

# Turnen mit SOCKEN

## Material:

Socken, Wäschekorb/Körbchen, Kluppen, Wäscheständer (im Kindergarten kann eine Schnur gespannt werden) Partner wird benötigt!

## Aufwärmen:

LIED: Große Chaoten (von Lichterkinder) ...schau auf Youtube!

(natürlich kannst du auch zu deinem Lieblingslied tanzen und dich bewegen! Hauptsache dir wird warm dabei)

## Hauptteil:

### Übung 1

- Spiel: Sockenmonster! Einer zieht sich einen Socken über die Hand und fängt den anderen! Dann wird getauscht!
- In einer Gruppe ist der Fänger so lange dran, bis er entweder alle gefangen hat, oder der Spielleiter einen neuen Fänger bestimmt!



### Übung 2

- Vorzeigen, wie man Socken zusammenlegt



- Socken im Raum verstreuen, so schnell du kannst Paare finden, zusammenlegen und ins Körbchen legen (Kann auch gegeneinander gespielt werden, wer am Ende mehr Paare zusammengelegt hat)



### Übung 3

- Lege ein Sockenpaar auf den Boden und spiele damit Fußball! Bringe das Sockenpaar mit dem Fuß von einer Seite zur anderen
- Lege mit allen Sockenpaaren einen Slalom und probiere mit den Füßen, ein Sockenpaar durch den Slalom zu bekommen
- Partnerübung: Einer stellt sich in die Türe (Tor). Der Partner probiert mit einem Sockenpaar ein Tor zu schießen



#### Übung 4

- Einer hält das Körbchen, der Partner versucht den Sockenball hinein zu treffen
- oder das Körbchen steht am Boden und du versuchst von einer Markierung hinein zu treffen



#### Übung 5

- Wirf ein Sockenpaar in die Höhe und probiere es wieder zu fangen



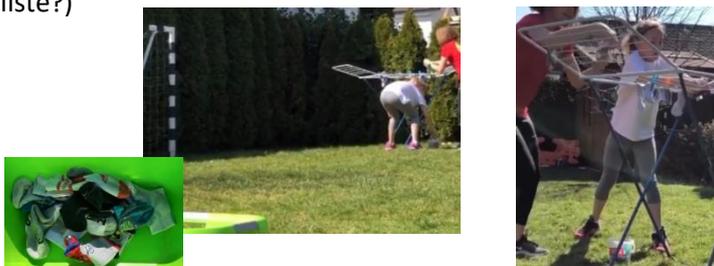
#### Übung 6

- Stell dich ganz nah zu deinem Partner und werft euch ein Sockenpaar zu und versucht es zu fangen. Geht immer ein Stückchen weiter auseinander.
- Der Werfer steht mit dem Rücken zum Fänger und schießt unter seinen eigenen Beinen durch. Der Partner probiert zu fangen



#### Übung 7

- Gegeneinander: jeder hat gleich viele Socken und steht in Startposition. Auf Kommando so schnell du kannst einen Socken nehmen, zum Wäscheständer oder der gespannten Schnur laufen, mit einer Wäscheklammer den Socken aufhängen, zurücklaufen, den nächsten Socken holen und aufhängen.... Wer hat als erster all seine Socken aufgehängt?
- (Im Kindergarten kann das Spiel in Teams gespielt werden mit 2 Runden. Welches Team war das Schnellste?)



#### Abschluss:

- Macht eine **Sockenschlacht** und probiert euch mit den Sockenpaaren gegenseitig abzuschießen! Wie oft wurdest du getroffen? Wie oft hast du jemanden abgeschossen?
- (Im Kindergarten mit ausscheiden!)

Fallen dir noch lustige Übungen ein? Probiere!

# Turnen mit KUSCHELTIEREN

## Material:

Kuscheltiere

## Aufwärmen:

LIED: Mein kleines Kuscheltier (Volker Rosin) ...schau auf Youtube!

