

Inhalt

Theoretischer Teil	7
1. Das Konzept „Familien in Bewegung“	9
2. Die Bedeutung des Turnens für Kleinkinder	10
3. Die Grundausrüstung	10
4. Tipps und Tricks	12
Praktischer Teil	15
Themen und Materialien	15
1. Themenschwerpunkt „Ab auf die Baustelle!“	17
1.1 Einführung	17
1.2 Durchführung	19
▶ Stationskarten 1–9	21
1.3 Abschluss	39
1.4 Tipps und Tricks	41
▶ Bastelvorlagen	43
▶ Hallenplan	45
2. Themenschwerpunkt „Auf den Spuren der Dinosaurier.“	47
2.1 Einführung	47
2.2 Durchführung	50
▶ Stationskarten 1–9	51
2.3 Abschluss	77
2.4 Tipps und Tricks	80
▶ Bastelvorlagen	82
▶ Hallenplan	87
3. Themenschwerpunkt „Schiff Ahoi – Piraten auf hoher See!“	89
3.1 Einführung	89
3.2 Durchführung	91
▶ Stationskarten 1–12	93
3.3 Abschluss	117
3.4 Tipps und Tricks	118
▶ Bastelvorlagen	120
▶ Hallenplan	121
4. Themenschwerpunkt „Auf in den Zoo – Die Tiere sind los!“	123
4.1 Einführung	123
4.2 Durchführung	125
▶ Stationskarten 1–13	127

4.4	Abschluss	153
4.5	Tipps und Tricks	155
	▶ Bastelvorlagen	157
	▶ Hallenplan	162
5.	Themenschwerpunkt „Von den Bergen bis zum Ozean – Rund um die Welt.“	163
5.1	Einführung	163
5.2	Durchführung	165
	▶ Stationskarten 1–6	167
5.3	Abschluss	197
5.4	Tipps und Tricks	198
	▶ Bastelvorlagen	200
	▶ Hallenplan	202
6.	Themenschwerpunkt „Auf die Ernte, fertig, los!“	203
6.1	Einführung	203
6.2	Durchführung	204
	▶ Stationskarten 1–12	205
6.3	Abschluss	229
6.4	Tipps und Tricks	230
	▶ Bastelvorlagen	232
	▶ Hallenplan	236
7.	Themenschwerpunkt „Es gruselt und spukt. – Die Gespenster sind los.“	237
7.1	Einführung	237
7.2	Durchführung	239
	▶ Stationskarten 1–13	241
7.3	Abschluss	267
7.4	Tipps und Tricks	268
	▶ Bastelvorlagen	271
	▶ Hallenplan	274
8.	Themenschwerpunkt „Bitte einsteigen: Der Polarexpress reist in die Weihnachtszeit!“	275
8.1	Einführung	275
8.2	Durchführung	276
	▶ Stationskarten 1–10	277
8.3	Abschluss	307
8.4	Tipps und Tricks	308
	▶ Bastelvorlagen	310
	▶ Hallenplan	311

1. Das Konzept „Familien in Bewegung“

Wir bringen die ganze Familie in Bewegung!

Unsere Bewegungsbaustellen regen dazu an, gemeinsam zu balancieren und zu klettern, zu springen, zu schwingen und zu schaukeln, zu rennen und zu rollen und natürlich auch zu entspannen.

Gemeinsam bedeutet für uns, in der Gemeinschaft mehrerer Menschen einer bestimmten Aufgabe nachzugehen. Gemeinsam etwas zu unternehmen, gemeinsam Erlebnisse zu schaffen, gemeinsam Erfahrungen zu sammeln. Dafür braucht es Zeit! Leider kommt diese wertvolle, gemeinsame Zeit im Familienalltag oft zu kurz. Jeder Einzelne in der Familie hat seine eigenen Freizeitaktivitäten und Hobbies. Auch die Betreuungsangebote oder die Schulzeiten der Kinder sowie die berufliche Auslastung bei den Erwachsenen schränkt die gemeinsame Familienzeit ein. Genau deshalb ist es wichtig, diese wertvolle Familienzeit in den Familienalltag zu integrieren und bewusst einzuplanen. Hierzu bieten sich besonders die Wochenenden an. Gemeinsame Aktivitäten können hier eher im Vordergrund stehen.

