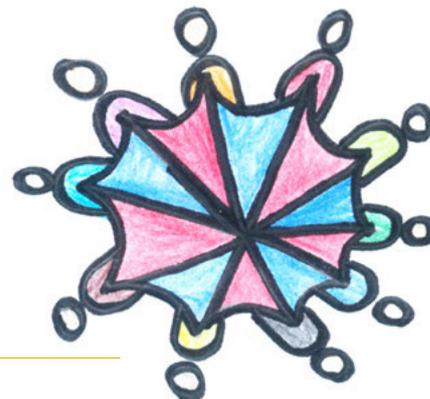


ÜBUNGSTUNDE DES MONATS

Der Herbst ist da

Der Herbst ist da und so langsam wird es kalt und nass in Deutschland! Die Blätter fallen von den Bäumen und tauchen die Tage in ein buntes Spektakel. Passend zu dieser Jahreszeit gibt es eine Übungsstunde mit Tüchern.

Alter: ab 4 Jahren



Jahreswechsel

Material	Schwungtuch
Vorbereitung	Jede Jahreszeit erhält eine Farbe, zum Beispiel: Gelb = Sommer, Grün = Frühling, Braun = Herbst, Weiß/Blau = Winter
Spielablauf	Alle Kinder stehen im Kreis, das Schwungtuch wird von jedem Kind gehalten, so dass es gespannt ist. Nun sollen die Kinder das Tuch wie das Wetter in den jeweiligen Jahreszeiten bewegen. Dafür ruft der*die Übungsleiter*in die vorher festgelegten Farben auf. Im Herbst ist es z. B. windig, dass Schwungtuch wird wilder.
Variante	Der*die Übungsleiter*in ruft wieder die verschiedenen Farben auf. Jedes Kind, dass an der jeweiligen Farbe am Schwungtuch steht, muss unter dem Schwungtuch durchrennen.

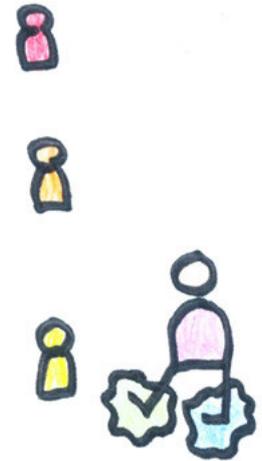


Tanz in den Herbst

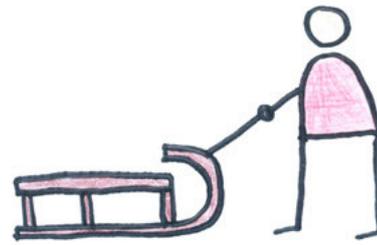
Material	Tücher, Musik(-box)
Vorbereitung	Jedes Kind erhält ein oder mehrere Tücher
Spielablauf	Der*die Übungsleiter*in macht die Musik an. Alle Kinder tanzen mit den Tüchern umher. Wenn die Musik ausgeht, darf sich kein Kind mehr bewegen.
Variante	Der*die Übungsleiter*in ruft oder zeigt eine bestimmte Farbe auf. Nur diese Farbe dürfen tanzen oder müssen z. B. das Tuch in die Luft werfen. Es können auch zwei Farben gleichzeitig aufgerufen werden.

Schlittschuhlaufen im Herbst

Material	Tücher, Pylonen
Vorbereitung	Aus den Pylonen wird ein Salmon aufgebaut.
Spielablauf	Die Kinder stellen sich nun jeweils mit einem Fuß auf ein Tuch. Nun müssen sie den Parkour mit den Tüchern unter dem Fuß durchlaufen. Alternativ können sich die Kinder auch auf die Tücher setzen und durch den Parkour rutschen. Achtung: Aufpassen, dass die Kinder nicht rennen und auf die Tücher springen – Rutschgefahr!
Variante 1	Mit weiteren Materialien kann der Parkour vergrößert und/oder erschwert werden.



Herbst – Schlittenfahren



Material	Sprossenwand, Bank, Tücher, Matten
Vorbereitung	Die Bank wird in die Sprossenwand gehängt (Höhe an das Alter der Kinder anpassen). Im Umkreis sollten Matten ausgelegt werden.
Spielablauf	Die Kinder können nun wie auf einem Schlitten die Bank herunterrutschen.
Variante 1	Die Bank kann höher oder tiefer gestellt werden.
Variante 2	Es können eine Bank oder mehrere Bänke an die Sprossenwand geklemmt werden.

Der Igelberg



Material	Tücher und/oder Schwungtücher
Vorbereitung	keine
Spielablauf	Die Kinder finden sich zu Pärchen zusammen. Ein Kind legt sich auf dem Rücken, das andere Kind deckt das liegende Kind mit Tüchern oder mit dem Schwungtuch zu. Erst wenn alle Kinder unter den Tüchern bzw. unter dem Schwungtuch liegen, dürfen sich die Kinder kräftig schütteln und die Tücher abwerfen. Die Rollen werden getauscht.
Variante 1	Der*die Übungsleiter*in gibt vor, welche Tuchfarbe auf welchem Körperteil gelegt werden muss. Beispiel: Das rote Tuch bedeckt ein Arm etc.