

# Roboterspiel

# 1

6–8 Jahre

*Material / Organisation:*

–

*Ziel:*

- Erwärmung
- Kooperation

*Zeitraumen:* 10 Minuten

*Ablauf:*

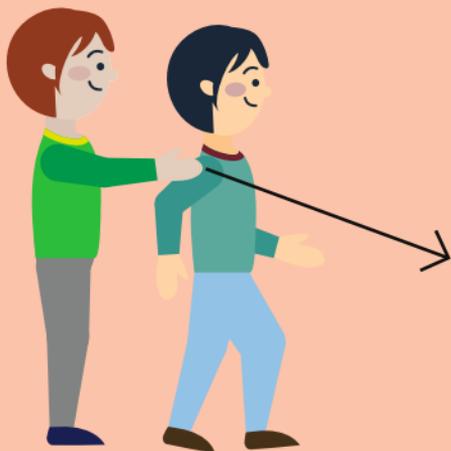
Die Kinder gehen zu zweit zusammen und stellen sich hintereinander auf. Das hintere Kind versucht nun das vordere Kind („Roboter“) durch Antippen zu lenken.

- Rechte Schulter antippen = nach rechts drehen
- Linke Schulter antippen = nach links drehen
- Leicht auf den Kopf tippen = anhalten

Während der Übung können Bewegungsaufgaben durch den\*die Übungsleiter\*in gegeben werden. Nach einer gewissen Zeit wechseln die Kinder die Positionen.

Anschließend kann der „Roboter“ sich eine alternative „Aus“-Stelle aussuchen. Das andere Kind soll nun versuchen, diese durch Ausprobieren zu finden.

1



*Notizen:*

*Diese Karte gehört:*

---

---



# Musikstopp-Spiel mal anders

# 2

4–6 Jahre

## *Material / Organisation:*

- Musik

## *Ziel:*

- Erwärmung
- Vorstellungskraft
- Kreativität

*Zeitraumen:* 10 Minuten

## *Ablauf:*

- 1 Zunächst werden mit den Kindern die Formen Kreis, Dreieck und Viereck durchgegangen. Wo finden die Kinder die Formen in der Turnhalle? Anschließend wird die Musik gestartet und die Kinder bewegen sich frei in der Halle. Sobald die Musik stoppt, wird eine Form genannt, zu der sie laufen sollen.
- 2 Im weiteren Verlauf sollen die Kinder die angelaufene Form beim „Stopp-Signal“ nachbilden.

# 2

1

Formen finden

Kreis



2

Formen legen

Dreieck



*Notizen:*

*Diese Karte gehört:*

---

---

  
Hessische  
Turnjugend

  
HESSISCHER  
TURNVERBAND

# Zollstock-Experimente

8–10 Jahre

3

## Material / Organisation:

- 1 Zollstock pro Kind

## Ziel:

- Erwärmung
- Freude und Motivation
- Entwicklung eigener Bewegungsideen

**Zeitraumen:** 10 Minuten

## Ablauf:

Die Kinder führen verschiedene Zollstock-Experimente durch.

- 1 Die Kinder balancieren den Zollstock auf unterschiedlichen Körperteilen.
- 2 Die Kinder öffnen den Zollstock und legen ihn auf den Boden. Folgende Aufgaben sollen vollzogen werden:
  - a) Balancieren auf dem Zollstock
  - b) Im Zickzack über den Zollstock hüpfen
- 3 Die Kinder gehen zu zweit zusammen und bewältigen gemeinsam folgende Aufgaben:
  - a) Zollstöcke hintereinanderlegen und versuchen den Abstand zu überspringen
  - b) Ein Kind hält den Zollstock über den Boden, das zweite Kind versucht darüber zu hüpfen bzw. unten durch zu krabbeln (auf dem Rücken oder dem Bauch).

2

Zollstock auf dem Boden



3

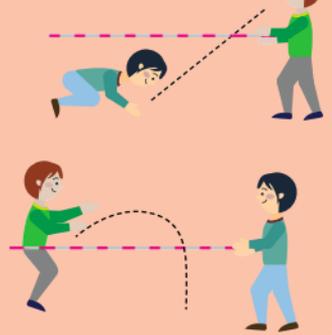
1

Balancieren



3

Partnerübungen



Notizen:

Diese Karte gehört:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# Zeitungspapier

3–5 Jahre

4

*Material / Organisation:*

- Zeitungspapier

*Ziel:*

- Erwärmung

*Zeitraumen:* 10 Minuten

*Ablauf:*

- 1 Jedes Kind erhält ein Zeitungspapier und kann zunächst mit diesem kreuz und quer durch den Raum laufen.
- 2 Im nächsten Schritt nehmen die Kinder das Zeitungspapier über den Kopf und versuchen weiterzulaufen.
- 3 Die Kinder legen die Zeitungspapiere auf den Boden und laufen im Slalom um die Zeitungspapiere (nicht auf das Zeitungspapier treten!).
- 4 Jedes Kind nimmt das Zeitungspapier vor den Körper. Durch schnelles Laufen versuchen die Kinder nun zu verhindern, dass das Papier herunterfällt.
- 5 Wie viele Kinder passen auf ein Zeitungspapier? Wie viele Hände/Füße passen auf eine Zeitung? (Zeitungspapier nach und nach verkleinern)

2 Zeitung über Kopf



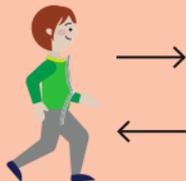
3 Slalom



4

4

Zeitung vor dem Körper



1

Laufen



5

Alle auf die Zeitung stellen



Notizen:

Diese Karte gehört:

---

---

  
Hessische  
Turnjugend



# Wir fliegen ins All

6–8 Jahre

# 5

*Material / Organisation:*

–

*Ziel:*

- Erwärmung
- Bewegungsformen kennenlernen
- Fantasie

*Zeitraumen:* 10 Minuten

*Ablauf:*

Die Kinder bewegen sich frei in der Halle. Auf das Signal „Mit einem lauten Knall fliegen wir ins All“ landen sie nach und nach auf den unterschiedlichen Planeten. Auf jedem Planeten ist die Fortbewegungsart/Begrüßung unterschiedlich:

- Mars = rückwärts laufen
- Venus = mit verschiedenen Körperteilen begrüßen (Hand/Ellenbogen/Schulter/Knie/Fuß etc.)
- Jupiter = auf einem Bein hüpfen (abwechselnd)
- Saturn = Vierfüßlergang
- Merkur = Arme kreisen
- Uranus = so schnell es geht laufen
- Neptun = klatschen



Mit einem lauten Knall fliegen wir ins All.

