

HTJ-Bewegungsgeschichte

Das Jahr 2020 stand ganz unter dem Einfluss der Corona-Pandemie. Auch das erste Halbjahr 2021 war stark geprägt von jeglichen Einschränkungen. Hessenweit wurden viele Freizeit- und Ferienangebote für Kinder und Jugendlichen abgesagt. Auch wir als Hessische Turnjugend waren davon leider betroffen und konnten im Frühling nicht wie gewohnt Camps und Freizeiten vor Ort in Alsfeld stattfinden lassen. Um trotzdem gemeinsam mit euch sportlich und aktiv in den Frühsommer zu starten, haben wir die HTJ-Bewegungsgeschichte ausgearbeitet – eine Geschichte, vollgepackt mit reichlich Ideen für Spaß und Bewegung mit der ganzen Familie.

Warum eine Bewegungsgeschichte?

Bewegungsgeschichten an der frischen Luft sind perfekt, um mit Kindern zu toben, sich zu bewegen und ihren Drang nach körperlicher Betätigung mit Kreativität und Fantasie im Freien nachzugehen. Gleichzeitig werden wichtige kognitive Fähigkeiten der Kinder gefördert. Die Geschichte und Spiele können vorab geplant oder auch spontan umgestaltet werden. Je nach Ziel und Vorstellung der Geschichte können die Kinder diese auch mitgestalten und planen.

Und so funktioniert´s:


Unsere HTJ-Bewegungsgeschichte umfasst reichlich Ideen und Spiele für ein sportliches Wochenende mit der ganzen Familie oder mit einer kleinen Gruppe. Die Geschichte kann dabei als Einheit oder im Rahmen eines Tagesausflugs in Teilen absolviert werden. Während der Geschichte werden verschiedene Spiele vorgeschlagen und erklärt, um sie direkt draußen ausführen zu können. Die Spiele wurden so ausgesucht, dass man sie auf Abstand spielen kann, um langen und intensiven Körperkontakt zu vermeiden. Die Geschichte beginnt mit einem kurzen Aufwärmen, bevor sie euch in den Wald führt, um am Ende gemeinsam eine Wasserschlacht und ein Grillen zu veranstalten. Lasst euch davon gerne inspirieren! Der Wald liegt bei euch nicht gerade um die Ecke? Kein Problem, die Bewegungsgeschichte kann auch im Garten, auf dem Sportplatz oder im Feld erlebt werden.

Unsere Altersempfehlung: ab 4 Jahren

Was wird für die Bewegungsgeschichte benötigt?

Für die Bewegungsgeschichte wird dieses Dokument mit einleitenden Informationen, die Bewegungsgeschichte selbst und natürlich die Spielanleitungen im Anhang benötigt. Am besten ist es, sich einmal alles auszudrucken, durchzulesen und während des Ausflugs bei sich zu tragen.

Und nun zum Inhalt!

Die Geschichte startet mit einem Aufwärmen, worauf insgesamt neun Spielideen folgen. Einige Ideen werden durch mehrere Spielvariationen ergänzt. Die Spiele werden jeweils mit diesem Zeichen gekennzeichnet: 

Die passenden Spielanleitungen zur Geschichte findet ihr im Anhang (ab Seite 8).

Wir empfehlen die Geschichte vorher einmal komplett durchzulesen, sodass ihr wisst, wie ihr die Geschichte durchführen möchtet und wo ihr gegebenenfalls Notizen braucht oder weitere Spiele hinzufügen möchtet. In der Geschichte selbst werden kleine Anmerkungen zur Durchführung bzw. zur Planung gemacht.

Ihr benötigt für die Spiele folgende Materialien:

- Stifte
- mehrere Blätter Papier
- falls ihr eine Wasserschlacht machen wollt: Wasserbomben, Eimer, Schwämme, Gartenschlauch
- wenn ihr euch für einen Ausflug in den Wald entscheidet, benötigt ihr ansonsten noch einen Rucksack mit genügend Wasser und Essen, evtl. noch eine Picknickdecke und Schokolade

Und dann kann's auch schon los gehen!