Eine gemeinsame Aktivität lässt sich mit Bewegung in Verbindung bringen. Sportliche Aktivitäten mit der ganzen Familie können eine wundervolle Erfahrung sein, in der man die Zeit aktiv und gemeinsam erlebt und die Familie noch ein Stück näher zusammenwächst. Gemeinsame Bewegungszeiten stärken den Zusammenhalt.

Unser Bewegungskonzept ist an alle Familienmitglieder angepasst. Babys, Kleinkinder, Kinder und Erwachsene werden mit unserer Bewegungsidee angesprochen. Durch die Bewältigung von fantasievollen Bewegungsspielen und kreativen Bewegungsbaustellen können sich Familien gemeinsam motorisch erproben. Sie können in andere Welten eintauchen – zum Beispiel als Pirat auf hoher See schippern oder mit dem Polarexpress in die Weihnachtszeit reisen. Während dieses Miteinanders vollziehen sich fast beiläufig wichtige soziale Interaktionen. Familienmitglieder helfen sich gegenseitig, warten aufeinander und nehmen aufeinander Rücksicht. Ganz unbemerkt gönnt man sich als Familie eine gemeinsame Auszeit vom stressigen Alltag. Im Vordergrund steht natürlich die Freude an der gemeinsamen motorischen Aktivität und insbesondere, sich gemeinsam den neuen motorischen Herausforderungen zu stellen.

Eltern sind große Vorbilder für ihre Kinder – auch sportlich gesehen. Wenn der eigene Papa sich auch über den Schwebebalken traut, versucht es das eigene Kind noch eher nachzumachen. Durch unser Bewegungskonzept möchten wir zur gemeinsamen familiären Bewegung animieren und darlegen, welche Vorteile es für die kindliche motorische und motivationale Entwicklung hat, sich gemeinsam sportlich zu betätigen. Auf der einen Seite spielt die Vorbildfunktion eine große Rolle. Kinder ahmen Eltern nach, wollen sich auch den motorischen Herausforderungen stellen und somit das schaffen, was auch Mama und Papa können. Auch die Motivation der Kinder, sich generell mehr zu bewegen oder eine Sportart auszuüben, ist eher gegeben, wenn die Eltern es vormachen, mitmachen bzw. sogar vorleben. Unser Bewegungskonzept appelliert an Eltern, mit gutem Beispiel voranzugehen und ihren eigenen Kindern beim Aktivsein etwas zuzutrauen. Nur so können Kinder Erfahrungen sammeln und ihre Möglichkeiten ebenso wie ihre Grenzen kennen lernen. Auf der anderen Seite sind Kinder stolz, ihren Eltern ihre gewonnenen motorischen Erfahrungen und Kletterkünste zu zeigen. Oft finden Turnangebote im Kindergarten oder im Verein ohne Eltern oder zu Uhrzeiten statt, zu denen Eltern größtenteils beruflich nicht die Möglichkeit haben, daran teilzunehmen. Kinder haben dort somit nicht die Möglichkeit, ihr motorisches Können zu zeigen.

Unser Bewegungskonzept stellt ein gemeinsames Bewegungsangebot in den Vordergrund, das an Wochenenden von Familien sehr gerne besucht wird – wie wir aus Erfahrung berichten können.

Denn wie der Schriftsteller und Literaturwissenschaftler C. S. Lewis es gut zusammenfasste: „Kinder halten uns nicht vom Wichtigsten ab. Sie sind das Wichtigste!“.

2. Die Bedeutung des Turnens für Kleinkinder

Bei Erwachsenen, aber insbesondere bei Babys, Kleinkindern und Kindern sind wenig Bewegung und eine geringe körperliche Betätigung ungesund und können zu motorischen Schwierigkeiten führen. Bewegungsmangel gehört heute zu den wichtigsten vermeidbaren Gesundheitsrisiken.

Bewegungsmangel beginnt bereits bei Kleinkindern. Die Kinder werden oft mit dem Auto überall hingefahren, nutzen kaum das Fahrrad oder laufen nicht. Spielplätze und nahegelegene Wälder werden weniger besucht. Bereits im Babyalter werden die Kleinen in ihrer Bewegung eingeschränkt, wenn sie in Buggys oder Tragetüchern transportiert werden. Viele Studien zeigen, dass der zunehmende Bewegungsmangel verheerende Auswirkungen nicht nur auf die motorische, sondern auch auf die geistige, kognitive und psychische Entwicklung eines jeden Menschen hat.

