es sehr spannend und abenteuerlich, wenn die Turnstunden ein Thema passend zur jeweiligen Jahreszeit haben. So erleben die Kinder spielerisch auch den Jahreskreis, mit all seinen spezifischen Facetten, kennen. Wichtig dabei ist, dass sich das Thema von der Einleitung über den Hauptteil bis zum Schluss wie ein roter Faden durchzieht. Mit Liedern, Tänzen, Fingerspielen, Gerätestationen und Alltagsmaterialien sowie Entspannungs- und Massagespielen kann ein sehr attraktives Stundenbild aufgebaut werden, bei dem die Kinder vielfältige Bewegungserfahrungen machen und dabei ganzheitlich gefördert werden.

FRÜHLINGSSTUNDE: „TURNEN WIE DIE TIERE AUF DER FRÜHLINGSWIESE“

EINLEITUNG:

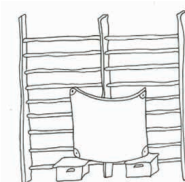
„Wir wollen heute die Tiere auf der Frühlingswiese besuchen. Welche Tiere wohnen auf der Frühlingswiese?“ – die Tiere, die von den Kindern genannt werden, nachahmen. z.B.:

- Ameise – auf allen Vieren kriechen (ev. mit Bohnensäckchen am Rücken transportieren)
- Spinne – verkehrt auf allen Vieren kraxeln
- Biene – durch den Raum fliegen
- Schnecke – auf den Knien durch den Raum rutschen
- Raupe – am Bauch liegen und kraxeln
- Marienkäfer – auf allen Vieren kraxeln
- Regenwurm – am Bauch rutschen

HAUPTTEIL: STATIONENBETRIEB

■ Bienenstock – Bienen sammeln Nektar

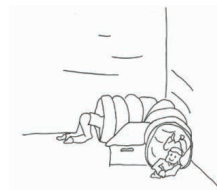
Eine Turnmatte wird gebogen und an der Sprossenwand auf zwei Kastenteile aufgesetzt. Rechts und links an den Schlaufen an der Sprossenwand festbinden. Die Kinder kriechen durch den Mattentunnel



an der Sprossenwand hoch und seitlich wieder runter. Die Kinder spielen Bienchen, die in den Bienenstock zurückfliegen, den eingesammelten Nektar (z.B. Filzkugeln) im Körbchen (auf der Sprossenwand aufhängen) abgeben und erneut losfliegen.

■ Regenwürmer (oder Maulwürfe) kriechen im Erdreich

Ein kleiner Kasten wird ca. 60-80 cm von einer Wandecke entfernt aufgestellt. Dazwischen wird ein Kriechtunnel um die Ecke gelegt. Die Kinder kriechen durch den Tunnel.



■ Raupe frisst sich durch die Blätter

Eine biegbare Matte wird in 5-6 Reifen gesteckt. An den Reifen können Chiffontücher angebunden werden. Die Kinder sollen durch die Reifen kraxeln.

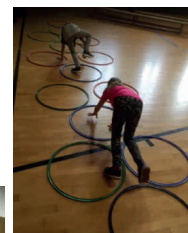


■ Spinne

Zwischen einer Sprossenwand und einer Turnbank oder zwischen zwei Turnbänken, die ca. ½ bis 1 Meter voneinander entfernt steht, wird mit Wolle oder Seilen ein Spinnennetz gebunden. Die Kinder sollen zwischen den gespannten Seilen oben drüber und unten durch kraxeln.

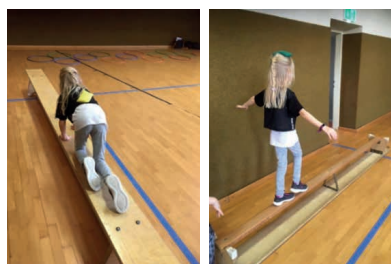
■ Tausendfüßler

Mehrere Reifen werden am Boden aufgelegt. Die Kinder sollen sich mit Händen und Füßen in den Reifen vorwärts, rückwärts oder auch seitwärts bewegen.



■ Schnecke

Mit den Knien über eine Bank rutschen.