5

Venus



Notizen:

Diese Karte gehört:

---

---



# Ein Tag im Zoo

3–5 Jahre

# 6

## *Material / Organisation:*

–

## *Ziel:*

- Erwärmung
- Bewegungsformen kennenlernen
- Fantasie

*Zeitraumen:* 10 Minuten

## *Ablauf:*

Der\*Die Übungsgleiter\*in entführt die Kinder mit einer Bewegungsgeschichte in den Zoo:

Der Zoowärter öffnet ganz langsam seine Augen und freut sich auf einen neuen Tag im Zoo mit all seinen geliebten Tieren. Geschwind springt er aus dem Bett und reckt und streckt sich (die Kinder dürfen sich in alle Richtungen strecken). Er zieht sich an, schnappt sich seine Tasche und geht hinaus. Draußen sieht er, dass es angefangen hat zu regnen. Da braucht er doch unbedingt seinen Regenschirm! Er geht zurück, um ihn zu suchen. Aber wo liegt er bloß? Da, ganz oben auf der Garderobe ist er versteckt. Um den Regenschirm zu erreichen, muss er ein paarmal hüpfen (die Kinder hüpfen drei Mal). Nun kann er sich endlich auf den Weg zur Arbeit machen. Da er jedoch etwas spät dran ist, muss er sich beeilen (die Kinder rennen eine Runde im Kreis). Er geht seine Runde im Zoo und kommt an vielen Tieren vorbei. Welche Tiere kennt ihr und welche Bewegungen machen sie (die Kinder dürfen Tiere nennen und die Bewegungen imitieren)?

6



Notizen:

Diese Karte gehört:

---

---



# Tücher klauen

6–8 Jahre

7

## *Material / Organisation:*

- 1 Chiffontuch pro Kind

## *Ziel:*

- Aktivierung
- Erwärmung
- Bewegungsformen kennenlernen

*Zeitrahmen:* 10 Minuten

## *Ablauf:*

Jedes Kind bekommt ein Chiffontuch, das es sich in den Hosensbund steckt. Jedes Kind versucht dann den anderen Kindern ihre Tücher zu klauen. Wenn ein Tuch geklaut wurde, wird es neben dem eigenen Tuch am Hosensbund befestigt. Auch Kinder ohne Tuch dürfen versuchen, die Tücher der anderen zu klauen.

Dabei kann die Fortbewegungsart der Kinder variiert werden:

- Hopslerlauf
- Seitgalopp
- Spinnengang
- Vierfüßlergang

7



Notizen:

Diese Karte gehört:

---

---



# Atomspiel

6–10 Jahre

8

## *Material / Organisation:*

- Bodenläufer oder Matten, auf denen die Kinder ihre Körperteile ohne Verletzungsgefahr ablegen können.

## *Ziel:*

- Aktivierung
- Erwärmung
- Teamfähigkeit
- Koordination
- Kraft

*Zeitraumen:* 10 Minuten

## *Ablauf:*

Die Kinder bewegen sich frei in der Halle. Die Bewegungsart kann hierbei variiert werden (bspw. rückwärts laufen, Hopserlauf, Seitgalopp, Arme kreisen, auf einem Bein hüpfen usw.). Zu Beginn des Spiels gibt der\*die Übungsleiter\*in an, in welcher Gruppengröße sich die Kinder zusammenfinden sollen (z. B. Dreiergruppen).

Nun bekommen die Kinder Aufgaben, die in der Gruppe gelöst werden müssen. Der\*Die Übungsleiter\*in gibt verschiedene Körperteile (z. B. Hand, Finger, Fuß, Rücken) und eine dazugehörige Zahl an. Die Kinder müssen nun die genannte Zahl an Körperteilen auf den Boden bringen (z. B. ein Kopf, drei Füße, eine Schulter). Sobald die Aufgabe von allen Gruppen gelöst wurde, können die Kinder sich wieder frei in der Halle bewegen, bis eine neue Gruppengröße und Vorgabe ausgerufen werden.

8

Dreiergruppe



2 Füße,  
2 Hände,  
1 Hintern

Notizen:

Diese Karte gehört:

---

---

  
Hessische  
Turnjugend

  
HESSISCHER  
TURNVERBAND

# Reifen-Memory

9

8–10 Jahre

## *Material / Organisation:*

- 1 Gymnastikreifen pro Kind

## *Ziel:*

- Aktivierung
- Merkfähigkeit

*Zeitraumen:* 10 Minuten

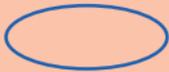
## *Ablauf:*

Die Gymnastikreifen werden auf dem Boden ausgelegt. Jedes Kind stellt sich in einen Reifen und soll sich die Position dieses Reifens merken. Anschließend wird Musik gespielt und die Kinder bewegen sich frei im Raum. Bei Musikstopp suchen sich die Kinder einen Reifen. Das Spiel wird so lange weitergeführt, bis die Kinder in vier unterschiedlichen Reifen gestanden haben.

Anschließend kann beim Musikstopp eine Zahl zwischen 1 und 4 gerufen werden und die Kinder müssen zu ihrem entsprechenden Reifen laufen.

3

9



Notizen:

Diese Karte gehört:

---

---



# Wer hat die Kokosnuss geklaut?

# 10

6–10 Jahre

## *Material / Organisation:*

- kleiner Kasten
- Matte
- Reifen
- Bälle/Sandsäckchen o. ä.