Dem wollen wir mit unserem Bewegungskonzept entgegenwirken. Wir haben bewusst Bewegungsanlässe sowie Bewegungsbaustellen und dazugehörige Bewegungsspiele geplant, die auf Familien mit Kindern im Alter von null bis acht Jahren abzielen. Hier sehen wir eine große Chance, die individuelle Entwicklung durch die Vielfalt kindlicher Ausdrucksmöglichkeiten, etwa durch Musik, Bewegung und Spiel, gezielt zu unterstützen. Deshalb haben wir bewusst diese Altersspanne der Kinder ausgewählt. Schließlich können bereits Säuglinge ab der ersten Phase ihres Lebens wichtige Bewegungserfahrungen sammeln. So kann sich ein Baby im Alter von sechs bis acht Monaten bereits selbstständig fortbewegen, es kann robben und krabbeln und lernt auf diese Weise seinen eigenen Körper und seine Umwelt kennen. Es setzt seine Sinne ein, lernt sich im Raum zu orientieren und macht intensive materiale Erfahrungen.

Kleinkinder sollten ebenso vielseitige Erfahrungen sammeln und mit Situationen konfrontiert werden, in denen sie sich motorisch austesten und erproben dürfen. Dabei können sie herausfinden, wo ihre Stärken, Fähigkeiten und Interessen liegen. Bewegung ist entscheidend für das Begreifen der Welt mit allen Sinnen und die Voraussetzung für die Entwicklung der Sprache, des Schreibens, des Lesens und des Rechnens. In diesem Sinne macht Bewegung schlau und muss stärker gefördert werden. Denn „Bewegung ist der Motor des Lernens, vom ersten Lebenstag an.“, wie Erziehungswissenschaftlerin Renate Zimmer es passend zusammenfasst.

Unserer Erfahrung nach ist es empfehlenswert, unser Bewegungskonzept insbesondere in den Wintermonaten anzubieten. In den kälteren Jahreszeiten wie Herbst und Winter verlagert sich das alltägliche Leben und somit auch das Spielen und sich Bewegen wieder mehr in die Innenräume. Die Alltagssituationen, in denen sich die Kinder ausgiebig bewegen, verringern sich dadurch. Gerade jetzt gewinnen das gemeinsame Turnen und Bewegen in der Turnhalle eine besondere Bedeutung. Es ist wichtig, die Kinder durch entsprechende Bewegungsangebote in die Turnhalle zu locken und sie zu motorischer Aktion und Aktivität zu bringen. Die Turnhalle bietet eine tolle Alternative zu Bewegungsangeboten draußen und bringt Bewegung in den Alltag der Kleinsten und Großen.

3. Die Grundausrüstung

Wir haben Bewegungsbaustellen für die ganze Familie geplant. Unser Konzept ist umfassend und vielseitig angelegt, sodass durch die thematischen Bewegungsangebote, inklusive Bewegungsbaustellen und Bewegungsspiele, Familien mit Kindern im Alter von null bis acht Jahren angesprochen

werden. Familien dürfen sich auf eine Vielzahl von spannenden und fantasievollen Bewegungslandschaften freuen und in diese mit viel Fantasie eintauchen.

Acht Themen sollen den Bewegungsstunden inhaltliche Schwerpunkte bieten. Unser Bewegungskonzept soll praxisorientiertes Material enthalten, das direkt einsetzbar ist. Deshalb gibt es zu jedem der acht Themenschwerpunkte einen gezeichneten Aufbauplan der Bewegungsbaustelle. Jede Bewegungsbaustelle enthält Stationen, die mit Nummer und Namen titulierte sind. Zu jeder Station gibt es je eine Stationskarte mit Fotos des Stationsaufbaus inklusive Materialübersicht und Aufbauhinweisen. Außerdem gibt es zu jeder thematischen Bewegungsbaustelle Vorschläge für passende Aufwärm- und Abwärmlieder bzw. -spiele sowie Bastelvorlagen für das Zubehör- und Turnmaterial.