■ Fleißige Ameisen

Über eine Bank oder umgedrehte Bank sollen verschiedene Gegenstände transportiert werden.

■ Marienkäfer krabbeln auf der Wiese

Kinder balancieren über verschiedene Gegenstände, z.B. Balancierigel, Seile, Balancierscheiben, Tücher,...

ABSCHLUSS:

■ **Fingerspiel: Die kleine freche Spinne**

*Hoch oben in der Regenrinne
sitzt eine kleine freche Spinne.*

„Hihihi“, so lacht sie munter,

„Ich komme jetzt zu dir herunter.“

„Oh, la, la, was seh ich da?

Nachbars Hand ist auch schon da.“

Krabbelt her und krabbelt hin,

krabbelt unter Nachbar`s Kinn,

krabbelt in den Haaren rum,

denn unsere Spinne ist nicht dumm.

*Und auf einmal spielt sie Versteck -
und ist weg.*

*Finger re Hand krabbeln nach oben
Zappelnde Finger imitieren*

Finger krabbeln wieder runter

*Finger krabbeln zum Nachbarn
mit Fingern hin- und herkrabbeln...*

Hand hinter Rücken verstecken

OSTERSTUNDE: „ZU BESUCH IN DER OSTERHASENSCHULE“

EINLEITUNG:

„Bald ist Ostern. Der Osterhase hat allerhand zu tun und braucht dringend Hilfe. Deshalb wollen wir heute in die Osterhasenschule gehen und alles lernen, was ein guter Osterhase können muss...“

■ **Musik-Stopp-Spiel (Musikvorschlag: „Stups der kleine Osterhase...“)**

Wir machen uns nun auf den Weg in die Osterhasenschule. Aber Vorsicht, wenn ein „Sturm“ kommt, musst du dich ganz klein machen; wenn „es regnet“, dann musst du irgendwo hinaufklettern. Wenn der „Fuchs“ kommt, dann versteck dich ganz schnell in der Hasenhöhle (im Turnsaal wird eine Turnmatte schräg in eine Hallenecke gestellt)

Variante für Eltern-Kind-Turnen: Sturm – klein machen; Regen – Mama/Papa macht Bankstellung und Kind legt sich oben drauf; Fuchs – in Bankstellung von Mama/Papa verstecken

HAUPTTEIL: STATIONEN (SIEHE SKIZZE)

■ **Hasenhoppelstrecke:**

Eine Leiter in eine Sprossenwand einhängen und auf der anderen Seite auf einen Kasten legen, vom Kasten weg führt eine

Turnbank schräg auf einen niederen Kasten. Zwischen dem niederen Kasten und einer weiteren Turnbank wird eine biegbare Matte zu einem kleinen Tunnel eingeklemmt.

■ **Hasenhügel:**

Zwei Bänke auf die Sprossenwand aufhängen und Matten darüberlegen (siehe Bild). Matten rechts und links als Absicherung.

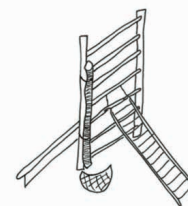


■ **Hasenhügel:**

Ein bis zwei Medizinbälle und viele Matten übereinander türmen. Die kleinen Hasen laufen, hüpfen oder rollen über den Hügel.

■ **Osterei-Transportmaschine:**

Auf eine herausklappbare Sprossenwand wird eine Bank auf der einen Seite und eine Leiter auf der anderen Seite angehängt. Seitlich wird ein Drainagenrohr mit Seilen angebunden. Die Kinder klettern über die Leiter oder Bank auf die Sprossenwand und werfen das Ei in das Rohr, das unten in das Körberl rollt.



■ **Ostereier-Transport:**

Ostereier (Eier vom Überraschungsei) werden über eine umgedrehte Bank transportiert. Schwieriger: Eier auf Löffel transportieren, die Bank auf Gymnastikstäbe legen,...