Kleiner Hinweis: Wir werden in der Geschichte und in den Spielanleitungen vorrangig von Kindern sprechen. Natürlich sind aber auch alle Erwachsenen herzlich dazu eingeladen, die Geschichte gemeinsam mit den Kindern zu erleben!

Achtung!

Mit der Teilnahme an der HTJ-Bewegungsgeschichte weisen wir alle Teilnehmenden auf die landesweit allgemein gültigen Corona-Verordnungen und Allgemeinverfügungen hin. Die Teilnehmenden sind dazu aufgefordert, sich eigenständig zu informieren und entsprechend zu verhalten. Die Hessische Turnjugend übernimmt keine Verantwortung für die Durchführung der Aktionen. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Aufwärmen

Die Kinder sind in dieser
Geschichte die Knospen.

Geschichte: Die Blumen blühen

Die Knospen der Krokusse liegen ganz tief in der Erde. Du merkst die Kälte der Erde und du machst dich ganz klein. Du versuchst dich durch kleine Bewegungen und durch Zittern zu wärmen. Auf einmal merkst du etwas, etwas Warmes. Du fragst dich, was das ist. Es sind die ersten Sonnenstrahlen, die dich berühren! Es wird immer wärmer um dich herum und du bewegst dich langsam und wirst größer.

Dir ist nun nicht mehr kalt, dir wird eher warm! Du machst dich lang in der Erde. Du streckst dich in alle Richtungen und machst dich ganz groß. Du möchtest gerne an die frische Luft, aus der Erde raus! Dafür stehst du auf und streckst dich so weit nach oben, wie es geht. Du gehst auf die Zehenspitzen und deine Arme strecken sich in Richtung Himmel. Du merkst, wie du die Erde mit deinen Fingerspitzen durchbrichst und fühlst den leichten Wind und die warmen Sonnenstrahlen.

Du springst nach oben. Einmal, zweimal, dreimal und zack - du hast es geschafft! Du siehst die Welt um dich herum, die vielen bunten Blumen und in der ferne viele Bäume, die sich im Wind biegen.

Du merkst, wie du im leichten Wind hin und her geweht wirst. Du siehst dich um und entdeckst all deine Freunde, die im Wind tanzen. Es ist wieder so weit, der Frühsommer ist gekommen und alle Krokusse tanzen wild im Wind umher.

HTJ-Bewegungsgeschichte

1 Du liegst in deinem Bett und merkst wie langsam die Sonne aufgeht. Du hörst leise Vögel singen, die immer lauter werden. Irgendwann ist es so laut, dass du nicht weiterschlafen kannst und du gerne die singenden Vögel beobachten möchtest! Du steigst aus dem Bett und muss dich erstmal strecken und recken, bevor du ans Fenster flitzt und rausschaust. Du siehst, wie die Vögel wild durch die Lüfte fliegen, wie sie sich gegenseitig ausweichen und sich daraus ein Spaß machen, als würden sie in der Luft Fangen spielen!

2 Während du nach draußen schaut, entdeckst du deinen besten Freund Tom, im Garten stehend. Du ziehst dich schnell an und rennst raus. Tom erzählt dir, dass er gleich mit seinen Eltern in den Wald gehen will und fragt dich, ob du mitkommen möchtest. Aber klar möchtest du mit! Du packst schnell deinen Rucksack zusammen, nimmst dir Brot und Wasser mit und los geht's!

Wenn ihr einen Ausflug in den Wald vorhabt denkt daran, genügend Verpflegung und was ihr sonst so braucht mitzunehmen.

3 Ihr lauft durch Felder und Wiesen, Richtung Wald, bis auf einmal Toms Mama ganz leise flüstert: „Psssst! Guckt mal da auf dem Feld!“ Du schaut Richtung Feld und siehst ein Reh mit einem Rehkitz! Ihr müsst euch ganz leise verhalten und nur flüstern. Ihr seht wie die Rehe erst grasen, euch dann bemerken und schnell weglaufen.