## *Ziel:*

- Aktivierung
- Kooperation

*Zeitrahmen:* 10 Minuten

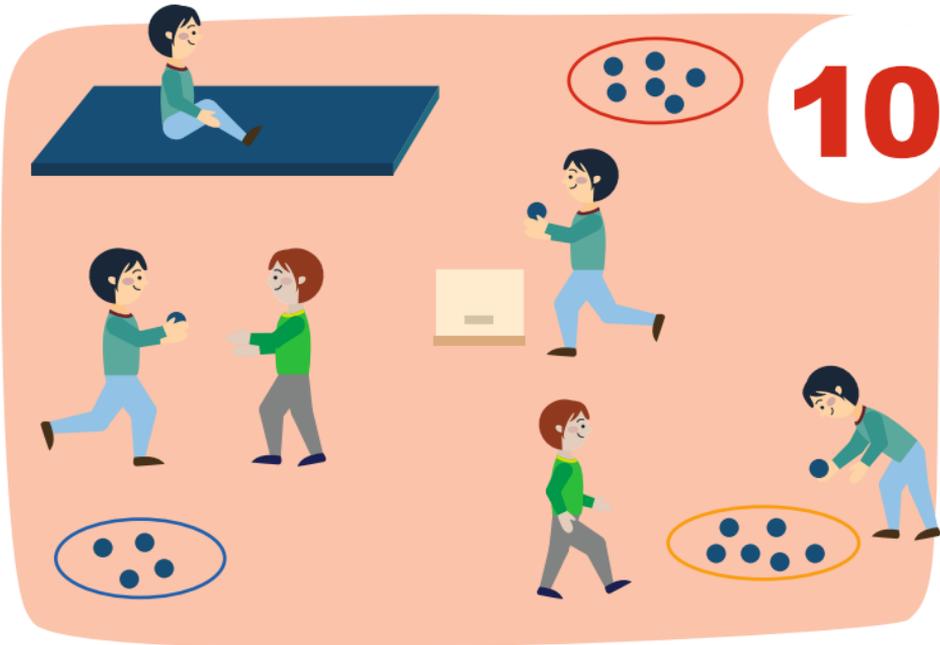
## *Ablauf:*

### Vorbereitung:

Die Kinder werden in zwei Gruppen aufgeteilt. Eine Gruppe sind die Affen, die zweite Gruppe sind die Löwen. Es wird ein kleiner Kasten (Kokosnuss-Sammelstation) umgedreht auf den Boden gestellt und Reifen ausgelegt, in denen sich Bälle/Sandsäckchen o. ä. befinden. In einer Ecke wird eine Matte platziert, die als Affengefängnis dient.

### Spielbeginn:

Die Affen versuchen die Kokosnüsse in die Sammelstation zu bringen, während die Löwen versuchen, das zu verhindern. Wenn ein Affe von einem Löwen gefangen wurde, dann muss er\*sie ins Affen-Gefängnis. Ein Affe kann von einem anderen freien Affen wieder aus dem Gefängnis befreit werden.



Notizen:

Diese Karte gehört:

---

---

  
Hessische  
Turnjugend



# Bloß kein Stau!

# 11

4–6 Jahre

## *Material / Organisation:*

- 1 Tennisring pro Kind
- verschiedenfarbige Chiffontücher

## *Ziel:*

- Aktivierung
- Sprachförderung

*Zeitraumen:* 10 Minuten

## *Ablauf:*

Jedes Kind bekommt einen Tennisring. Der Tennisring dient als Steuer und wird mit beiden Händen vor dem Körper gehalten. Die Kinder laufen kreuz und quer als „Autos“ durch die Halle und sollen darauf achten, dass sie nicht mit einem anderen „Auto“ zusammenstoßen.

Im weiteren Verlauf kann es weitere Aufgaben geben:

- bei rotem Chiffontuch stehen bleiben
- bei grünem Chiffontuch weiter fahren
- die Hallenlinien stellen verschiedene Arten von Straßen dar, auf denen mal langsam, mal schnell gefahren werden muss
- rückwärts fahren

11



*Notizen:*

*Diese Karte gehört:*

---

---

  
Hessische  
Turnjugend



# Wir bauen einen Schneemann

# 12

3–6 Jahre

## Material / Organisation:

- Pezzibälle
- Tennisringe
- Filzteile (Möhre, Augen, Mund, Knöpfe)

## Ziel:

- Erwärmung
- Förderung kognitiver Fähigkeiten

**Zeitraumen:** 10 Minuten

## Ablauf:

Der\*die Übungsleitende erzählt eine Bewegungsgeschichte zum Thema Winter:

- 1 Wir wollen raus in den Schnee. Dafür müssen wir uns erst mal anziehen: Schneehose, dicke Socken, Schnejacke, Mütze, Schal, Handschuhe ... Fertig angezogen? Nun geht es raus in den Schnee!
- 2 Draußen formen wir drei Schneekugeln und lassen sie größer werden, indem wir sie uns zurollen (alle Kinder stehen im Kreis und rollen sich drei Pezzibälle zu).
- 3 Anschließend bauen wir einen Schneemann (die Schneekugeln werden mithilfe von Tennisringen gestapelt und anschließend werden Augen, Nase, Mund und Knöpfe (Filzteile) angeklebt).

Handschuhe  
anziehen.

1



2



3



Notizen:

Diese Karte gehört:

---

---

# Wäscheklammern

4–6 Jahre

13

*Material / Organisation:*

- Wäscheklammern

*Ziel:*

- Erwärmung

*Zeitraumen:* 10 Minuten

*Ablauf:*

Jedes Kind erhält eine Wäscheklammer und befestigt diese an der Rückseite des eigenen T-Shirts. Aufgabe ist es nun, die Wäscheklammern der anderen Kinder zu „klauen“ und am eigenen T-Shirt zu befestigen. Dabei müssen die Kinder aufpassen, dass ihre eigene Wäscheklammer nicht geklaut wird!

# 13



*Notizen:*

*Diese Karte gehört:*

---

---

  
**Hessische  
Turnjugend**

  
**HESSISCHER  
TURNVERBAND**

# Sockenklausur

Ab 6 Jahren

14

## *Material / Organisation:*

- 2 Socken pro Kind
- Pylonen
- evtl. Bodenläufer

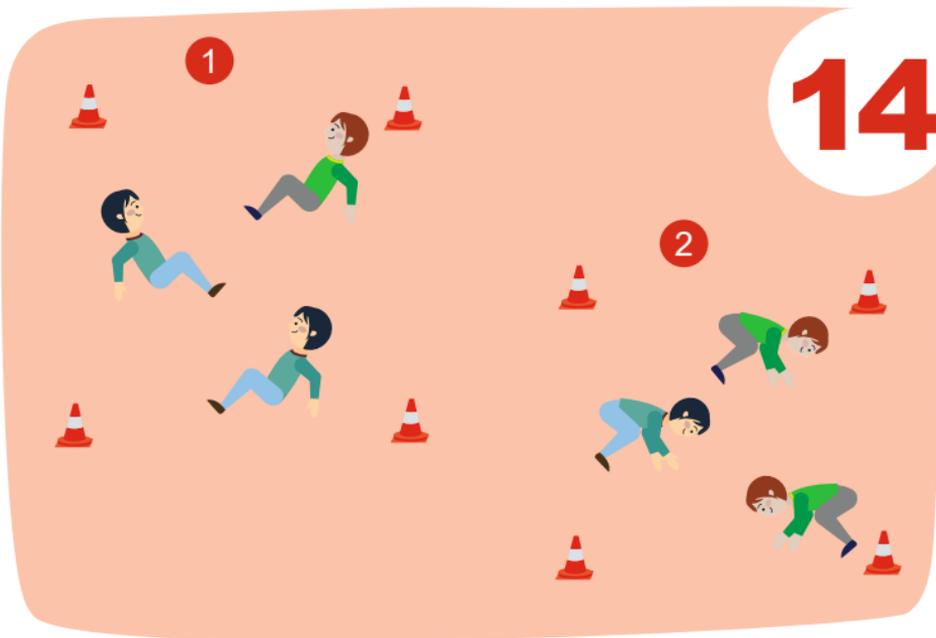
## *Ziel:*

- Erwärmung

*Zeitraumen:* 5–10 Minuten

## *Ablauf:*

- 1 Alle Kinder befinden sich in einem begrenzten Spielfeld und bewegen sich im Spinnengang. Ziel des Spiels ist es, den anderen Kindern die Socken zu klauen. Wem beide Socken geklaut wurden, wechselt in das nächste Feld.
- 2 Im zweiten Feld sind die Kinder im Tigergang unterwegs. Werden auch hier beide Socken geklaut, geht es zurück in das Spinnenfeld.  
Es empfiehlt sich, das Spiel auf einem Bodenläufer o. ä. zu spielen.



