

Pizza backen

1

3–5 Jahre

Material / Organisation:

- bequeme Unterlage (bspw. Gymnastikmatte)

Ziel:

- Entspannung
- gemeinsamer Ausklang

Zeitrahmen: 10 Minuten

Ablauf:

Die Kinder gehen zu zweit zusammen. Ein Kind legt sich auf den Bauch oder setzt sich vor das andere. Falls diese Verteilung nicht aufgehen sollten, können sich alle Kinder auch hintereinander in einen Kreis setzen. Der*die Übungsleiter*in demonstriert die Bewegungen gut sichtbar für alle Kinder. Diese Bewegungen werden dann vorsichtig von einem der Kinder (Pizzabäcker*in) auf den Rücken des anderen Kindes übertragen. Als Erstes wird der Teig geknetet. Anschließend wird der Teig auf dem Backblech verteilt und mit Tomatensoße bestrichen. Als Nächstes kann die Pizza belegt werden, jedes Kind darf die Pizza mit den eigenen Lieblingszutaten belegen. Um die Pizza zu backen, reibt der*die Pizzabäcker*in seine*ihre Hände aneinander, damit Wärme entsteht und legt sie dann auf den Rücken des anderen Kindes. Nach dem Backen muss die Pizza noch geschnitten und probiert werden! Innerhalb der Zweiergruppe wird nun getauscht.

1



Notizen:

Diese Karte gehört:



Sternschnuppenregen

6–8 Jahre

2

Material / Organisation:

- Luftballons
- Chiffontücher

Ziel:

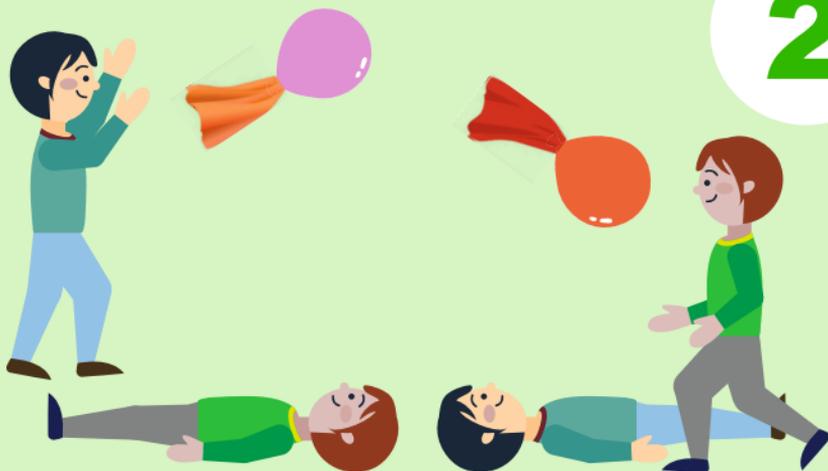
- Entspannung
- Körperwahrnehmung

Zeitraumen: 10 Minuten

Ablauf:

Die eine Hälfte der Kinder legt sich im Kreis mit dem Rücken auf den Boden und die anderen Kinder stehen jeweils neben einem dieser Kinder. Die Sternschnuppen (Chiffontuch um Luftballon gewickelt) werden durch die stehenden Kinder oben gehalten. Sie versuchen die Sternschnuppen ganz sanft auf die liegenden Kinder fallen zu lassen. Am Ende soll jeweils eine Sternschnuppe langsam auf jedem der liegenden Kinder abgelegt werden. Im Anschluss wechseln die Gruppen.