4 Ihr lauft weiter Richtung Wald. Du hörst leise ein Quaken und fragst dich, was das wohl sein kann. Das Quaken wird immer lauter und dann siehst du es! Zwei Kröten, die auf dem Weg Richtung Gras hüpfen! Tom und du hüpfen beide den Fröschen hinterher und passt auf, dass ihnen nichts passiert, bis sie sicher im Gras gelandet sind. Im Gras angelangt, seht ihr kleine Mäuschen, die sich vor euch erschrecken und schnell wegflitzen. Ihr schleicht über die Wiese und sucht die kleinen Mäuschen. Dabei seid ihr ganz leise und langsam. Erst als ihr bemerkt, dass die Mäuse weg sind, rennt ihr wieder wild umher.

5 Ihr entscheidet euch, dass die große Wiese vor euch perfekt ist, um zu picknicken. Toms Eltern haben eine Decke dabei und breiten diese auf dem Feld aus. Gemeinsam setzt ihr euch hin und genießt eure mitgebrachten Brote. Danach zieht Toms Mutter noch Schokolade aus ihrem Rucksack, die ihr euch gemeinsam teilt. Nach dem Essen wird es still bei euch auf der Decke, ihr hört die Vögel zwitschern, die Bäume im Wind rauschen und die Bienen im Feld summen.

Ihr könnt nun auch eine Pause machen und picknicken. Habt ihr auch eine Decke und Schokolade eingepackt?

6 Mit neuer Energie lauft ihr munter weiter Richtung Wald und langsam bemerkt ihr, dass immer mehr Bäume am Wegrand stehen.

7 Im Wald angelangt, hört ihr die Bäume knarren und in weiter Ferne sogar einige Tiere flattern, röhren und piepsen. Könnt ihr die Geräusche den Tieren zuordnen? Ihr lauft durch den Wald und schaut euch gespannt um. Ihr wollt alles genau mitbekommen und Tiere beobachten. Habt ihr schon welche gesehen?

8

Ihr kommt an eine kleinen Lichtung. Dort findet ihr einen großen Baumstamm, auf den ihr euch setzt. Du hast Durst und trinkst deine Flasche halb leer. Toms Eltern sitzen in der Sonne und ihr tobt gemeinsam auf der Lichtung rum.

9

Nach einiger Zeit geht ihr weiter, aus dem Wald raus. In der Ferne siehst du dein Zuhause. Du merkst, dass deine Beine langsam schwer werden und die Sonne ganz schön heiß ist. Auf dem Rückweg macht ihr keine Pause mehr und kommt schnell Zuhause an. Deine Mama hat schon das Planschbecken aufgebaut und den Grill angemacht! Gemeinsam mit Tom springst du in das kalte Wasser. Danach sitzt ihr gemeinsam um den großen Gartentisch und esst die gegrillten Leckereien.

Gerne kannst du nach dem Ausflug mit deinen Teilnehmenden auch eine Wasserschlacht veranstalten und grillen.

Spielanleitungen

1

Spielname: Fang- und Fangvariationen

Material: -

Fangenspielen ist ein Geländespiel, bei dem ein oder mehrere Fänger*innen die Mitspieler*innen durch Berührungen fassen müssen. Infolgedessen wechseln die Spieler*innen die Rolle: Der*Die Fänger*in wird zum*zur Gejagten und der*die Gejagte zum*zur Fänger*in.

Variationen:

1. Fänger*innen Wechsel: Alle Kinder laufen wild durcheinander, bis dahin gibt es noch keine*n Fänger*in. Der*Die Spielleiter*in¹ ruft: „Fänger*in sind alle, die schwarze Socken tragen!“ Im weiteren Verlauf muss der*die Übungsleiter*in ansagen, wer Fänger*in ist. Um die Aufgabe noch etwas zu erschweren, kann der*die Spielleiter*in auch vorgeben, wie die Kinder sich fortbewegen sollen (seitwärts laufen, rückwärts laufen usw.).

¹ die Rolle des*der Spielleiter*in kann in der HTJ-Bewegungsgeschichte jede*r übernehmen! Egal ob Kind oder Erwachsener – ihr bestimmt selbst!

2. Katz und Maus: Alle stehen (im gegrätschten Stand) im Kreis. Ein Kind wird zur Katze und ein weiteres Kind zur Maus. Die Katze muss die Maus im Kreis fangen, jedoch kann die Maus durch die gegrätschten Beine aus dem Kreis herausschlüpfen. Daraufhin wird das Kind (durch dessen Beine die Maus entwischen konnte) zur Katze und die vorherige Katze zur Maus. Wenn die Maus gefangen wurde, wird ein neues Pärchen (Maus und Katz) ausgesucht.