*Notizen:*

*Diese Karte gehört:*

---

---

# Luftballon hochhalten

5–8 Jahre

15

**Material / Organisation:**

- Luftballons

**Ziel:**

- Erwärmung

**Zeitraumen:** 5–10 Minuten

**Ablauf:**

Die Kinder gehen zu zweit zusammen und bekommen einen Luftballon. Auf ein Startsignal wird der Luftballon in die Höhe gebracht. Ziel ist es, den Luftballon so lange wie möglich in der Luft zu halten.

Variation: Der Luftballon darf mit allen Körperteilen außer den Händen in der Luft gehalten werden.

# 15



*Notizen:*

*Diese Karte gehört:*

---

---



Hessische  
Turnjugend



# Roll ins Tor

8–12 Jahre

# 16

## *Material / Organisation:*

- 4 Pylonen
- 1 Gymnastikreifen

## *Ziel:*

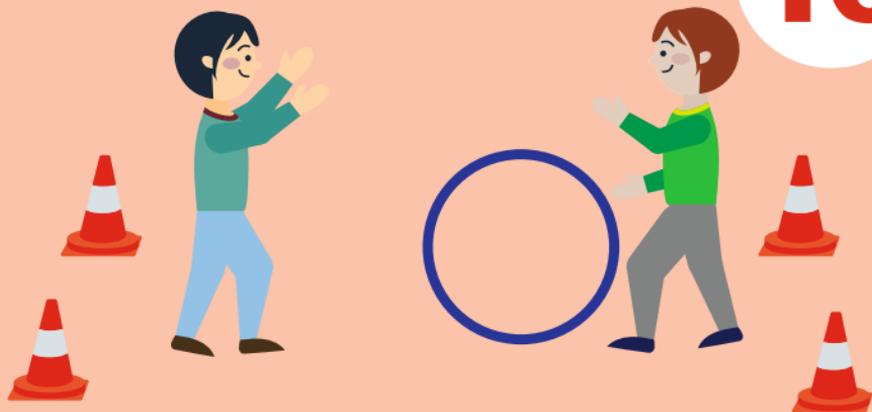
- Erwärmung
- koordinative Fähigkeiten

*Zeitraumen:* 10 Minuten

## *Ablauf:*

Es werden zwei Mannschaften gebildet. Als Tore werden jeweils zwei Pylonen aufgestellt, der Gymnastikreifen dient als Spielgerät. Jede Mannschaft versucht nun, den Gymnastikreifen durch das Tor der gegnerischen Mannschaft zu „rollen“. Die Kinder dürfen dabei lediglich zwei Schritte mit dem Reifen laufen und müssen ihn dann ebenfalls rollend an eine\*n Mitspieler\*in abgeben. Nur während dieses Vorgangs darf der Reifen von der gegnerischen Mannschaft abgenommen werden.

# 16



*Notizen:*

*Diese Karte gehört:*

---

---



Hessische  
Turnjugend



# Simon sagt

4–12 Jahre

17

**Material / Organisation:**

–

**Ziel:**

- koordinative Fähigkeiten

**Zeitraumen:** 10 Minuten

**Ablauf:**

Die Kinder verteilen sich in der Halle oder in einem Kreis. Simon (in diesem Fall der\*die Übungsleiter\*in) gibt den Kindern Anweisungen. Allerdings dürfen nur die Anweisungen ausgeführt werden, die mit „Simon sagt“ beginnen. Ein Beispiel:

- rechte Hand hoch – keine\*r darf sich bewegen
- Simon sagt rechte Hand hoch – alle Kinder dürfen die rechte Hand heben.

Hat ein Kind die Anweisung ausgeführt, obwohl dieser kein „Simon sagt“ vorangestellt war, kann es sich im Kreis hinsetzen oder kurz an der Seite einer kleinen Aufgabe nachgehen und dann wieder mitmachen.

Variation: Alternativ zur\*zum Übungsleiter\*in kann auch ein Kind die Anweisungen geben. Selbstverständlich kann der Name „Simon“ durch den Namen des Kindes ersetzt werden.

17



Simon sagt  
rechter Fuß  
hoch.

*Notizen:*

*Diese Karte gehört:*

---

---

  
Hessische  
Turnjugend



# Alle Bälle raus

Ab 5 Jahren

# 18

## *Material / Organisation:*

- 4 Bänke (oder 4 kleine Kästen oder 2 große Kastendeckel)
- viele unterschiedlich große Bälle

## *Ziel:*

- Erwärmung
- Aktivierung
- Reaktionsschnelligkeit
- Differenzierungsfähigkeit

*Zeitraumen:* 10 Minuten

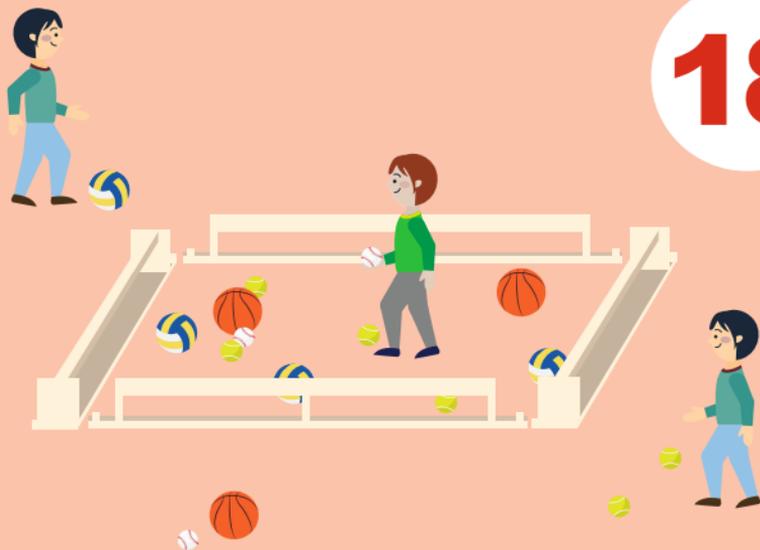
## *Ablauf:*

Aus dem Material wird ein Viereck gebaut. Dieses Viereck wird mit möglichst vielen verschiedenen Bällen gefüllt. Je nach Gruppengröße und Alter der Kinder stellen sich ein bis drei Kinder in das Viereck, alle anderen Kinder verteilen sich außen herum.