■ **Osternest bauen:**

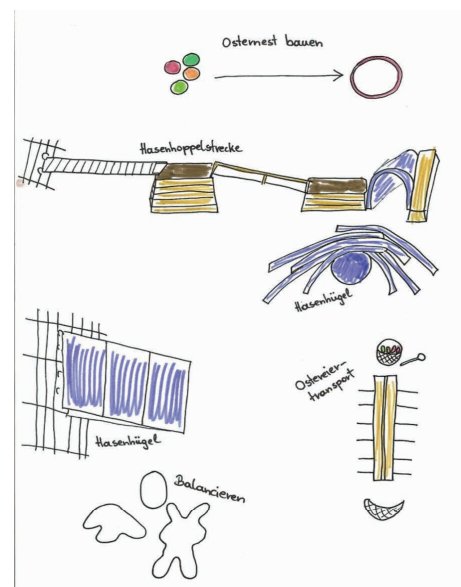
Einen Gymnastikball zwischen die Beine klemmen und den Ball über eine gewisse Strecke mit Häschenhüpfer in einen Reifen transportieren.

■ **Ostereier bemalen:**

Das Kind darf das Osterei spielen und wird mit einem Pinsel/Malerroller/Igelball am ganzen Körper bemalt...

■ **Balancieren:**

Mit Seilen einen Hasen, ein Ei oder eine Henne auslegen und darüber balancieren



ABSCHLUSS:

Ostereiersuche: „Nun wart ihr lange genug in der Osterhasenschule. Jetzt dürft ihr selber die Eier suchen...“ Die Übungsleiterin oder Mama/Papa verstecken eine kleine Süßigkeit und das Kind darf es suchen.

HERBSTSTUNDE: „SPAZIERGANG DURCH DEN HERBSTWALD“

Dieses Stundenbild ist eine geführte Stunde zu zweit oder mit Mama/Papa und Kind. Es wird eine Herbstgeschichte erzählt, die spielerisch durch Bewegung umgesetzt wird. Wenn die Kinder zu klein sind, kann das Stundenbild auch im Stationenbetrieb offen durchgeführt werden.

EINLEITUNG:

„Wir wollen heute gemeinsam einen schönen Herbstspaziergang machen. Vielleicht sehen wir Hasen, Igel oder Eichhörnchen? Und vielleicht können wir Herbstfrüchte ernten, Nüsse und Kastanien sammeln.“

■ Rucksack packen

„Zuerst wollen wir gemeinsam einen Rucksack packen. Was packen wir wohl ein?“ - *(Pantomimisch darstellen, etwas zum Essen, eine Trinkflasche,...)*

„So, jetzt gehen wir los“ - *(Hand in Hand durch den Turnsaal losmarschieren...)*

HAUPTTEIL:

■ Herbstwetter

„Was haben wir denn heute für ein Wetter?“ – *eventuell dem aktuellen Wetter anpassen*

„Oje, da kommen Wolken auf. Es wird ganz kalt.“ *(mit Händen Körper abreiben)*

„Spürt ihr auch schon die Regentropfen?“ *(mit den Fingerspitzen auf den Boden klopfen oder am Rücken des Kindes klopfen)*

„Jetzt beginnt es stärker zu regnen – dann zu hageln.“ *(mit den Fingerknöcheln auf den Boden klopfen...)* –

„Kommt, wir suchen uns schnell Unterschlupf.“ *(und jede mit einem Zeitungspapier über dem Kopf in eine Ecke laufen)*

„Schaut, jetzt schaut schon die Sonne durch. Wir wollen jetzt die Sonne begrüßen“ - *(mit Armen kreisen...)*

■ Im Laub spielen

„Jetzt können wir weitergehen – wir laufen ein bisschen. Seht mal da – hier liegt ganz viel Laub“ *(im Raum liegen Pappdeckel verteilt, oder natürlich echtes Laub)*. „Jeder darf nun das Laub hochwerfen und versuchen, es wieder aufzufangen. Wer kann mit dem Laub am Kopf balancieren? Wir verwandeln uns nun zu einem Laubmännchen und lassen uns mit dem Laub belegen.“

■ Fluss überqueren

„Jetzt müssen wir einen Fluss überqueren. Damit wir nicht nass werden, gehen wir über die Trittsteine“ *(mit Pappdeckeln legen wir Steine auf und gehen darüber...)*