3. Kettenfangen: Es wird ein*e Fänger*in aus der Gruppe bestimmt. Wenn der*die Fänger*in ein Kind gefangen hat, müssen diese sich zu einer Kette zusammenhängen und gemeinsam weiter fangen. Wenn die Kinderkette aus vier bis sechs Kindern besteht, wird die Kette geteilt. Eine weitere Möglichkeit ist, dass die Kinderkette nicht geteilt wird, sodass im Spiel eine ganz lange Kette entsteht.

4. Peter Pan: Es werden (je nach Gruppengröße) ein bis vier Fänger*innen ausgewählt, die vor Spielbeginn das Gelände (oder die Spielfläche) kurz verlassen müssen. Daraufhin wird in der Nicht-Fänger*innen-Gruppe ein Peter Pan bestimmt. Wenn das Fangspiel beginnt, müssen gefangene Kinder stehen bleiben und dürfen sich so lange nicht bewegen, bis der heimliche Peter Pan sie durch eine Berührung befreit hat. Das Spiel ist vorbei, wenn Peter Pan gefangen wurde bzw. alle außer Peter Pan gefangen wurden.

5. Hundehütte: Es werden Fänger*innen bestimmt. Wenn Kinder gefangen wurden, müssen sie sich im Grätschstand hinstellen und warten, bis sie jemand befreit. Gefangene können dadurch befreit werden, dass andere Kinder (die noch nicht gefangen sind) unter den gegrätschten Beinen durchkrabbeln. Alternative: Die gefangenen Kinder können sich auf den Boden legen und werden durch Überspringen befreit.

6. Fragen-Fangen: Die Gruppe wird in zwei Mannschaften aufgeteilt (Ja- und Nein-Gruppe). Der*Die Spielleiter*in fragt eine Ja- oder Nein-Frage. Je nach richtiger Antwort muss die Ja- oder Nein-Gruppe die andere Gruppe fangen.

2

Spielname: Ich packe meinen Koffer

Material: -

„Ich packe meinen Koffer“ ist ein gutes Spiel fürs Gedächtnis. Das klassische Spiel geht wie folgt: Alle Kinder sitzen in einem Kreis. Ein Kind fängt an: „Ich packe meinen Koffer und nehme mein Schlafanzug mit.“ Das nächste Kind muss den Satz wiederholen und ein Gegenstand hinzufügen: „Ich packe meinen Koffer und nehme mein Schlafanzug und mein Kuscheltier mit.“ Dies wird immer und immer weiter gemacht, bis alle Kinder dran waren oder jemand nicht mehr die Gegenstände weiß, die schon eingepackt wurden.

Eine Variation ist, dass **Bewegungs-Kofferpacken**. In diesem Fall werden statt Gegenstände Bewegungen eingepackt, die jedes Kind nachmachen muss. Zum Beispiel: „Ich packe meinen Koffer mit Hampelmännern!“ (Kind macht Hampelmänner vor). Das nächste Kind setzt das Spiel fort mit: „Ich packe meinen Koffer mit Hampelmännern und einer Kniebeuge“, und führt die jeweiligen Bewegungen nacheinander durch.

3

Spielname: Fischer, Fischer wie tief ist das Wasser?

Material: -

Ein bis zwei Kinder werden als Fänger*innen bestimmt und stellen sich an einem Ende des Geländes/Spielfläche auf. Alle anderen Kinder stehen auf der anderen Seite. Anschließend fragt die große Gruppe: „Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser?“. Darauf antwortet der*die Fänger*in: „10 Meter!“ (oder eine andere Zahl). Daraufhin fragen die anderen Kinder wieder: „Und wie kommen wir hinüber?“. Der*Die Fänger*in antwortet mit einer Bewegung (z. B. Hüpfen). Anschließend versuchen alle Kinder mit der auserwählten Bewegung auf die andere Seite zu gelangen, **ohne** gefangen zu werden. Der*Die Fänger*in muss versuchen, so viele Kinder wie möglich zu fangen. Alle gefangenen Kinder werden nun auch zum*zur Fänger*in und dürfen in der nächsten Runde mit fangen. Das Spiel ist vorbei, wenn alle (bis auf eine Person) gefangen wurden.