Die Aufgabe der Kinder im Viereck besteht nun darin, so schnell wie möglich alle Bälle aus dem Viereck herauszubekommen. Die außenstehenden Kinder versuchen das zu verhindern und befördern die Bälle wieder hinein. Beendet wird das Spiel, wenn sich entweder alle Bälle draußen oder wieder drinnen befinden. Alternativ kann das Spiel auch nach einer vorher festgelegten Zeit gestoppt werden; es werden dann alle Bälle im und außerhalb des Vierecks gezählt. Die Kinder, die zum Zeitpunkt des Spielstopps am wenigsten Bälle auf ihrer Seite vorzuweisen haben, gewinnen.

Variation: Für das Spiel können auch zwei gleichgroße Mannschaften gebildet werden, die gegeneinander spielen.

# 18



*Notizen:*

*Diese Karte gehört:*

---

---

  
**Hessische  
Turnjugend**



# Ab nach Hause!

4–10 Jahre

# 19

## *Material / Organisation:*

- 1 Gymnastikreifen pro Kind

## *Ziel:*

- Aktivierung
- Konzentrationsfähigkeit
- Erinnerungsfähigkeit

*Zeitraumen:* 10 Minuten

## *Ablauf:*

Pro Kind wird ein Gymnastikreifen auf den Boden gelegt. Jedes Kind sucht sich einen der Reifen aus. Dieser Reifen stellt das Zuhause des Kindes dar. Wenn sich alle Kinder den Reifen als ihr Zuhause gemerkt haben, laufen sie in der Halle herum, bis der\*die Übungsleiter\*in sagt, dass alle Kinder „nach Hause“ gehen sollen. Anschließend laufen wieder alle durch die Halle. Diesmal sucht sich jedes Kind einen neuen Reifen aus, in dem der\*die beste Freund\*in wohnt. Auch diesen Reifen müssen sich die Kinder merken und nach Aufforderungen aufsuchen. Je nach Alter der Kinder können immer mehr Orte oder Personen (z. B. Oma und Opa, die Schule) einem Reifen zugeteilt werden, den sich die Kinder merken müssen. Auch die Bewegungsformen können zwischendurch variiert werden (z. B. rückwärts laufen, Hopselauf, auf allen Vieren).

Nach  
Hause!



19

Notizen:

Diese Karte gehört:

---

---

  
Hessische  
Turnjugend



# Was klebt wo?

# 20

4–8 Jahre

## *Material / Organisation:*

- verschiedene Gerätschaften (z. B. Matten, Kästen, Bänke, Kleingeräte, Alltagsgegenstände)

## *Ziel:*

- Aktivierung
- Kennenlernen der Halle, verschiedener Sportgeräte und des eigenen Körpers

*Zeitraumen:* 5–10 Minuten

## *Ablauf:*

Alle Kinder laufen frei durch die Halle. Der\*die Übungsleiter\*in gibt Kommandos nach folgendem Schema:

- „Die Hand klebt an einem Kasten.“
- „Der große Zeh klebt an etwas Rotem.“
- „Dein Bauch klebt an einem anderen Bauch.“

Die Kinder führen die Kommandos aus. Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Es können alle Körperteile und Hallengegebenheiten genutzt werden. Um das Spiel spannender zu gestalten, können außerdem Kleingeräte oder Alltagsgegenstände in der Halle verteilt werden.

Die Hand klebt an  
einem Kasten.

20



*Notizen:*

*Diese Karte gehört:*

---

---

  
Hessische  
Turnjugend



# Schiffe versenken

# 21

8–12 Jahre

## *Material / Organisation:*

- 1 Reifen pro Kind
- 2 Schaumstoffbälle

## *Ziel:*

- Aktivierung
- Teamfähigkeit

*Zeitraumen:* 10 Minuten

## *Ablauf:*

Jedes Kind bekommt einen Reifen, diese stellen „Schiffe“ dar. Zwei Kinder werden auserwählt und bekommen statt eines Reifens einen Ball. Sie müssen nun versuchen, die Schiffe der anderen Kinder zu versenken, indem sie ihren Ball durch den jeweiligen Reifen werfen. Ist dies geschafft, muss der Reifen fallengelassen werden und das jeweilige Kind wird von einem anderen Schiff aufgenommen. So sammeln sich immer mehr Kinder in einem Reifen, bis schließlich kein Schiff mehr versenkt werden kann, weil es keine Lücken mehr für die Bälle gibt. Danach werden zwei neue Kinder ausgewählt, die die Schiffe der anderen versenken dürfen.

21



*Notizen:*

*Diese Karte gehört:*

---

---

  
Hessische  
Turnjugend



# Arustafa

4–13 Jahre

22

## Material / Organisation:

–

## Ziel:

- Rhythmusfähigkeit
- Ritual zu Beginn/Ende der Turnstunde

**Zeitraumen:** 5 Minuten

## Ablauf:

Die Kinder und der\*die Übungsleiter\*in stehen in einem Kreis. Der\*die Übungsleiter\*in spricht den Vers: „Arustafa Arustafa“ vor und bewegt im Rhythmus seine\*ihre Hüfte. Nach der ersten Runde steigen alle Kinder mit ein. Nach jeder Runde kommt eine neue Bewegung hinzu. Folgende Bewegungen können z. B. für das Spiel genutzt werden:

- Daumen hoch
- Zehen zusammen
- Knie zusammen
- Arme zurück
- Po raus
- Brust raus
- Kinn hoch
- Zunge raus