2



Notizen:

Diese Karte gehört:


Hessische
Turnjugend



Strippenzieher*in

6–10 Jahre

3

Material / Organisation:

–

Ziel:

- Körperwahrnehmung
- Vertrauen aufbauen
- Kreativität

Zeitrahmen: 10 Minuten

Ablauf:

Die Kinder gehen zu zweit zusammen. Ein Kind (Marionette) liegt entspannt auf dem Rücken oder steht. Es soll sich vorstellen, dass an seinen Armen und Beinen Fäden befestigt sind. Ein zweites Kind zieht langsam an den imaginären Fäden der Marionette, damit Arme und Beine des Kindes bewegt werden. Wenn die Fäden losgelassen werden, fällt der Arm oder das Bein der Marionette wieder zusammen. Falls es im Stehen gut funktioniert, kann die Übung auch ins Laufen integriert werden. Nach einer gewissen Zeit tauschen die Kinder die Rollen.

Zum Ende der Stunde kann der*die Übungsleiter*in alle imaginären Fäden der Kinder in der Hand halten. Alle Kinder legen sich entspannt auf den Boden und der*die Übungsleiter*in lässt alle Fäden los.

3



Notizen:

Diese Karte gehört:



Zollstock: Quiz und Ausklang

4

8–10 Jahre

Material / Organisation:

- 1 Zollstock pro Kind

Ziel:

- Kreativität
- Körperwahrnehmung
- Entspannung

Zeitraumen: 10 Minuten

Ablauf:

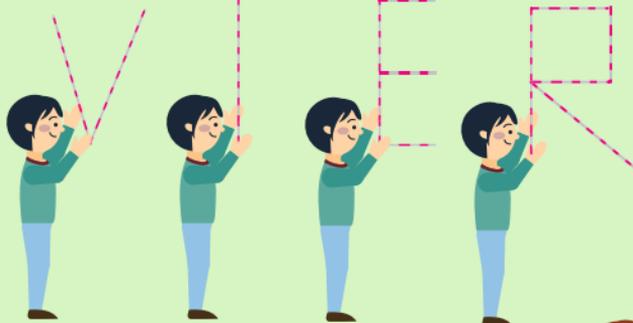
- 1 Die Kinder finden sich in Vierergruppen zusammen. Jedes Kind hat einen Zollstock. Es werden Fragen gestellt und die Antwort soll mit Hilfe des Zollstocks gegeben werden. Jeder Zollstock bildet dabei einen Buchstaben.

Folgende Fragen können beispielsweise an die Kinder gestellt werden:

- a) Mit welchem Organ sehen wir? (AUGE)
- b) Welche Farbe hat die Sonne? (GELB)
- c) Was ist zwei plus zwei? (VIER)
- d) Was ist das Gegenteil von der Sonne? (MOND)

- 2 Nach dem Quiz finden sich die Kinder zu zweit zusammen. Ein Kind legt sich auf den Boden und das andere Kind klopft ganz sanft mit dem Zollstock den Körper ab. Nach einer gewissen Zeit wird gewechselt.

1
Quiz



2
Abklopfen



Notizen:

Diese Karte gehört:

Aneinanderkleben

5

3–5 Jahre

Material / Organisation:

- Zeitungspapier

Ziel:

- Entspannung
- Kooperation

Zeitraumen: 10 Minuten

Ablauf:

Die Kinder gehen zu zweit zusammen und klemmen sich die Zeitung zwischen die Rücken. Auf diese Weise versuchen sie nun, eine gewisse Strecke zu bewältigen (langsam!).

Neben den Rücken können die Kinder auch andere Körperteile für den Transport der Zeitung verwenden:

- a) Arme
- b) Oberschenkel
- c) Rücken
- d) Bauch

Zum Abschluss kann jedes Kind sich eine kleine Hütte aus dem Zeitungspapier bauen und einer kurzen Geschichte lauschen.

5



Notizen:

Diese Karte gehört:



Durchsteigen

6–8 Jahre

6

Material / Organisation:

- Gymnastikreifen

Ziel:

- Teamfähigkeit
- gemeinsamer Ausklang

Zeitraumen: 10 Minuten

Ablauf:

Die Kinder stehen im Kreis und halten sich an den Händen. Bei einem Kind ist der Reifen. Dieses Kind steigt mit dem ganzen Körper durch den Reifen, ohne die Hand des nächsten Kindes zu lösen.