4

Spielname: Tiere Nachahmen

Material: -

Der*Die Spielleiter*in sagt verschiedene Tiere an und die Kinder müssen diese nachahmen.

Beispiele Tiere:

- Spinne
- Löwen
- Jaguar
- Krebs
- Katze
- Hund
- Ameise
- Frosch
- Känguru
- Affe
- Flamingo
- Schlange
- Raupe
- Krokodil
- Frosch
- Maus
- Esel
- Vogel
- Pinguin
- Elefant

5

Spielname: Stille Post

Material: -

Alle Kinder sitzen in einem großen Kreis. Ein Kind flüstert nun dem neben sich sitzenden Kind ein Satz ins Ohr, das den Satz wiederum weiter flüstern muss. Was kommt wohl am Ende für ein Satz raus? Haben alle genau zugehört?

6

Spielname: Gegenstände überspringen

Material: -

Ziel des Spieles ist es, verschiedene Gegenstände zu überspringen. Die Gegenstände können entweder vorher schon festgelegt oder spontan anhand der Umwelt bestimmt werden. Folgende Gegenstände könnt ihr überspringen:

- Stöcke (klein, groß)
- Baumstämme
- große Steine
- Zaun
- kleiner Busch
- Blumen
- Pfütze
- Bac

Beim siebten Teil der Bewegungsgeschichte habt ihr mehrere Spielideen zur Auswahl:

7

Spielname: Activity

Material: Blätter, Stifte, Wörtevorlage ausgedruckt und geschnitten

Es gibt drei verschiedene Kategorien:

- Erklären
- Malen (nicht schreiben)
- Pantomime

Die Kinder ziehen jeweils ein Wort (und dürfen dieses nicht weitersagen!). Nun kann sich jedes einzelne Kind aussuchen, wie er*sie das Wort für die anderen Kinder verständlich macht (erklären, malen oder Pantomime). Alle Kinder dürfen nun versuchen, das Wort zu erraten.

Natürlich können auch drei Wörter gezogen werden und das jeweilige Kind kann versuchen, alle drei Kategorien mit jeweils einer der drei Karten nacheinander zu bewältigen. Eine einfachere Variante ist, wenn ihr euch nur eine Kategorie aussucht und zum Beispiel alle malen.

Wir haben euch einige Wortbeispiele vorbereitet. Die untenstehende Wortvorlage beinhaltet nur Wörter, die zum Thema Wald passen. Ihr könnt gerne weitere Wörter hinzufügen oder eine neue Wörtersammlung anlegen.

Käfer	Ameise	Wildschwein	Reh
Fledermaus	Fuchs	Wolf	Dachs
Hase	Eichhörnchen	Eule	Igel
Maus	Baum	Blätter	Wanderweg
Waldhütte	Jäger	Hochsitz	Pilze
Schnecken	Busch	Blumen	Feldweg
Steine	Baumstamm	Lichtung	See
Baumrinde	Lagerfeuer	Baumhaus	Taschenmesser