22

Arustafa  
Arustafa  
Arustafa



*Notizen:*

*Diese Karte gehört:*

---

---

  
Hessische  
Turnjugend

  
HESSISCHER  
TURNVERBAND

# Die schnellste Umrundung der Welt

Ab 6 Jahren

# 23

*Material / Organisation:*

–

*Ziel:*

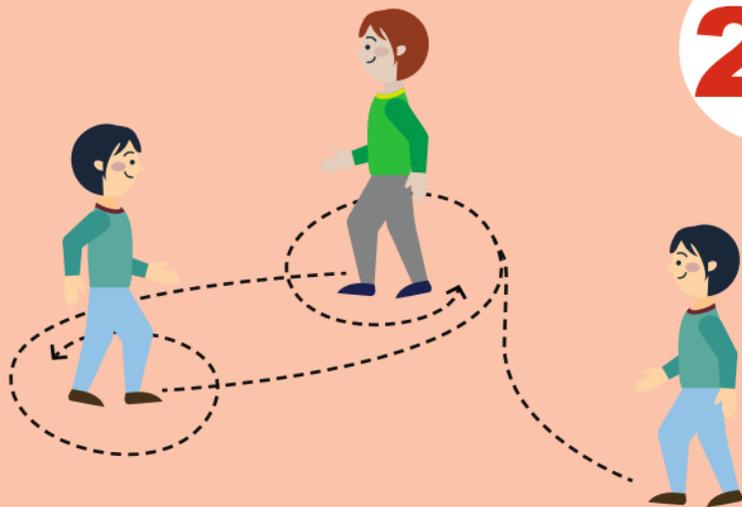
- Aktivierung

*Zeitraumen:* 5 Minuten

*Ablauf:*

Alle Kinder stehen in einem Kreis. Jedes Kind sucht sich ein anderes Kind aus, benennt dieses aber nicht. Auf ein Zeichen des\*der Übungsleiter\*in versucht jedes Kind, das zuvor ausgewählte Kind dreimal zu umrunden.

23



*Notizen:*

*Diese Karte gehört:*

---

---

  
Hessische  
Turnjugend

  
HESSISCHER  
TURNVERBAND

# Jäger – Prinzessin – Löwe

# 24

Ab 6 Jahren

## Material / Organisation:

–

## Ziel:

- Reaktionsfähigkeit
- Schnelligkeit

**Zeitraumen:** 10 Minuten

## Ablauf:

Es werden zwei gleichgroße Teams gebildet. Jedes Team sucht sich im Geheimen aus, welche der Figuren (Jäger, Prinzessin, Löwe) es sein möchte. Die Teams stellen sich an einer Linie gegenüber voneinander auf. Auf ein Zeichen des\*der Übungsleiter\*in stellt jedes Team ihre Figur dar. Nun ist es entscheidend, schnell zu erfassen, wer wen jagt.

Das Prinzip ist wie folgt: Die Prinzessin jagt den Jäger, der Jäger den Löwen und der Löwe die Prinzessin. Wer von einer Person des jagenden Teams berührt wird, wechselt in dieses. Wer es schafft, über eine vorher definierte Grundlinie zu laufen, ohne berührt zu werden, verbleibt in seinem\*ihrem Team und die nächste Runde kann beginnen.

Die Figuren werden folgendermaßen dargestellt:

- Prinzessin: Winkt hoheitlich mit ihrer Hand neben dem Kopf.
- Jäger: Legt sein imaginäres Gewehr an und ruft: „Peng“.
- Löwe: Reißt sein Maul auf, brüllt und hebt seine Klauen über den Kopf.



*Notizen:*

*Diese Karte gehört:*

---

---

# Wir fahren in den Urlaub

# 25

4–8 Jahre

## *Material / Organisation:*

- Rollbrett, 1 Springseil und 1 Kasten oder 1 kleine Matte pro zwei Kinder

## *Ziel:*

- Orientierungsfähigkeit
- Teamfähigkeit

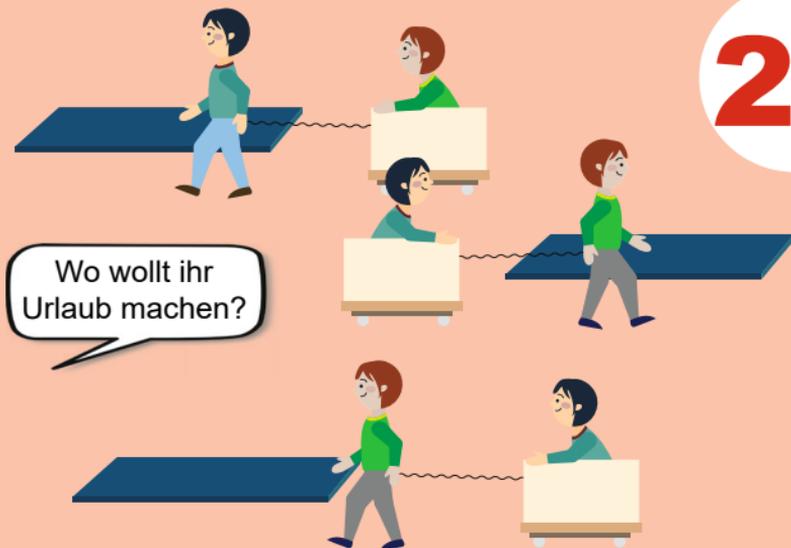
*Zeitraumen:* 10 Minuten

## *Ablauf:*

Zwei Kinder bekommen zusammen ein Rollbrett und ein Haus (dargestellt durch eine Matte oder einen kleinen Kasten) zugewiesen. Auf ein Kommando des\*der Übungsleiter\*in zieht eines der Kinder das Rollbrett, welches an einem Springseil befestigt ist, kreuz und quer durch die Halle. Stellt die\*der Übungsleiter\*in nun die Frage „Wo wollt ihr Urlaub machen?“ müssen die beiden Kinder so schnell wie möglich eines der vielen Häuser in der Halle aufsuchen. Pro Haus darf nur ein Pärchen Urlaub machen.

Variante: Es gibt immer ein Haus weniger, als es Pärchen gibt. Das Pärchen, das kein Haus findet, darf in der nächsten Runde ansagen.

25



Wo wollt ihr  
Urlaub machen?

*Notizen:*

*Diese Karte gehört:*

---

---

  
Hessische  
Turnjugend



# Die Tiere im Zoo

# 26

3–6 Jahre

## *Material / Organisation:*

- Airtrack-Bahn  
(alternativ Bodenläufer)

## *Ziel:*

- Anpassungsfähigkeit
- Sprungkraft
- Koordination
- Haltung

*Zeitraumen:* 15 Minuten

## *Ablauf:*

Nacheinander werden verschiedene Tiere aufgesagt, die die Kinder auf der Airtrack-Bahn nachmachen müssen. Die Anweisungen können beispielsweise lauten: Laufe wie ein Affe, springe wie ein Frosch usw.

26

Spinne!

Frosch!



Notizen:

Diese Karte gehört:

---

---

  
Hessische  
Turnjugend

  
HESSISCHER  
TURNVERBAND

# Jede Sekunde zählt

6–12 Jahre

# 27

*Material / Organisation:*

- Stoppuhr

*Ziel:*

- Zeitgefühl

*Zeitraumen:* 5 Minuten

*Ablauf:*

Der\*die Übungsleiter\*in gibt eine Übung und eine Zeit in Sekunden vor. Die Kinder führen die Übung mit offenen oder geschlossenen Augen aus. Wer meint, dass die vorgegebene Zeit um ist, bleibt stehen. Der\*die Übungsleiter\*in gibt im Anschluss bekannt, wer nach der korrekten Zeit stehen geblieben ist.