Variation: Falls dieser Ablauf zu schwierig ist, können die Kinder zunächst auch eine Reihe bzw. bei vielen Kindern zwei Reihen bilden.

6



Notizen:

Diese Karte gehört:


Hessische
Turnjugend



Wirbel mit dem Schwungtuch

7

6–8 Jahre

Material / Organisation:

- Schwungtuch

Ziel:

- Sozialverhalten
- Motorik
- Interaktion

Zeitraumen: 10 Minuten

Ablauf:

Jedes Kind stellt sich um das Schwungtuch auf und hält dieses fest. Zusammen bringt die Gruppe das Schwungtuch in Bewegung. Hierbei können zunächst ganz kleine Wellen gemacht werden, die immer größer werden, bis ein „Sturm“ aufzieht und anschließend wieder abflacht. Bei Bedarf können zusätzlich unterschiedliche Bälle auf das Schwungtuch gegeben werden. Zum Ende kann das Schwungtuch über den Rücken der Kinder gezogen werden, während diese sich auf den Boden setzen. So entsteht eine kleine Höhle.



Notizen:

Diese Karte gehört:



Mattensurfen

8

6–10 Jahre

Material / Organisation:

- Weichboden
- mehrere Medizinbälle

Ziel:

- Kooperation
- gemeinsamer Ausklang

Zeitraumen: 10 Minuten

Ablauf:

Die Medizinbälle werden auf dem Boden aneinandergereiht. Anschließend wird der Weichboden über die Bälle gelegt. Ein Kind darf sich nun auf das „Surfbrett“ stellen. Die übrigen Kinder knien um den Weichboden und bewegen das „Surfbrett“, indem sie den Weichboden sanft von allen Seiten anschieben.

8



Notizen:

Diese Karte gehört:



Kutsche fahren

8–10 Jahre

9

Material / Organisation:

- Gymnastikreifen

Ziel:

- Orientierungsfähigkeit
- Zusammenarbeit

Zeitraumen: 10 Minuten

Ablauf:

Die Kinder gehen zu zweit zusammen. Ein Kind stellt sich in den Reifen und hält sich am Reifen fest. Das andere Kind steht dahinter und hält sich von außen am Reifen fest. Durch Führen des Reifens können die Bewegungsrichtung und das Tempo der „Kutschfahrt“ vorgegeben werden.

9



Notizen:

Diese Karte gehört:



Runterfahren

4–6 Jahre

10

Material / Organisation:

- Gymnastikmatte
- Tennisring

Ziel:

- Wahrnehmung
- Entspannung

Zeitraumen: 10 Minuten

Ablauf:

Die Kinder gehen zu zweit zusammen. Ein Kind legt sich mit dem Bauch auf die Gymnastikmatte und spannt den Körper an. Das andere Kind beginnt behutsam mit einem Tennisring den Körper abzufahren. An den Stellen, die der Tennisring abgefahren hat, darf das Kind entspannen und die Spannung lösen.

10



Notizen:

Diese Karte gehört:


Hessische
Turnjugend



Entspannt rollen

6–8 Jahre

11

Material / Organisation:

- Tennisball

Ziel:

- Konzentration
- Entspannung

Zeitraumen: 10 Minuten

Ablauf:

Die Kinder legen sich bäuchlings mit Blickrichtung zueinander in einen Kreis. Es wird ein Tennisball in den Kreis gegeben. Durch leichtes Antippen oder Anstoßen des Tennisballs gelangt er rollend zu einem anderen Kind. Der Ball wird nun von Kind zu Kind gerollt.