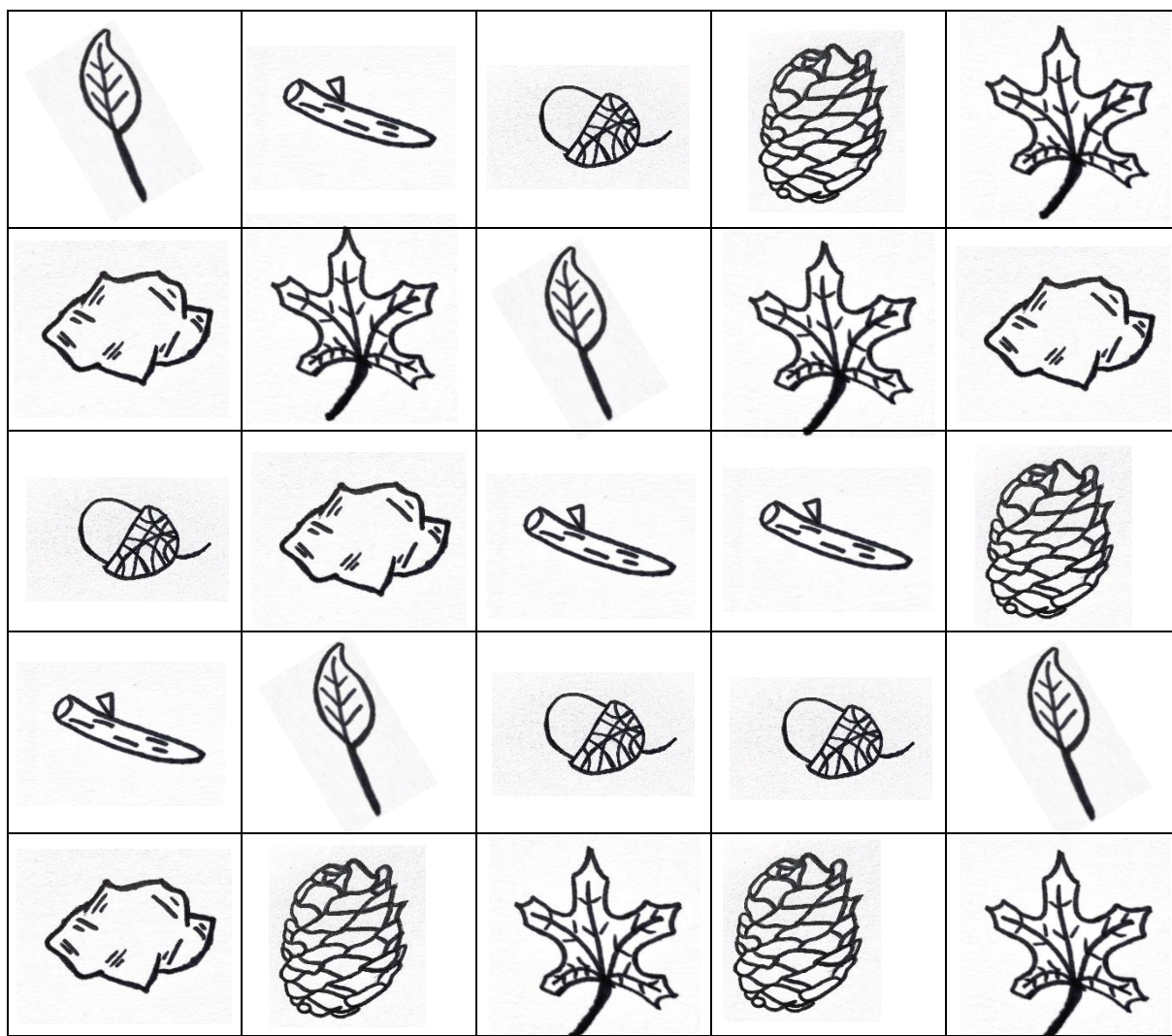
7

Spielname:
Waldlotto

Material: Stifte, Lottoschein für jedes Kind in
ausgedruckter Form

Jedes Kind erhält ein Lottoschein (siehe unten). Die Kinder müssen die abgebildeten Gegenstände im Wald suchen und finden. Wenn ein Kind eine Reihe voll hat, muss es laut „Lotto!“ rufen. Die anderen Kinder können so lange weitersuchen, bis sie selbst „Lotto!“ rufen dürfen. Danach kann das Spiel fortgesetzt werden, indem der Lottoschein mit allen Gegenständen befüllt sein muss, bevor erneut Lotto gerufen werden darf.

Lottoschein:



Beim achten Teil der Bewegungsgeschichte habt ihr mehrere Spielideen zur Auswahl:

8

Spielname: Der Boden ist Lava

Material: -

Dieses Spiel könnt ihr am besten auf einer Lichtung spielen, auf der verschiedene Gegenstände (wie zum Beispiel Baumstämme, Steine oder Wurzeln usw.) herum liegen.

Alle Kinder laufen wild umher. Wenn der*die Spielleiter*in „Der Boden ist Lava!“ ruft, müssen sich alle Kinder (in einer bestimmten Zeit) auf einen Gegenstand gerettet haben. Wenn ein Kind es nicht rechtzeitig schafft, scheidet es aus oder muss eine extra Aufgabe absolvieren (zum Beispiel Kniebeugen, Hampelmänner oder ähnliches).