Unsere Bewegungsbaustellen sollen eine Vielzahl von verschiedenen Bewegungsmustern berücksichtigen, stärken und somit fördern. Unser Bewegungskonzept sieht vor, dass jede Bewegungsbaustelle Elemente zum Klettern, Erklimmen und Hochziehen enthält. Dies wirkt sich positiv auf die Gesamtkörperkräftigung und die Muskelspannung aus und fördert zugleich den Tonusaufbau sowie die Kraftdosierung. Unterschiedlichste Balanciermöglichkeiten über schmale und breite, über tiefe und höhere, aber auch über „wackelige“ Elemente stärken das Gleichgewicht und die Koordination. Durch sensomotorische Angebote sollen taktile Reize und die Sinneswahrnehmung gefördert werden. Renn- und Wettspiele schulen die Ausdauer und Schnelligkeit. Die thematische Einbettung der Bewegungsbaustellen regt die Fantasie, die Kreativität und die Neugierde der Kinder an und fördert darüber hinaus auch den Mut und das Selbstvertrauen, in andere Rollen zu schlüpfen. Auch für die kleinsten Kinder gibt es Ideen und Anregungen, die zum munteren Erforschen und sich Bewegen einladen.

Um Bewegungsbaustellen in einer Turnhalle aufbauen zu können, bedarf es einer Grundausstattung in der jeweiligen Turnhalle. Unsere Bewegungsbaustellen orientieren sich an der Größe einer Doppeltturnhalle, wobei wir verschiedene mobile Sportgeräte und Kletterelemente wie z. B. Gitterwände, Sprossenwände, Tauen und Ringe nutzen. Ebenso ist die Turnhalle mit unterschiedlichen beweglichen Sportgeräten ausgestattet. Gerade für die Großbaustellen, die wir geplant haben, sollten entsprechend viele große Kästen, Bänke und Matten berücksichtigt werden. Auch die Vorrichtung zum Ein- und Aufhängen von verschiedenen Turngeräten, wie z. B. Matten, Kletterleitern und Schaukeln, sollte vorhanden sein. Es ist aber auch durchaus möglich, einzelne Bewegungsbaustellen bzw. -stationen auszuwählen und diese auf die eigene Turnhalle zu übertragen bzw. abzuwandeln. Auch kleinere Materialien, wie z. B. Pylonen, Ringe, Trampoline, Softbausteine, Rutschen, Chiffontücher etc., sollten vorhanden sein. Wir weisen darauf hin, dass jeder Übungsleiter: in selbstverständlich für die Absicherung der Stationen eigenverantwortlich zuständig ist! Je nach Alter und motorischen Fähigkeiten der Kinder müssen Stationsaufbauten mehr oder weniger in Fallbereichen mit Matten abgesichert werden. Neben der in der Turnhalle üblichen Geräte und Ausstattungen haben wir eine Vielzahl von Materialien mit eingebunden, die aus der Natur bzw. aus dem alltäglichen Leben stammen oder die selbst gebastelt werden können.

Im Folgenden finden Sie eine **Materialliste**, mit der wir verdeutlichen möchten, welche Grundausstattung für unsere Bewegungsbaustellen nötig ist:

- | | |
|---|--------------------------|
| ■ Gitterwand
(integriert in der Turnhalle) | ■ Swing Top Schaukelsitz |
| ■ Sprossenwand
(integriert in der Turnhalle) | ■ Tau-Trapez |
| ■ Klettertau
(integriert in der Turnhalle) | ■ Trapezstange |
| ■ Recksäule
(integriert in der Turnhalle) | ■ Turnringe |
| | ■ Schaukelwippe für Zwei |
| | ■ Sprungkasten |
| | ■ Turnkasten |
| | ■ Übungsschwebelbalken |