27

Auf einem  
Bein stehen  
für 20 Sek.



*Notizen:*

*Diese Karte gehört:*

---

---

  
Hessische  
Turnjugend



# Schattenlaufen

# 28

6–12 Jahre

*Material / Organisation:*

–

*Ziel:*

- Ausdauer
- Reaktionsfähigkeit

*Zeitraumen:* 10 Minuten

*Ablauf:*

Die Spieler\*innen laufen paarweise durcheinander. Der\*die Vordere gibt die Bewegungen vor und der „Schatten“ macht diese nach. Der\*die Übungsleitung gibt ein Kommando, wenn die Rollen gewechselt werden.

28



*Notizen:*

*Diese Karte gehört:*

---

---

  
Hessische  
Turnjugend



# Platzwechsel

# 29

3–6 Jahre

**Material / Organisation:**

- Schwungtuch

**Ziel:**

- Aktivierung

**Zeitraumen:** 5 Minuten

**Ablauf:**

Die Kinder stehen im Kreis um das Schwungtuch herum und halten dieses mit den Händen fest. Das Schwungtuch wird mit großen Wellen nach oben und unten geschwungen. Der\*Die Übungleiter\*in sagt nun zwei Namen. Die beiden Kinder müssen nun unter dem Schwungtuch den Platz wechseln. Die übrigen Kinder halten das Schwungtuch weiterhin fest.

Leon und Tom

29



*Notizen:*

*Diese Karte gehört:*

---

---

  
Hessische  
Turnjugend

  
HESSISCHER  
TURNVERBAND

# Seeungeheuer

7–11 Jahre

30

## *Material / Organisation:*

- verschiedenfarbige Bänder
- Pylonen
- Matte

## *Ziel:*

- Aktivierung
- Erwärmung
- Ausdauer
- Reaktionsfähigkeit

*Zeitraumen:* 10 Minuten

## *Ablauf:*

Durch das Aufstellen von Pylonen wird ein quadratisches Feld, „der Ozean“, markiert. In der Mitte des Feldes liegt eine Matte, die das „Versteck des Seeungeheuers“ darstellt. Es wird bestimmt, wer sich als Erstes darauf begibt, um das Seeungeheuer zu spielen. Anschließend wird die übrige Gruppe in vier Teams geteilt, wobei jedes Team einen Namen aus dem Bereich der Meerestiere (Wale, Haie, Delfine, Seepferdchen) und verschiedenfarbige Bänder erhält, um die Zugehörigkeit zu kennzeichnen. Außerdem bekommt jedes Team eine Pylone zugewiesen. Die Teams rennen gleichzeitig gegen den Uhrzeigersinn um das Versteck des Seeungeheuers herum, bis der\*die Übungsleitung einen Tiernamen ruft z. B. Wale. Alle Wale müssen sich jetzt in Sicherheit bringen, während das Seeungeheuer aus seinem Versteck kommt, um einen von ihnen zu fangen. Fängt es ein Kind, so muss sich dieses zum Seeungeheuer auf die Matte stellen und es bei der nächsten Jagd unterstützen. Gewonnen hat die Mannschaft, von der als letztes noch mindestens ein Mitglied im Ozean schwimmt.

30

Wale!



*Notizen:*

*Diese Karte gehört:*

---

---

  
Hessische  
Turnjugend



# Unwetter

3–6 Jahre

31

*Material / Organisation:*

- Schwungtuch

*Ziel:*

- Aktivierung

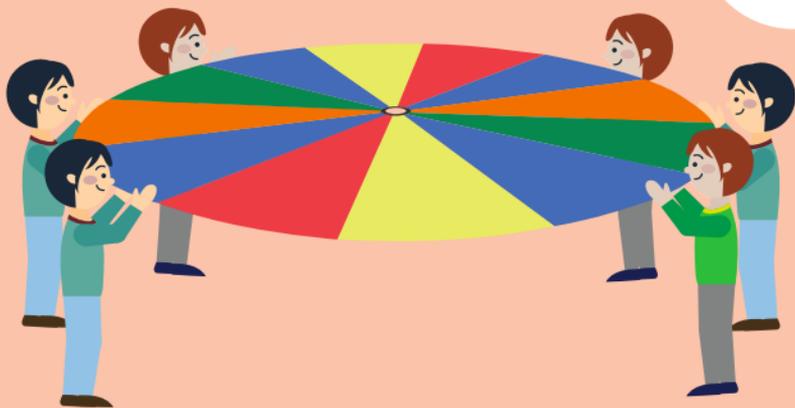
*Zeitraumen:* 5–10 Minuten

*Ablauf:*

Die Kinder stehen um das Schwungtuch im Kreis und halten dieses mit den Händen fest. Das Schwungtuch symbolisiert das Meer. Der\*Die Übungleiter\*in sagt das Wetter an und wie sich das Wasser (Schwungtuch) dazu bewegt. Kommandos können z. B. kleines Unwetter, starkes Unwetter, kleine und große Wellen oder windstill sein.

Kleine Wellen

31



Notizen:

Diese Karte gehört:

---

---

  
Hessische  
Turnjugend



# Die heiße Kartoffel

# 32

8–14 Jahre

## *Material / Organisation:*

- Ball
- Musik

## *Ziel:*

- Ausdauer
- Reaktionsfähigkeit

*Zeitraumen:* 10–15 Minuten

## *Ablauf:*

Die Kinder verteilen sich im Raum und rennen durcheinander. Der\*die Übungsleiter\*in macht Musik an. Ein Kind hält die heiße Kartoffel (Ball) und muss diese schnell zu einem anderen Kind werfen oder weiterreichen. Das andere Kind muss den Ball annehmen. Wenn die Musik gestoppt wird, scheidet das Kind aus, das den Ball in der Hand hält.

32



*Notizen:*

*Diese Karte gehört:*

---

---



# Bäumchen, Bäumchen wechsel dich

4–10 Jahre

33

## *Material / Organisation:*

- Reifen

## *Ziel:*

- Ausdauer
- Reaktionsfähigkeit

*Zeitraumen:* 5 Minuten

## *Ablauf:*

Alle Kinder, bis auf eins, haben einen Reifen. Dieser wird auf den Hallenboden gelegt und jedes Kind stellt sich in seinen Reifen rein. Wenn das Kind ohne Reifen ruft „Bäumchen, Bäumchen wechsel dich!“ Müssen alle Kinder schnell ihren Reifen verlassen und sich einen Neuen suchen. Das Kind, das keinen Reifen mehr findet, ist als nächstes mit Rufen an der Reihe.

