

## ÜBUNGSSTUNDE DES MONATS

# Auf die Plätze, fertig ... und losgerannt!

In dieser Übungsstunde dreht sich alles um das Thema Laufen, Fangen und Rennen. Mit insgesamt fünf kleinen Spielen wird die Übungsstunde zum Schwitz- und Spaßmarathon.

**Alter: ab 5 Jahren**

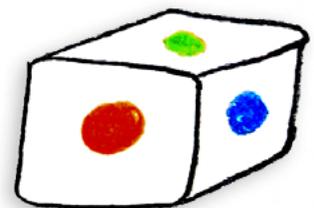


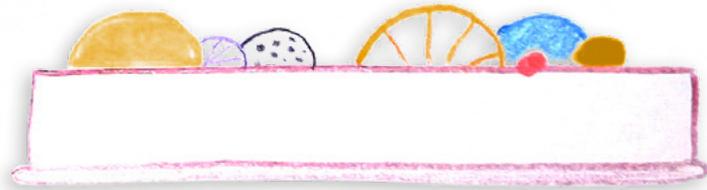
## Reifen-Stopp-Tanz

<b>Material</b>	Reifen, Musikbox
<b>Vorbereitung</b>	Die Reifen werden in der Halle verteilt.
<b>Spielablauf</b>	Wenn die Musik an ist, laufen die Kinder kreuz und quer durch die Halle. Wird die Musik gestoppt, muss sich jedes Kind einen Reifen suchen und sich hineinstellen.
<b>Variante 1</b>	Wenn die Kinder in ihrem Reifen stehen, bekommen sie eine Aufgabe, z. B. auf einem Bein stehen, Hüpfen.
<b>Variante 2</b>	Nach jeder Runde wird ein Reifen von der Spielfläche entfernt. So scheidet nach und nach ein Kind nach dem anderen aus und die restlichen Kinder, die noch im Spiel sind, müssen flink und schnell sein, um sich einen Reifen zu sichern. Die ausgeschiedenen Kinder machen eine Zusatzaufgabe.

## Fleißige Farb-Bienen

<b>Material</b>	Mehrere Wäscheklammern in verschiedenen Farben, mehrere Farbwürfel und ggf. Zahlenwürfel, evtl. Hütchen
<b>Vorbereitung</b>	Das Spielfeld besteht aus vier markierten Ecken, die jeweils eine Farbe (Blume) darstellen. In jeder Ecke befinden sich in der jeweiligen Farbe Wäscheklammern („Blütenstaub“). In der Mitte des Spielfeldes wird ein Farbenwürfel hingelegt („Bienenstock“).
<b>Spielablauf</b>	Im Bienenstock wird eine Farbe gewürfelt. Ist die Farbe gewürfelt, müssen die Kinder zur jeweiligen Blume rennen, den Blütenstaub in Form einer Wäscheklammer einsammeln (Wäscheklammer am T-Shirt befestigen) und zurück zum Bienenstock laufen. Es wird erneut gewürfelt. Nach einer Weile wird das Spiel gestoppt. Wer war am fleißigsten und hat am meisten Blütenstaub gesammelt?
<b>Variante 1</b>	Im Bienenstock wird mehrmals hintereinander gewürfelt, die Kinder müssen sich die Farben merken. Auf Kommando des*der Übungsleiter*in müssen alle Farben nacheinander eingesammelt werden. Wer ist als erstes wieder im Bienenstock?
<b>Variante 2</b>	Es wird mit einem Farbwürfeln <b>und</b> einem Zahlenwürfel gewürfelt. Der Zahlenwürfel gibt an, wie viel vom jeweiligen Blütenstaub eingesammelt werden muss.





## Maulwurf

<b>Material</b>	Großes Kastenoberteil, viele verschiedene Bälle
<b>Vorbereitung</b>	In einem großen Kastenoberteil in der Mitte der Halle befinden sich viele verschiedene Bälle.
<b>Spielablauf</b>	Ein Kind ist der Maulwurf und versucht, alle Bälle aus dem Kasten zu befördern. Die anderen Kinder versuchen dies zu verhindern und bringen so schnell wie möglich alle Bälle zurück in den Kasten.
<b>Variante</b>	Es gibt mehrere Maulwürfe

## Wer hat die Kokosnuss geklaut?

<b>Material</b>	Kleiner Kasten, Matte, Reifen, Bälle/Sandsäckchen o. ä.
<b>Vorbereitung</b>	Die Kinder werden in zwei Gruppen aufgeteilt. Die Kinder der einen Gruppe sind Affen, die Kinder der zweiten Gruppe sind Löwen. Es wird ein kleiner Kasten (Kokosnuss-Sammelstation) umgedreht auf den Boden gelegt und Reifen (Palmen) in der Halle verteilt, in denen sich Bälle oder Sandsäckchen (Kokosnüsse) befinden. In einer Ecke der Halle wird eine Matte platziert, die als Affen-Gefängnis dient.
<b>Spielablauf</b>	Die Affen versuchen nun 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.

## Blätterjagd

<b>Material</b>	–
<b>Vorbereitung</b>	–
<b>Spielablauf</b>	Alle Kinder sind Blätter im Wald, die sich je nach Windstärke tanzend bewegen. Die Windstärken bestimmt der*die Übungsleiter*in durch Kommandos. Kommandos können z. B. folgende sein: starker Wind, lauer Wind, kein Wind, ein Sommerlüftchen usw.
<b>Variante 1</b>	Ein Kind darf die Kommandos ansagen
<b>Variante 2</b>	Ein Kind ist der*die Laubfänger*in und fängt die Blätter ein. Die Blätter können aber durch das Kommando „ein Sommerlüftchen kommt auf“ wieder aufgewirbelt werden und sind frei. Nach ein paar Runden kann ein*e neue Laubfänger*in bestimmt werden.