- Schwebebalken
- Stufenbarren
- Turnbank
- Schwebebalken zum Einhängen
- Rollenrutschbahn
- Sprossenleiter
- Hühnerleiter
- Trapezbock (Holz)
- Trampolin
- Sprungbrett
- Großer Turnbock
- Kleiner Turnbock
- Weichbodenmatte
- Turnmatte
- Bodenturnmatte
- Gymnastikmatte
- Airtrack
- Rollbrettbahn
- Rollbrett
- Softbausteine
- Kriechtunnel
- Kletternetz
- Kletterleiter
- Flusstein
- Spielfeldumrandung
- Hängematte
- Deuserband
- Ziehtau
- Medizinball
- Softball
- Seilchen
- Gymnastikreifen
- Chiffontücher
- Gymnastikstab
- Teppichfliesen
- Poolnudel
- Pylone
- Stützpfeiler

4. Tipps und Tricks

Aufgrund unserer langjährigen Erfahrungen können wir Tipps und Tricks bezüglich der Materialauswahl und -anschaffung geben sowie auch Hinweise für den Aufbau der Bewegungsbaustellen und der Organisation eines Familienturntages.

Tipps und Tricks – Zusatzmaterialien

- Die thematischen Schwerpunkte der Bewegungsbaustellen können den Jahreszeiten angepasst werden, um zum Beispiel Materialien zu sammeln, wie Naturmaterialien im Herbst, Weihnachtsdekoration im Winter, ...
- Alltagsmaterialien können ebenso in die Bewegungsbaustellen eingeplant werden, unter anderem Utensilien aus der eigenen Küche oder der Spielküche der Kinder, Utensilien aus der Werkstatt, Materialien aus der Natur, Materialien aus dem Kinderzimmer, ...
- Thematisch passende Musik hilft den Teilnehmenden dabei, in die Turnwelten einzutauchen.
- Thematisch passende Verkleidungen, Masken, Kopfbedeckungen, wie beispielsweise Schwimmflügel, Strohhüte und Weihnachtsmützen, machen das Ganze für Kinder spannender und erlebbarer. Sie lassen insbesondere die Kinder in verschiedene Rollen schlüpfen.
- Übungsleiter werdet kreativ! Gebastelte Zusatzmaterialien, wie Dinosaurierköpfe, Baggerarm oder Luftballonferkel, lassen die Bewegungsbaustellen noch ansprechender, themenspezifischer und spannender erscheinen. Bastel- und Dekorationsideen beleben die jeweiligen Turnstunden und machen die Turnhalle zu einem realeren Spiel- und Erfahrungsraum. So finden sich die Kinder z. B. plötzlich auf einem Bauernhof, in einer Weihnachtswelt oder in einem Land vor unserer Zeit wieder.

4. Themenschwerpunkt „Auf in den Zoo – Die Tiere sind los!“

Kinder lieben es, in die Welt der Tiere einzutauchen, viele verschiedene Tiere zu entdecken und weitere spannende Informationen über deren Herkunft, Nahrung und Besonderheiten zu erfahren. Ein schönes Tier, das im Zoo zu bestaunen ist, ist der Gepard. Er ist das schnellste Landtier der Erde und kann innerhalb von drei Sekunden eine Geschwindigkeit von circa 95 Kilometer pro Stunde erreichen. Auch der Elefant ist oft von großem Interesse. Er ist das größte Landtier auf dieser Welt, hat große Ohren und faszinierende Stoßzähne. Doch wusstet ihr, dass er mit seinen Füßen hören kann? Elefanten unterhalten sich durch das Rollen und Aufstampfen der Füße auf den Boden, wobei nur die Zehen diesen berühren. Dabei entstehen Schallwellen, mit denen sie sich gegenseitig vor Gefahren warnen. Der König der Tiere ist der Löwe. Er markiert sein Revier durch sein lautes Gebrüll, das man etwa 8 Kilometer weit hören kann. Löwen brüllen vor allem bei Sonnenaufgang oder in der Dämmerung. Es gibt noch so viele weitere Tiere, die uns im Zoo in ihren Bann ziehen. Die vielfältigen Eigenschaften der Tiere sind interessant und laden Kinder zum kreativen Bewegen ein. Kommt mit auf eine spannende Reise durch den Zoo! Denn auch in der Turnhalle sind die Tiere los. Sie leben mit vielen Herausforderungen in unterschiedlichen Gehegen. Sind wir immer auf der Hut, entdecken wir viele interessante Tiere. Es kann flink wie die Affen durch den Kletterwald geklettert werden. Findet heraus, ob ihr auch so weit wie die Kängurus springen könnt. Erkundet die Höhle der Erdmännchen! Wer schwindelfrei und mutig ist, kann wie die Pinguine auf den Eisschollen rutschen. Lasst uns gemeinsam herausfinden, was uns hier erwartet.