8

Spielname: Feuer, Wasser, Blitz

Material: -

Dieses Spiel könnt ihr am besten auf einer Lichtung spielen, auf der verschiedene Gegenstände (wie zum Beispiel Baumstämme, Steine oder Wurzeln usw.) herum liegen.

Alle Kinder laufen kreuz und quer umher. Der*Die Spielleiter*in sagt nun bestimmte Kommandos an:

- Feuer: Die Kinder müssen sich alle in ein (vorher abgestimmtes) Gebiet retten
- Wasser: Alle Kinder steigen oder springen auf einen Gegenstand (zum Beispiel Baumstamm, Zaun etc.)
- Blitz: Alle Kinder legen sich möglichst flach auf den Boden

Die letzten Kinder, die die Kommandos ausgeführt haben, können eine extra Aufgabe absolvieren (zum Beispiel Kniebeugen, Hampelmänner oder ähnliches).

Variationen:

- Sturm: Alle Kinder müssen sich irgendwo festhalten
- Eis: Alle Kinder dürfen sich nicht bewegen
- Sonne: Alle Kinder machen sind ganz groß und strecken die Hände nach oben
- Donner: Alle Kinder stampfen ganz fest mit den Füßen auf den Waldboden



Spielname:
Wasserschlacht

Material: Wasserbomben, Eimer, Schwämme,
Gartenschlauch

Eine Wasserschlacht kann man mit verschiedenen Materialien gestalten.

Fast jeder Garten besitzt einen Gartenschlauch, mit dem man die Kinder nass machen kann. Eine weitere Idee ist das Wasserschlauchfangen. Nur der*die Fänger*in darf den Gartenschlauch anfassen und darf versuchen, mit dem Wasserstrahl die anderen Kinder zu fangen.

Auch mit Wasserbomben könnt ihr viele tolle Spiele spielen:

- 1. Eierlauf mit Wasserbomben:** Statt mit einem Löffel ein Ei durch einen Parkour zu bringen, kommt die Wasserbombe auf den Löffel!
- 2. Wasserbomben Kreis:** Alle Kinder stehen in einem kleinen Kreis. Nun wird die Wasserbombe von einem zum anderen Kind geworfen. Nachdem ein Kind die Wasserbombe weiter geworfen hat, muss es einen Schritt nach hinten gehen. Wie lange geht das wohl noch gut?
- 3. Wasserbomben Pinatas:** Eigentlich sind Pinatas immer mit vielen Süßigkeiten befüllt. Nun jedoch mit Wasser! Haut drauf und werdet nass. Dabei können den Kindern auch die Augen mit einem Tuch verbunden werden, sodass sie nicht sehen, wenn die Wasserbombe platzt.

4. Wasserbomben Zielwerfen: Sucht euch ein Ziel im Garten aus und versucht so gut wie möglich das Ziel mit der Wasserbombe zu treffen.

5. Wasserbomben Schlacht: Natürlich könnt ihr auch eine ganz typische Wasserschlacht mit den Wasserbomben machen. Bei dieser Variante könnt ihr auch alte Wasserflaschen befüllen oder Wasserschwämme verwenden!

Denk daran, nach allen Spielen ggf. die Reste der Wasserbomben aufzusammeln!

Abschluss & Feedback

Wir hoffen, euch hat die Bewegungsgeschichte gefallen und ihr hattet eine Menge Spaß bei der Durchführung! Gerne hören wir euer Feedback, um zu wissen, wie ihr unsere HTJ-Bewegungsgeschichte erlebt habt. Auch, um in Zukunft ähnliche Aktionen vorbereiten zu können. Schreibt uns an info@htj.de!

Außerdem freuen wir uns über Bildeinsendungen per E-Mail (info@htj.de) mit eurem Lieblingsmoment der HTJ-Bewegungsgeschichte.

Wenn ihr wissen wollt, was die HTJ neben der Bewegungsgeschichte sonst noch so alles macht, dann besucht uns gerne auf unserer Homepage (www.htj.de) oder in den sozialen Medien (Facebook und Instagram: hessische.turnjugend)!

Bis ganz bald,

eure Hessische Turnjugend!