Notizen:

Diese Karte gehört:

Karussell fahren

12

Ab 2 Jahren

Material / Organisation:

- Schwungtuch

Ziel:

- Wahrnehmung
- Vertrauen
- Spaß

Zeitraumen: 10 Minuten

Ablauf:

Alle Kinder suchen sich einen Platz am Schwungtuch und greifen es. Ein Kind darf in der Mitte des Schwungtuchs sitzen. Nun bewegen sich alle anderen Kinder im Kreis, sodass das Kind in der Mitte „Karussell fährt“. Das Tempo kann variiert werden. Nach ein paar Runden wird gewechselt, sodass jedes Kind eine Runde im Karussell drehen darf.

12



Notizen:

Diese Karte gehört:



Riesenmikado

Ab 5 Jahren

13

Material / Organisation:

- Holzstäbe

Ziel:

- Geschicklichkeit
- Konzentration

Zeitraumen: 10 Minuten

Ablauf:

Wie zu Beginn eines Mikadospiels werden die Hölzer senkrecht auf dem Boden platziert. Mit beiden Händen wird die obere Hälfte der Holzstäbe gegen die untere Hälfte gedreht und dann fallengelassen. Nacheinander darf sich nun jedes Kind – vorsichtig – einen Stab nehmen, ohne dass die anderen Stäbe sich dabei bewegen.

13



Notizen:

Diese Karte gehört:



Wäscheklammern mit Gefühl

14

4–6 Jahre

Material / Organisation:

- Wäscheklammern

Ziel:

- Wahrnehmung

Zeitraumen: 10 Minuten

Ablauf:

- 1 Die Gruppe von Kindern wird geteilt. Eine Gruppe verteilt sich im Raum und schließt die Augen. Die andere Gruppe versucht leise durch den Raum zu laufen und die Wäscheklammern an den anderen Kindern zu befestigen. Falls ein Kind es spürt, darf es „Stopp“ rufen. Nach einer gewissen Zeit wird die Zeit angehalten und geschaut, wie viele Wäscheklammern unbemerkt befestigt werden konnten.
- 2 Zum Abschluss kann sich jedes Kind mehrere Wäscheklammern an der Kleidung befestigen und versuchen, die Wäscheklammern durch ruckartige Bewegungen zu lösen.



1

Klammern
anhängen

Stopp!



2

Abschütteln



Notizen:

Diese Karte gehört:



Hessische
Turnjugend



HESSISCHER
TURNVERBAND

Luftballonkreis

5–8 Jahre

15

Material / Organisation:

- Luftballons

Ziel:

- Konzentration
- Koordination

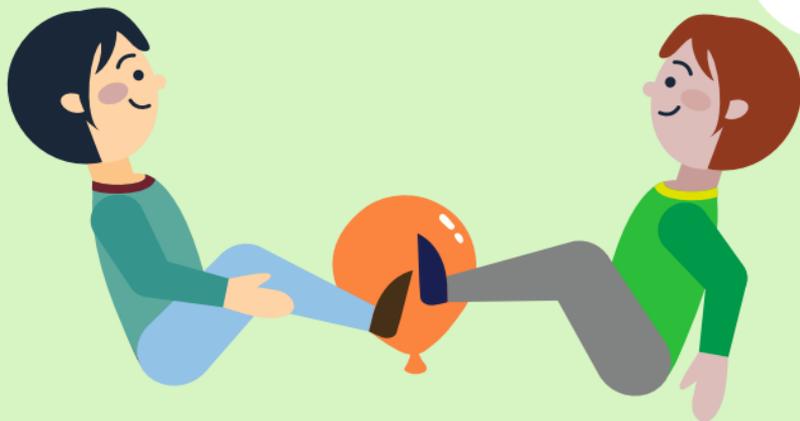
Zeitraumen: 10 Minuten

Ablauf:

Die Kinder sitzen im Kreis. Der Luftballon wird mit den Füßen gehalten und in Uhrzeigerrichtung an das nächste Kind weitergegeben.

Variationen: Richtungswechsel, zwei oder mehrere Luftballons.