■ Obsternte

„Schaut mal, da drüben stehen ganz viele Obstbäume. Jetzt wollen wir das Obst pflücken. Äpfel, Birnen und Zwetschken“
- *(auf der Sprossenwand hängen rote, gelbe, grüne, blaue, violette Seidentücher; Kinder müssen raufklettern und sie her-unterholen...)*

■ Igelchen im Wald

„Schaut mal, da huschen lauter kleine Igelchen vorbei. Ihr dürft euch jetzt auch in kleine Igel verwandeln“ - *(Die Kinder klippen sich ein paar Kluppen auf ihre Kleidung. Gegenseitig versuchen sie, sich die Kluppen zu stehlen...)*

■ Holzarbeit

„Jetzt besuchen wir die Holzarbeiter. Die haben jetzt im Herbst besonders viel Arbeit. Sie müssen das Holz zuerst schneiden“ - *(Holzschneidebewegungen machen – ev. zu zweit mit einem Gymnastikstab...)*, „dann rollen sie das Holz“ - *(Kinder sind nun Holzstämme und lassen sich auf der Matte rollen...)*

■ Häschen huschen vorbei

„Jetzt habe ich ein paar Häschen gesehen“ - *(Häschenhüpfer auf der Matte)*
„Jetzt rollen wir wie die Bären“ - *(Purzelbaum auf der Matte)*

■ Drachensteigen

„Wisst ihr, was wir jetzt machen könnten? Im Herbst da weht immer der Wind ganz stark. Wir könnten Drachensteigen lassen...“ - *(Jeder holt sich ein Chiffontuch: das Tuch fliegen lassen; mit dem Tuch in der Hand durch den Saal laufen; das Tuch in die Luft blasen,...)*

■ Eichhörnchen sammeln Nüsse

„Jetzt sind wir kleine Eichhörnchen mit einem buschigen Schwanz“ - *(Tuch in Hose stecken und Schwänzchen fangen spielen).*
„Die Eichhörnchen sammeln im Herbst viele Nüsse und Kastanien. Ihr dürft jetzt auch fleißige Eichhörnchen sein...“ *(Kinder transportieren über eine umgedrehte Bank Nüsse und Kastanien und legen sie in einen Korb)*

SCHLUSS:

„Ich glaube, schön langsam gehen wir jetzt wieder nachhause“ - *(Gemeinsam wieder marschieren und in der Mitte zu einem Kreis zusammenkommen,...)*. „Wir sind alle sicher sehr hungrig. Wir wollen nun gemeinsam einen Apfelkuchen backen.“

Rückenmassage-Geschichte: Kinder legen sich auf den Bauch und lassen sich von einem zweiten Kind oder von Mama/Papa am Rücken massieren. Teig machen, mit Äpfeln füllen, Kuchen aufschneiden, usw. wird mit den Händen am Rücken dargestellt.

„Ich hoffe, euch hat der Herbstspaziergang heute gut gefallen?“

WEIHNACHTSSTUNDE: „ENGERL HELFEN IN DER CHRISTKINDLWERKSTATT“

EINLEITUNG:

Bald kommt das Christkind. Wir wollen heute Engerl spielen und dem Christkind bei der Arbeit helfen. z.B. beim Christbaum schmücken, Brief ans Christkind schreiben, Kekse backen, Kerzen anzünden,... Jetzt darfst du dich als hübsches kleines Engerl verkleiden (viele Chiffontüchern und ev. Kluppen bereitstellen).

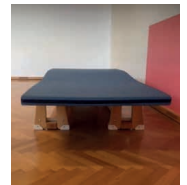
■ Laufspiel: Schneeflockenspiel

Kinder sind die Schneeflocken und laufen und springen durch den Turnsaal. Ein Kind oder Mutter-Kind-Paar ist Fänger. Wer gefangen ist, wird auch zum Fänger.