## Hauptteil:

### Übung 1

- Kuscheltier in den Händen vor dem Körper halten und vorwärts und rückwärts springen
- Kuscheltier in den Händen vor dem Körper halten und seitlich (links und rechts) springen



### Übung 2

- Stell dich hin und gib das Kuscheltier um deinen Körper herum
- Beuge dich nach vor und gib das Kuscheltier um ein Bein herum
- Beuge dich nach vor und gib das Kuscheltier einmal um das eine Bein dann um das andere Bein herum (wie eine liegende Acht)
- Stell dich hin, hebe ein Bein und gib das Kuscheltier unter dem Bein durch und wieder drüber,...
- Stell dich hin, hebe zuerst ein Bein und gib das Kuscheltier durch, danach hebe das andere Bein und gib das Kuscheltier oben drüber und unten durch (abwechselnd die Beine heben (Kuscheltier bewegt sich in Form von liegender Acht um die Beine herum))



### Übung 3

- Wirf dein Kuscheltier in die Höhe und fange es wieder
- Wirf dein Kuscheltier so hoch du kannst!
- Lass dein Kuscheltier beim Hochwerfen einen Salto machen
- Wirf dein Kuscheltier so weit du kannst!



#### Übung 4

- Lege das Kuscheltier auf deinen Rücken und krabbel damit durch den Raum
- Halte das Kuscheltier mit einer Hand unter deinem Bauch fest und krabbel so durch den Raum (schaffst du es mit 2 Füßen und 1er freien Hand zu krabbeln?)
- Setz dich hin, strecke deine Beine aus, lege das Kuscheltier darauf und versuche dich so durch den Raum zu schieben (vorwärts und rückwärts! Was ist leichter?)
- Setz dich hin, stelle deine Knie auf, lege das Kuscheltier an deinen Bauch und versuche so, dich durch den Raum zu bewegen



#### Übung 5

- Setze dich hin, geh in Sit-ups Position, lege dein Kuscheltier so, dass du ihm bei jedem Sit-up ein Bussi geben kannst! (wenn das noch nicht so gut geht, halte dich mit deinen Händen, bei deinen Oberschenkeln fest und zieh dich zum Hospi!)



#### Übung 6

- Verteile Kuscheltiere im Raum. Ein Erwachsener sagt dir, welche Reihenfolge du laufen sollst. Zum Beispiel: Bär – Affe – Schlange. Du läufst in der richtigen Reihenfolge und bringst dem Erwachsenen zuerst den Bär, dann den Affen und dann die Schlange! Wie viele Kuscheltiere kannst du dir merken und in der richtigen Reihenfolge bringen?

#### Übung 7

- Stelle dich hin, halte dein Kuscheltier mit gestreckten Armen vor deinem Körper und probiere dich so hinzusetzen (ohne, dass die Arme/das Kuscheltier den Boden berühren)
- danach probiere wieder aufzustehen, ohne die Hände dabei zu benutzen
- Übung kann auch mit verschränkten Füßen gemacht werden, sodass man im Schneidersitz sitzt



#### Abschluss:

LIED: Alle Kinder haben Träume (LichterKinder) ...schau auf Youtube

# Turnen mit BECHERN und TISCHTENNISBÄLLEN

## Material:

so viele Becher wie möglich und mind. 1 Tischtennisball pro Kind, 1 Tennisball (Partner wird benötigt)

## Aufwärmen:

LIED: Körperteilen Blues (LichterKinder) ...schau auf Youtube!

## Hauptteil:

### Übung 1

- Becher im ganze Raum verteilen! Du läufst, ohne dabei die Becher zu berühren, auf Zehenspitzen, Fersen, indem du die Füße zum Popo schmeißt, seitlich läufst und deine Knie ganz hoch hinauf ziehst beim Laufen! Du krabbelst und du schlängelst dich wie eine Schlange! Fällt dir noch eine Form ein, wie du dich bewegen könntest, ohne dabei die Becher zu berühren? Wie würde es Hopsi machen?



### Übung 2

- Stelle dir 3-4 Becher nebeneinander und springe beidbeinig darüber
- Springe auch seitlich über die Becher
- Wie hoch kannst du den Becherturm bauen, dass du mit Anlauf noch drüber springen kannst?



### Übung 3

- Baue eine Bechermauer und probiere sie mit einem Tennisball umzuwerfen (wie beim Dosenschießen)



### Übung 4

- Setz dich deinem Partner gegenüber. Eure Füße sind gegrätscht und gestreckt, sodass kein Loch zwischen euch ist! Jeder von euch hat einen Becher und gemeinsam habt ihr einen Tischtennisball. Ihr rollt euch den Ball zu und probiert ihn mit dem Becher zu fangen. Der Becher ist zum Partner hin offen, sodass der Ball hineinrollen kann!
- Übung wie oben! Nur wird der Ball gefangen, indem ihr den Becher auf den Ball draufstellt! So als würdet ihr eine Maus fangen!