4.1 Einführung

Idee 1: „Die Tiere sind los!“ (Kinder im Alter von 3–8 Jahren)

Spielform: Fangspiel

Materialien: –

Spielablauf: Es gibt einen Zoodirektor (ein Kind), der auf der einen Turnhallenseite steht, und die Tiere (die restlichen Kinder), die auf der anderen Turnhallenseite stehen. Jetzt rufen die Kinder: „Zoodirektor, welche Tiere sind los?“ und der Zoodirektor ruft einen Tiernamen. Hier können ganz viele verschiedene Tiere genannt werden. Nun ahmen die Kinder die genannten Tiere nach und versuchen gleichzeitig, auf die andere Seite der Halle zu gelangen. Der Zoodirektor versucht währenddessen einige Tiere einzufangen. Sind Tiere gefangen worden, werden sie auch zu einem Zoodirektor. Das Spiel wird so lange gespielt, bis nur noch ein Kind übrig bleibt, das das Spiel gewonnen hat.

Im Folgenden sind Beispiele für passende Bewegungen zu den entsprechenden Tiernamen:

Affen: Die Kinder springen von einem auf das andere Bein und kratzen sich zwischendurch unter den Armen.

Elefanten: Die Kinder stampfen und ahmen das Tröten des Elefanten nach.

Schlangen: Die Kinder legen sich auf den Bauch und ziehen sich mit den Händen nach vorne.

Kängurus: Die Kinder springen mit geschlossenen Beinen nach vorne.

- Löwen:** Die Kinder brüllen und machen die Finger zu Krallen.
- Flamingos:** Die Kinder hüpfen auf einem Bein.
- Papageien:** Die Kinder breiten die Arme aus und schwingen sie hoch und runter.
- Spinnen:** Die Kinder stützen sich auf Arme und Beine, bauen eine „Brücke“ und krabbeln so.

Idee 2: „Pinguinwanderung“ (Kinder im Alter von 4–8 Jahren)

Spielform: Reaktionsspiel

Materialien: Teppichfliesen (pro Teilnehmer:in eine Teppichfliese), Musik

Spielablauf: Es liegen viele Teppichfliesen in der Turnhalle aus. Jedes Kind ist ein Pinguin und stellt sich auf eine Teppichfliese. Dies ist der Schlafplatz der Pinguine. Nun macht der/die Übungsleiter:in passende Musik an und die Pinguine watscheln durch die Halle. In der Zwischenzeit nimmt der/die Übungsleiter:in einen Schlafplatz weg. Wenn die Musik stoppt, muss sich jeder Pinguin so schnell wie möglich watschelnd einen Schlafplatz suchen. Doch einer bleibt übrig. Wer keinen Schlafplatz ergattern kann, muss eine Runde pausieren oder scheidet aus dem Spiel aus. Dies wird so lange wiederholt, bis nur noch ein Pinguin übrig ist. Er hat das Spiel gewonnen.

Idee 3: „Musik-Stopp-Tanz“ (Kinder im Alter von 3–8 Jahren)

Spielform: Reaktionsspiel

Materialien: passende Musik, z. B. Lied „Der Zug zum Zoo“, Quelle: Rosin, V. (2022): Das Disco Krokodil. Moon Records, Düsseldorf. Lied „Alle Schäfchen machen Böckchen“, Quelle: Rosin, V. (2019): Best of! Moon Records, Düsseldorf.

Spielablauf: Der/Die Übungsleiter: in sucht sich ein Lied aus, welches über eine Musikbox abgespielt wird, zum Beispiel „Der Zug zum Zoo“ oder „Alle Schäfchen machen Böckchen“ von Volker Rosin. Die Kinder bewegen sich durch die Turnhalle. Wenn der/die Übungsleiter:in die Musik stoppt, müssen alle Kinder sofort stehen bleiben. Es wird ein Zootier gerufen und die Kinder ahmen dieses Tier nach. Hier können beliebig viele und unterschiedliche Tiere mit ihren Eigenschaften ausprobiert werden. Auch die Kinder haben sicherlich einige Ideen dazu. Nachdem die Kinder die Tiere nachgeahmt haben, lässt der/die Übungsleiter: in die Musik wieder laufen und alle bewegen sich frei durch die Turnhalle. Dieses Spiel kann mit oder ohne Ausscheiden gespielt werden.

