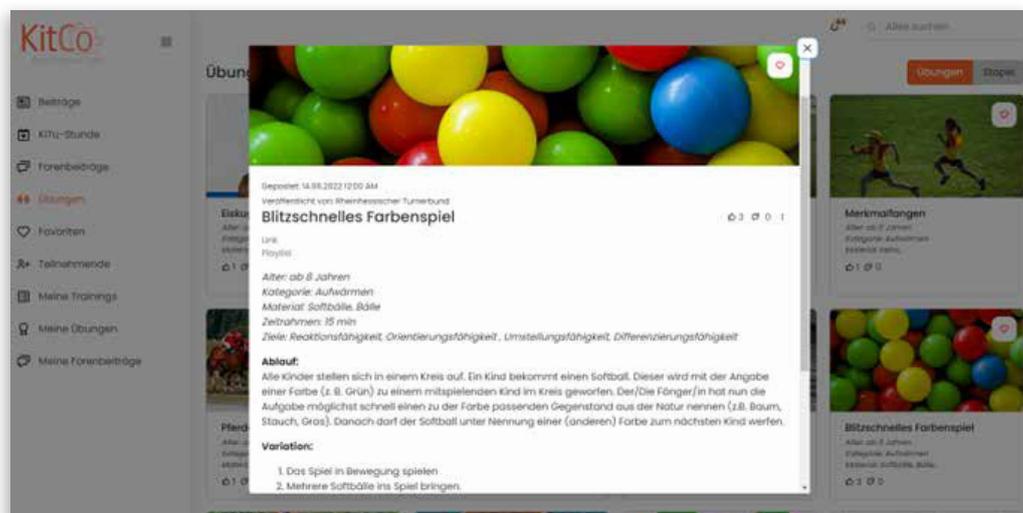


ÜBUNGSSTUNDE DES MONATS

Ab in den Urlaub – eine Übungsstunde mit der KitCo-App

Die KitCo-App bietet Übungsleiter*innen kostenfrei Input für ihre Kinderturnstunden. Neben der Möglichkeit die eigene Stunde zu verwalten und mit anderen Übungsleiter*innen in den Austausch zu treten, umfasst die App viele Ideen und Übungen für die Kinderturnstunde. Im Folgenden möchten wir euch eine Stunde vorstellen, die mit Übungen für unterschiedliche Altersgruppen aus der KitCo-App geplant wurde. Mehr Informationen zur KitCo-App und den Download gibt es auf www.htj.de.



Bloß kein Stau – auf dem Weg zum Flughafen

Kategorie	Aufwärmen
Alter	4–6 Jahre
Material	1 Tennisring pro Kind, verschiedenfarbige Chiffontücher
Zeit	10 Minuten
Aufbau & Ablauf	<p>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 durch die Halle und sollen darauf achten, dass sie nicht mit einem anderen „Auto“ zusammenstoßen. Die Chiffontücher werden abwechselnd von dem*der Übungsleiter*in hochgehalten und weisen auf folgendes hin:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rotes Chiffontuch = Auto muss stehen bleiben • grünes Chiffontuch = Auto kann weiterfahren • gelbes Chiffontuch = Stau im Mittelkreis (alle Autos treffen sich in der Mitte) <p>Im weiteren Verlauf des Spiels kann es weitere Aufgaben geben, z. B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • die unterschiedlichen Linien am Boden sind Straßen, die Kinder dürfen nur auf diesen fahren • weitere Kommandos/Chiffontücher hinzunehmen und Geschwindigkeit oder Fahrweise vorgeben (schnell oder langsam fahren, rückwärtsfahren, Schlangenlinien fahren usw.)

Abflug – im Flughafen

Kategorie	Hauptteil
Alter	ab 3 Jahren
Material	Balanciersteg, Langbänke, dreiteilige Kästen, Rollbretter, Schaustoffschnitzel, Matten zur Absicherung
Zeit	20 Minuten
Aufbau & Ablauf	<p>Rolltreppen: Für die Rolltreppen werden zwei dreiteilige Kästen benötigt. Zwischen den beiden Kästen werden Langbänke diagonal eingelegt. Bewegungsidee: Die Kinder können vorwärts und rückwärts über die schiefe Ebene balancieren.</p> <p>Koffertransport: Eine umgedrehte Langbank wird auf zwei Rollbretter gelegt. Auf eine Hälfte der Bank werden Schaumstoffwürfel o. ä. („Koffer“) gelegt. Bewegungsidee: Während die Bank durch die Halle geschoben wird, werden die Schaumstoffwürfel von einer Hälfte der Bank auf die andere Seite transportiert.</p> <p>Der lange Weg zum Gate: Für den Weg zum Gate wird eine Gleichgewichtsstrecke aufgebaut (Balanciersteg, kleine Matten, ...). Bewegungsidee: Die Kinder balancieren über die vorgegebene Strecke.</p>

Hol dir die neue Kinderturn-App!

- Stundenbilder
- Übungen
- Austauschforum
- Gruppenverwaltung
- Stundenplanung

und vieles mehr!



KitCo

Dein Kinderturn-Coach



www.kitco-app.de



Gelandet – auf ins Hotel

Kategorie	Hauptteil/Abschluss
Alter	übergreifend
Material	Gymnastikreifen
Zeit	5 Minuten
Ablauf	Alle Kinder bilden einen Kreis und fassen sich an den Händen. Ein Kind fasst durch den Reifen die Hand seines anderen Kindes. Der Reifen wird durch „Hindurchklettern“ weitergegeben, ohne dass der Kreis geöffnet wird oder sich die Hände der Kinder voneinander lösen. Wird der Kreis geöffnet oder die Hände der Kinder lösen sich voneinander, muss von Neuem gestartet werden.

Ab aufs Surfbrett – im Urlaub

Kategorie	Abschluss
Alter	ab 6 Jahre
Material	ein Weichboden, mehrere Medizinbälle
Zeit	10 Minuten
Aufbau & Ablauf	Die Medizinbälle werden auf dem Boden aneinandergereiht und anschließend der Weichboden über die Bälle gelegt. Ein Kind nach dem anderen darf sich nun auf das „Surfbrett“ stellen. Die übrigen Kinder knien um den Weichboden und bewegen das „Surfbrett“.

Eva Kotschi