- Stelle dich mit deinem Partner Rücken an Rücken! Jeder hat seinen Becher und ihr füllt den Ball von einem Becher in den anderen, dreht euch zur anderen Seite und füllt den Ball wieder von einem Becher in den anderen.
- Schafft ihr es auch, den Ball durch eure gegrätschten Beine von einem Becher in den anderen zu füllen, euch wieder aufrecht hinzustellen und ihn über dem Kopf von einem Becher in den anderen zu leeren? Diese Übung ist eine Herausforderung! Wer meistert sie?



### Übung 5

- Nimm dir einen Becher und einen Tischtennisball. Stell dich hin, wirf den Ball vor dich auf den Boden und probiere ihn mit dem Becher zu fangen



### Übung 6

- Ein Erwachsener hat 3 Becher und legt einen Tischtennisball unter einen Becher! Merke dir gut, unter welchem, der Ball gelegt wird. Der Erwachsene verschiebt die Becher! Schaue aufmerksam zu! Wenn der Erwachsene mit dem Verschieben fertig ist, fragt er dich, unter welchem Becher der Ball wohl jetzt liegt! Wenn du aufmerksam zugesehen hast, zeige auf den Becher und der Erwachsene hebt ihn hoch und du wirst sehen, ob du recht hast!



### Übung 7 ...wenn eine dritte Person hilft!

- Becher steht zwischen dir und deinem Partner. Die dritte Person nennt Körperteile die ihr berühren müsst. Sobald sie „Becher“ sagt, greift ihr euch schnell den Becher! Wer von euch hat ihn erwischt? Zum Beispiel: Nase – Ohren – Wangen – Schultern – Bauch – Knie – Bauch – Becher!



... Becher!

### Abschluss:

Probiere selbst aus und erforsche, was du noch mit den Bechern und den Bällen machen könntest!  
Viel Spaß beim Entdecken neuer Möglichkeiten!

# Turnen mit BÄLLEN

## Material:

mindestens 1 Ball, idealerweise verschiedene Größen von Bällen, Becher ,Partner wird benötigt

## Aufwärmen:

LIED: Sportinator (Volker Rosin) ...schau auf Youtube

## Hauptteil:

### Übung 1

- Setz dich deinem Partner gegenüber. Anfangs berühren sich eure ausgestreckten, gegrätschten Füße. Ihr rollt euch den Ball zu. Je besser ihr das macht, desto weiter könnt ihr auseinander rücken. Immer ein Stückchen mehr auseinander! Wenn ihr euch den Ball nicht mehr zurollen könnt, fangt wieder von vorne an!



### Übung 2

- Wie Übung 1 nur liegt ihr euch gegenüber und rollt euch den Ball zu.



### Übung 3

Zu Hause kann das idealerweise mit einem Partner geübt werden – im Kindergarten hat jeder einen Ball und die Kinder stehen in einer Reihe und werfen entweder gegen die Wand oder in den leeren Raum hinein und holen sich die Bälle auf ein Kommando wieder

- Ihr steht euch gegenüber
  - werft euch den Ball mit 2 Händen von unten zu
  - werft euch den Ball von der Brust weg zu
  - werft euch den Ball über den Kopf zu
  - versucht mit einer Hand zu werfen
  - werft euch den Ball so zu,



dass der andere ihn gut mit beiden Händen fangen kann! (der Ball sollte idealerweise so groß sein, dass ihn das Kind auch gut mit einer Hand halten und werfen kann)

## Übung 4

jeder hat einen Ball

- Rollt den Ball mit einer Hand durch den Raum
- Bau dir einen Slalom mit Bechern und rolle den Ball mit der Hand durch diesen Slalom
- Lege den Ball vor deine Füße und probiere ihn mit den Füßen durch den Raum rollen zu lassen (Fußball spielen! Schau darauf, dass du den Ball nur ganz leicht mit den Füßen triffst, sodass der Ball immer nahe bei deinen Füßen bleibt!)
- Probiere den Ball mit den Füßen durch den Slalom zu rollen
- Krabbel durch den Raum und rolle den Ball mit deinem Kopf weiter
- Probiere den Ball mit deinem Kopf durch den Slalom zu rollen