HAUPTTEIL: STATIONENBETRIEB (DIE KINDER KÖNNEN FREI AUF DEN STATIONEN TURNEN):

■ Station 1: Briefe ans Christkind

Die Engerl holen die Briefe ab, die die Kinder ans Christkind geschrieben haben und werfen sie in den Christkindl-Postkasten (Kastenteile werden quer aufgestellt und eine Matte darübergerlegt oder 2 Bänke mit ca. 50cm Abstand nebeneinander aufstellen und Matten darüber legen.) Die Briefe (kleine Gegenstände, z.B. Bohnensäckchen, kleine Bälle, usw...) werden krabbelnd oder mit dem Rollbrett hervorgeholt und anschließend in den Briefkasten (z.B. eine Schachtel oder Kübel, der auf der Sprossenwand hängt, hineingelegt).



■ Station 2: Himmelsleiter

Die Engerl klettern über die Himmelsleiter hinauf und schauen durch das Fernrohr, ob sie brave Kinder sehen (eine Leiter

oder eine Band wird auf die Gitterleiter oder Sprossenwand gehängt. Daneben steht ein Kasten. Durch Fernrohre, z.B. Papprollen oder Teppichrollen schauen.



■ Station 3: Schlittenfahren

Wenn es schneit, freuen sich auch die Engerl und fahren gerne mit dem Schlitten (Partnerübung: ein Kind sitzt auf einer Teppichfliese und lässt sich an einem Seil von Mama/Papa oder einem anderen Kind ziehen).

■ Station 4: Engerl helfen beim Anzünden der Adventkranzkerzen

4 Teppichröhren werden aufgestellt. Gymnastikbälle werden mit zwei Kochlöffeln auf die Röhren gelegt.



■ Station 5: Engerl helfen beim Kekse backen

Eine umgedrehte Bank wird auf einem Sprungbrett aufgelegt – wie eine Wippe. Die Kinder balancieren von einer Seite mit einem Backblech voll Keksen und bringen es zur anderen Seite in den Backofen. Das Backblech könnte ein Karton sein, auf dem Schwämme oder Bohnensäckchen liegen.

■ Station 6: Schneeengerl legen

Partnerübung: Ein Kind legt sich auf den Rücken. Das andere Kind legt mit Wattebäuschchen den Umriss des liegenden Kindes aus.



■ Station 7: Himmelsbett

Wenn die Engerl von der Arbeit müde sind, rasten sie sich im Himmelsbett ein wenig aus (Matte auf Bälle legen und mit vier weiteren Matten fixieren).



■ Station 8: Himmelsrutsche

Die Engerl rutschen über die Himmelsrutsche auf die Erde und nehmen einen Sack voll Geschenke mit (2 Langbänke sind an der Sprossenwand aufgehängt, mehrere Matten oder dicke Weichmatte werden darüber gelegt, Jutesack mit Kleinmaterialien befüllt).

■ Station 9: Engerl helfen den Eltern beim Christbaum schmücken

3 Seile werden an den Ringen befestigt und am Boden dreieckförmig festgeklebt. Die Kinder dürfen bunte Chiffontücher mit Kluppen an den Seilen befestigen.



SCHLUSS:

Zum Abschluss wollen wir es kräftig schneien lassen. Viele Wattebäuschchen auf das Schwungtuch legen. Alle Kinder ergreifen das Schwungtuch und schütteln es kräftig, sodass die Schneeflocken tanzen.



Das vollständige Skriptum mit weiteren Stundenbildern zum Jahreskreis mit vielen Fotos, Bildern und Skizzen wird den TeilnehmerInnen auf Wunsch nach dem Arbeitskreis per Mail zugesendet.

LITERATUR

- „Sternstunden im Kinderturnen“, Bierögel/Hemming, Ökotopia Verlag.
- „Sternstunden im Erlebnisturnen“, Bierögel/Hemming, Ökotopia Verlag.
- „Mut tut gut“ – Kärtchenbox; Sophia Steidl-Bolzano.
- „Bewegungsspiele für eine gesunde Entwicklung“, Constanze Grüger, Ökotopia Verlag.
- „Wir schaukeln, bauen, balancieren“, Susanne Baur, Ökotopia Verlag.
- „Handbuch der Bewegungserziehung“, Renate Zimmer, Herder Verlag.