15



Notizen:

Diese Karte gehört:


Hessische
Turnjugend



Fang das Jongliertuch

Ab 8 Jahren

16

Material / Organisation:

- 1 Jongliertuch pro Kind

Ziel:

- Motorik
- Körperwahrnehmung
- Sozialverhalten

Zeitraumen: 10 Minuten

Ablauf:

Die Kinder bilden einen Kreis. Auf ein Signal hin werfen alle Kinder das Jongliertuch hoch in die Luft, gehen einen Schritt nach rechts und versuchen das Tuch ihres Nachbarn aufzufangen.

Variation: Das Ganze linksherum oder abwechselnd links- und rechtsherum spielen.

16



Notizen:

Diese Karte gehört:


Hessische
Turnjugend



10er Ball

Ab 9 Jahren

17

Material / Organisation:

- Ball oder Sandsäckchen

Ziel:

- Teamfähigkeit
- Gemeinschaft

Zeitraumen: 10 Minuten

Ablauf:

Die Gruppe wird in zwei Teams aufgeteilt. Team Nummer 1 hat den Ball und versucht innerhalb des Teams 10 Kontakte (Anzahl kann je nach Gruppengröße variieren) herzustellen, d. h. sie müssen sich immer wieder freilaufen, das gegnerische Team überspielen und sich den Ball zupassen. Wenn das gegnerische Team den Ball berührt bzw. abfängt oder der Ball auf den Boden fällt, hat das gegnerische Team den Ball. Wenn das passiert, verliert Team 1 seine gezählten Kontakte und startet beim nächsten Ballgewinn bei null. Wenn ein Team 10 Kontakte schafft, bekommt dieses 1 Punkt. Wer insgesamt 5 Punkte hat, gewinnt das Spiel.

17



Notizen:

Diese Karte gehört:



Die Uhr tickt

Ab 4 Jahren

18

Material / Organisation:

- Küchenuhr
- Kartons

Ziel:

- Aufmerksamkeit

Zeitraumen: 5 Minuten

Ablauf:

Es werden Kartons (oder ähnliches) in der Halle verteilt. Unter einem Karton befindet sich eine Küchenuhr, die von den Kindern gefunden werden muss. Dabei dürfen sich die Kinder nur auf ihren Gehörsinn verlassen. Es ist nicht erlaubt, einzelne Kartons anzuheben. Die Zeit, auf die die Küchenuhr eingestellt wird, kann dabei variiert werden.

Variation: Die Kinder müssen auf allen Vieren, springend etc. suchen.

18



Notizen:

Diese Karte gehört:


**Hessische
Turnjugend**



Nebellandung

Ab 4 Jahren

19

Material / Organisation:

–

Ziel:

- Verantwortung übernehmen
- Vertrauen

Zeitraumen: 10 Minuten

Ablauf:

Die Kinder bilden eine etwa 5 Meter breite Gasse als Landebahn, die über das gesamte Spielfeld reicht. Ein Kind steht mit verbundenen Augen als Pilot*in des Flugzeugs am Anfang der Gasse. Die Kinder lotsen nun das Flugzeug mithilfe von Geräuschen, die nur mit dem Mund gemacht werden dürfen, durch den Nebel auf die Landebahn. Droht das Flugzeug von der Landebahn abzukommen, führen es die Kinder sanft mit den Händen wieder zurück in die richtige Richtung. Zurufen und Klatschen sind als Orientierungshilfe nicht erlaubt.

19



Notizen:

Diese Karte gehört:



Blätterjagd

20

Ab 4 Jahren

Material / Organisation:

–

Ziel:

- Aufmerksamkeit
- Konzentration

Zeitraumen: 5 Minuten

Ablauf:

Alle Kinder sind Blätter im Wald, die sich je nach Windstärke tanzend bewegen. Die Windstärke bestimmt der*die Übungsleiter*in. Kommandos können z. B. starker Wind, lauer Wind, kein Wind oder Sommerlüftchen sein.

Starker
Wind.

20



Notizen:

Diese Karte gehört:


Hessische
Turnjugend