Känguru: Alle Kinder hüpfen durch die Turnhalle.

Schlange: Alle Kinder legen sich auf den Bauch und schlängeln sich durch die Turnhalle.

Pinguin: Alle Kinder watscheln wie Pinguine (Arme an den Körper heran, die Hacken zusammen und das Gewicht nach rechts und links verlagern, sodass man watschelt).

Löwe: Alle Kinder brüllen ganz laut.

Elefanten: Alle Kinder stampfen mit den Füßen durch die Turnhalle und machen mit ihren Armen einen Rüssel nach (eine Hand an die Nase und mit der anderen Hand durch das entstandene Loch greifen).

4.2 Durchführung

Materialien:

- 2 Gitterwände
- Klettertaue
- Sprossenwände
- 5 Tau-Trapeze
- 2 Trapezstangen
- Turnringe
- 4 Sprungkästen
- 2 Sprungkastenzwischenteile
- 1 Sprungkastendeckel
- 2 offene Sprungkästen
- 10 Turnkästen
- 2 kleine Turnböcke
- 1 großer Turnbock
- 1 Übungsschwebebalken
- 1 Schwebebalken
- 2 Stufenbarren
- 7 Turnbänke
- 2 Schwebebalken zum Einhängen
- 1 Sprossenleiter
- 1 Rutsche
- 1 Hühnerleiter
- 1 Halbleiter
- 4 Trapezböcke
- 4 Trampoline
- 4 Sprungbretter
- 10 Weichbodenmatten
- Turnmatten
- 1 Bodenturnmatte
- Gymnastikmatten
- 1 Airtrack
- Rollbrettbahn
- Rollbretter
- verschiedene Softbausteine (2 Halbrundblöcke, 1 Ring)
- Softbausteine
- 1 Kletternetz
- 1 Schwungtuch
- Spielfeldumrandungen
- Hürden für einen Parcours
- 1 Siegerpodest
- Deuserbänder
- Seilchen
- 1 Gymnastikreifen
- Chiffontücher
- Teppichfliesen
- Pylonen

Thema: „Auf in den Zoo – Die Tiere sind los!“ Station 1: „Elefantenhaus“



Thema: „Auf in den Zoo – Die Tiere sind los!“

Station 1: „Elefantenhaus“

- 1 Sprungkasten
- 4 Turnbänke
- 4 Sprungbretter
- 2 Weichbodenmatten
- 1 Airtrack
- 1 Gymnastikreifen
- Turnmatten

- **Zusatzmaterialien:**
 - 1 Papprohr oder PVC-Rohr als Rüssel
 - Ohren und Augen aus Pappe
 - kleine Bälle für das Rohr zum Durchwerfen

Thema: „Auf in den Zoo – Die Tiere sind los!“ Station 2: „Affenkletterwald“



Station 2: „Affenkletterwald“

- 2 Sprossenwände
- 6 Klettertaue
- 5 Tau-Trapeze
- 2 Trapezstangen
- Turnringe
- 1 Sprungkasten
- 2 Turnkästen
- 1 Übungsschwebebalken
- 2 Stufenbarren (unterschiedliche Höhen)
- 1 Schwebebalken
- 2 Softbausteine (2 Halbrundblöcke, 1 Ring)
- 1 Kletternetz
- 2 Deuserbänder
- Seilchen

- **Zusatzmaterialien:**
 - Krokodile (Pappe)
 - blaue Säcke (Wasser)

4.4 Abschluss

Idee 1: „Zoo-Yoga“ (Kinder im Alter von 3–8 Jahren)

Spielform: Entspannungsübungen mit Yogaelementen

Materialien: Gymnastikmatten, ruhige Musik

Spielablauf: Die Gymnastikmatten werden in einem großen Kreis ausgelegt und jedes Kind sucht sich eine Matte aus. Dann stellt der/die Übungsleiter: in die verschiedenen Yogaübungen vor und die Kinder ahmen diese nach. Die einzelnen Übungen erinnern an Zootiere. Diese werden nach Möglichkeit fünf Atemzüge lang gehalten.