## Übung 5

- Du hast am besten einen Tennisball in deinen Händen und sitzt am Boden. Gib den Tennisball um deinen Körper herum
- Du sitzt, hast deine Knie aufgestellt und gibst den Ball unter deinen Füßen durch und oben drüber
- Du sitzt, hast deine Knie aufgestellt, spannst deinen Bauch an und hebst die Füße. Die Füße bleiben in der Luft während dein Ball einmal links neben dir und dann rechts neben dir den Boden berührt
- Du stehst und rollst den Ball um deinen Fuß herum
- Du stehst und rollst den Ball abwechselnd um deine Füße herum



## Übung 6

Was fallen dir noch für Übungen oder Spiele mit dem Ball ein? Welche kreativen Ideen hast du noch?

## Abschluss

Setze dich auf den Boden und schließe deine Augen. Dein Partner lässt den Ball irgendwo im Raum fallen und du hörst dem Ball beim Aufkommen und Rollen zu, bis du kein Geräusch mehr hörst. Dann zeigst du in diese Richtung, wo du glaubst, dass der Ball liegen geblieben ist. Du machst deine Augen auf, und schaust, ob du richtig gehört hast! Viel Spaß beim Lauschen!



# Turnen mit der KOORDINATIONSLEITER

## Material:

Klebestreifen oder Schnüre/Seile oder Poolnudeln (was du gerade bei der Hand hast), 2 Blätter von 2 verschiedenen Farben Papier oder 2 Becher von jeweils 2 Farben

## Vorbereitung:

Klebe oder lege Streifen in Form einer Leiter auf den Boden

## Aufwärmen:

LIED: Tanze und bewege dich zu deinem Lieblingslied!

(sonst wäre mein Vorschlag: Stampf und Klatsch (von Lichterkinder) – sehr koordinativ!)

## Hauptteil:

### Übung 1

- Gehe vorwärts durch die Koordinationsleiter (1 Fuß pro Feld)
- Gehe rückwärts durch die Koordinationsleiter
- Gehe vorwärts – Beide Füße stehen im Feld, immer der gleiche Fuß kommt zuerst ins nächste Feld (als hättest du ein Holzbein, wie ein Pirat, das du immer nachziehst!)
- Probiere die Holzfuß-Übung auch rückwärts
  
- Gehe seitlich. Beide Füße stehen in einem Feld, immer der gleiche Fuß kommt zuerst ins nächste Feld (dann mache die Übung mit dem anderen Fuß)
- Gehe seitlich überkreuzt. Überkreuze vorne!



### Übung 2

- Springe beidbeinig von einem Feld ins nächste
- Springe auf einem Bein von einem Feld ins nächste
- Springe wie ein Frosch von einem Feld ins nächste
- Kannst du auch beidbeinig rückwärts springen?
- Springe seitlich, beidbeinig, von einem Feld ins nächste
- Springe beidbeinig und versuche dabei immer über ein Feld drüber zu springen
- lege ein Kuscheltier in ein Feld, über dieses springst du drüber, in alle leeren Felder springst du hinein!



### Übung 3

- Laufe Slalom zwischen den Klebestreifen/„Sprossen“ (drehe dabei deinen Körper mit)
- Laufe Slalom – diesmal bleibt der Körper nach vorne schauend



### Übung 4

- Lege dir zum Beispiel 2 türkise Becher neben 2 Felder. Auf diese sollst du deine Hand kurz drauflegen, wenn du in diesem Feld bist
- Lege dir zum Beispiel 2 weiße Becher neben 2 andere leere Felder. Auf diese sollst du kurz deinen Fuß stellen.
- Springe von Feld zu Feld und vergiss dabei nicht auf die Becher!

Ist der Becher auf der linken Seite, verwendest du den linken Fuß oder die linke Hand.

Ist der Becher auf der rechten Seite, verwendest du den rechten Fuß oder die rechte Hand.



### Übung 5

- Überlege! Hast du noch Ideen?

### Abschluss

- Zieh eine „Sprosse“/Klebestreifen weg und schaue ob du über dieses große Feld drüber springen kannst! Kannst du noch einen Streifen weggeben?