33



*Notizen:*

*Diese Karte gehört:*

---

---

  
Hessische  
Turnjugend



# Die Riesenjagd

# 34

Ab 4 Jahren

## Material / Organisation:

- Ball

## Ziel:

- Schnelligkeit
- Reaktionsfähigkeit

**Zeitraumen:** 5–10 Minuten

## Ablauf:

Alle Kinder sitzen im Kreis auf dem Boden. Ein Kind – der Riese – steht in der Mitte. Die Kinder im Kreis rollen sich nun gegenseitig den Ball zu und versuchen dabei die Füße des Riesens zutreffen. Dieser muss dem Ball ausweichen. Wurde er vom Ball berührt, wird getauscht.



Hessische  
Turnjugend



HESSISCHER  
TURNVERBAND



*Notizen:*

*Diese Karte gehört:*

---

---

# Ich packe meinen Koffer – mal anders gespielt

5–10 Jahre

# 35

*Material / Organisation:*

–

*Ziel:*

- Konzentrationsfähigkeit

*Zeitraumen:* 5–10 Minuten

*Ablauf:*

Ein Kind zeigt eine Bewegung, z. B. auf einem Bein hüpfen, in die Knie gehen oder ähnliches. Das nächste Kind macht die Bewegung nach und fügt eine weitere hinzu. So geht es immer weiter, bis ein Kind sich nicht mehr an die komplette Abfolge erinnert oder alle Kinder durch sind.

35



Notizen:

Diese Karte gehört:

---

---

  
Hessische  
Turnjugend

  
HESSISCHER  
TURNVERBAND

# Farbenfangen

# 36

Ab 4 Jahren

## *Material / Organisation:*

- 1 Jongliertuch pro Kind
- Farbenwürfel

## *Ziel:*

- Ausdauer
- Farbenlehre

*Zeitraumen:* 5–10 Minuten

## *Ablauf:*

Die Kinder werden in gleich große Gruppen eingeteilt, jede Gruppe erhält eine Tuchfarbe. Ein Kind darf würfeln. Die Farbe, die gewürfelt wird, muss alle anderen Farben fangen.

Orange

36



Notizen:

Diese Karte gehört:

---

---

  
Hessische  
Turnjugend

  
HESSISCHER  
TURNVERBAND

# Familiengeschichte

# 37

Ab 5 Jahren

## *Material / Organisation:*

- Bank
- Pylonen

## *Ziel:*

- Ausdauer

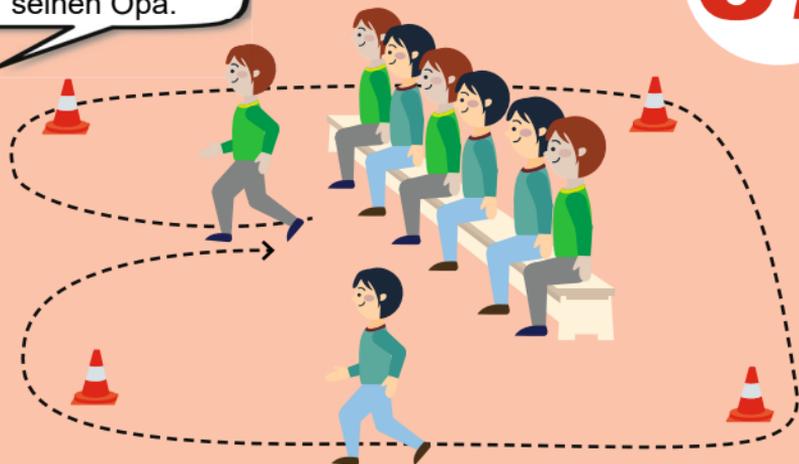
*Zeitraumen:* 5–10 Minuten

## *Ablauf:*

In der Halle werden eine Bank und eine Laufstrecke aufgebaut. Die Kinder setzen sich hintereinander auf die Bank. Jedes Kind erhält eine Rolle: Opa, Oma, Mutter, Vater, Schulkind, Baby, Hund etc. Der\*Die Übungleiter\*in erzählt nun eine Geschichte über diese Familie, in der die Familienmitglieder genannt werden. Sobald die Kinder ihre Rollen hören, müssen sie die Laufstrecke ablaufen und sich wieder hinsetzen. Wird die ganze Familie erwähnt, müssen alle laufen.

Das Schulkind  
besucht am Freitag  
seinen Opa.

37



*Notizen:*

*Diese Karte gehört:*

---

---

  
Hessische  
Turnjugend



# Katz und Maus – mit Karton

# 38

3–6 Jahre

## *Material / Organisation:*

- Kartons

## *Ziel:*

- Aktivierung

*Zeitraumen:* 5–10 Minuten

## *Ablauf:*

Die Kartons werden in der Halle verteilt. Ein Kind befindet sich in der Mitte der Halle und ist die Katze. Alle anderen Kinder laufen in der Halle umher und sind die Mäuse. Wenn der\*die Übungleiter\*in ruft „Die Katze wird wach“, darf das Kind in der Mitte die anderen Kinder fangen. Die Mäuse flüchten sich in die Kartons (pro Karton ein Kind). Die gefangenen Mäuse werden zu Katzen und fangen mit. Die Kartons können auch durch Kästen, Reifen etc. ersetzt werden.

Die Katze  
wird wach!

38



*Notizen:*

*Diese Karte gehört:*

---

---

  
Hessische  
Turnjugend

  
HESSISCHER  
TURNVERBAND

# Bewegungswürfel

# 39

Ab 4 Jahren

## *Material / Organisation:*

- Farbenwürfel oder Zahlenwürfel

## *Ziel:*

- Körperwahrnehmung
- Koordination

*Zeitraumen:* 5–10 Minuten

## *Ablauf:*

Jeder Farbe bzw. jeder Zahl des Würfels wird eine Bewegung zugewiesen. Ein Kind beginnt zu würfeln. Die zu der Zahl bzw. Farbe gehörende Bewegung wird daraufhin von allen ausgeführt. Anschließend darf das nächste Kind würfeln.

39



Notizen:

Diese Karte gehört:

---

---



# Aufmerksamer Blick

# 40

Ab 6 Jahren

*Material / Organisation:*

–

*Ziel:*

- Wahrnehmung
- Ausdauer

*Zeitraumen:* 5–10 Minuten

*Ablauf:*

Alle Kinder laufen mit nach vorne gerichtetem Blick frei durch die Halle. Vorab wird ein Kind bestimmt, welches je nach Laune stehen bleiben darf. Sobald die anderen Kinder merken, dass das Kind steht, sollen sie auch stehen bleiben. Während des gesamten Spiels darf nicht gesprochen werden.

Variante: Das Kind bleibt nicht stehen, sondern ändert die Geschwindigkeit oder die Gangart.

40



*Notizen:*

*Diese Karte gehört:*

---

---