■ **Elefant:**

Nimm die Schrittstellung ein, mache dich ganz gerade und lege die Handflächen aneinander. Nun strecke die Arme weit nach oben wie ein Elefantenrüssel. Dabei schaust du mit den Augen zu den Händen hinauf.



■ **Tiger:**

Als Tiger streifst du ganz leise durchs Gehege. Stelle dich nun auf deine vier Pfoten und strecke deinen Rücken ganz gerade. Der Kopf hängt ganz entspannt nach unten. Strecke den rechten Arm nach vorne und das linke Bein nach hinten. Im Anschluss wechselst du den Arm und das Bein.



■ **Giraffe:**

Giraffen sind große Tiere. Stehe ganz gerade und strecke die Hände weit nach oben. Stelle dich auf deine Zehenspitzen und mache dich groß wie eine Giraffe.



■ **Maus:**

Knie dich hin und setze den Po auf deinen Fersen ab. Lege nun den Oberkörper auf deine Oberschenkel und die Stirn auf dem Boden ab. Deine Arme liegen neben dem Körper nach hinten ausgestreckt. Schließe nun deine Augen und mache dich klein wie eine Maus.



■ **Flamingo:**

Stelle dich ganz gerade hin. Konzentriere dich und nimm das rechte Bein hoch, sodass du im Einbeinstand bist wie ein Flamingo. Winkel das rechte Bein nach hinten an und versuche, dies mit der rechten Hand zu greifen. Den linken Arm streckst du weit nach oben. Im Anschluss wiederholst du es mit der anderen Seite.



■ **Schlange:**

Lege dich auf deinen Bauch. Die Hände liegen rechts und links von deiner Brust. Atme tief ein und aus. Nun stütze dich auf deine Hände und drücke deine Arme ganz durch. Hebe auch den Kopf nach oben. Dein Po und deine Beine bleiben aber am Boden liegen. Nur der Oberkörper wird hochgedrückt. Jetzt bist du wie eine Schlange, die sich in der Gegend nach Gefahren umschaute.



■ **Schmetterling:**

Setze dich gerade hin und lege deine Fußsohlen aneinander. Greife diese mit deinen Händen. Deine Knie kannst du leicht nach unten fallen lassen. Jetzt kannst du sie wie Schmetterlingsflügel immer auf und ab bewegen. Mal langsam, mal schnell.



Idee 2: „Affenkönig“ (Kinder im Alter von 3–8 Jahren)

Spielform: Bewegungsspiel

Materialien: Kuscheltieraffen

Spielablauf: Alle Kinder bilden einen großen Kreis. Ein Kind darf in die Mitte und ist der Affenkönig. Um dies noch sichtbarer zu machen, bekommt es einen Kuscheltieraffen in die Hand. Die anderen Kinder fragen nun: „Affenkönig, was machst du da?“. Das Kind in der Mitte, der Affenkönig, macht eine lustige Bewegung vor und alle anderen Kinder ahmen sie nach. Der Affenkönig entscheidet, welches Kind als nächstes in die Mitte und somit der nächste Affenkönig sein darf. Er übergibt dafür den Kuschelaffen. Auch dieses Kind macht nach Aufforderung etwas Lustiges vor. Beispiele für Bewegungen könnten hüpfen und springen wie kleine Affen, sich drehen, tanzen oder auf dem Boden rollen sein. Hier fällt den Kindern sicherlich etwas Schönes ein.

Idee 3: „Tiermassage“ (Kinder im Alter von 3–8 Jahren)

Spielform: Massage

Materialien: Gymnastikmatten, evtl. Entspannungsmusik

Spielablauf: Der/Die Übungsleiter:in erzählt die Massagegeschichte und führt die Bewegungen dazu aus. Die farbigen Zeilen beschreiben die Bewegungen, die vorab mit den Kindern besprochen werden können.

Wir gehen heute in den Zoo. Weil wir uns sehr freuen, rennen wir zum Eingang.

(Mit den Fingern in schnellem Tempo über den Rücken laufen)