

## ÜBUNGSSTUNDE DES MONATS: OKTOBER

# WIR TOBEN DURCH DEN HERBST



### AUFWÄRMEN: BLÄTTERREGEN

**Material:** bunte Herbstblätter oder Tücher, Musik

**Spielablauf:** Die Kinder laufen, hüpfen und tanzen frei in der Halle. Solange die Musik läuft, wirbeln sie die „Blätter“ hoch in die Luft und versuchen, sie möglichst lange schweben zu lassen. Sobald die Musik stoppt, wird eine Aufgabe gerufen.

- Ein Blatt fangen und auf der Nase balancieren.
- Ein Blatt einem anderen Kind schenken.
- Blätter im Team auf einen Haufen pusten.



### HAUPTTEIL 1: BLÄTTERTRANSPORT

**Material:** Bälle

**Spielablauf:** Zuerst werden Teams gebildet. Innerhalb des Teams stellen sich alle Kinder hintereinander in eine Reihe. Das vorderste Kind bekommt einen Ball. Diesen Ball muss es dem nächsten Kind weitergeben ohne dabei die Hände zu benutzen. Ziel des Spiels ist es, den Ball so schnell wie möglich und ohne ihn fallen zu lassen bis zum letzten Kind in der Reihe zu transportieren. Das schnellere Team gewinnt.

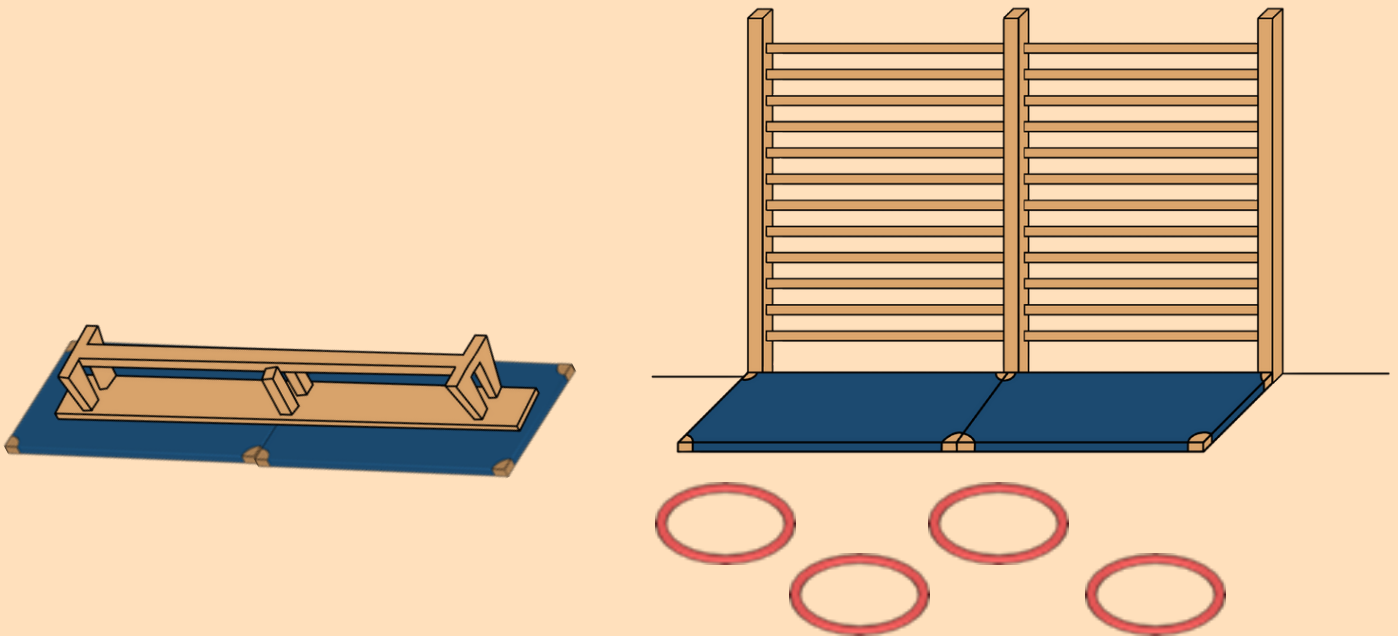


## HAUPTTEIL 2: UNTERWEGS IM HERBSTWALD

**Material:** Bänke, Matten, Reifen, Sprossenwand, Luftballons

**Spielablauf:** Ein Bewegungsparcours wird aufgebaut, den die Kinder nacheinander oder in Kleingruppen durchlaufen müssen.

- Über Baumstämme balancieren (Bänke)
- Durch Höhlen kriechen (Mattentunnel)
- Durch Pfützen springen (Reifen)
- Einen Berg erklimmen (Sprossenwand)
- Durch raschelndes Laub laufen (Luftballons am Boden)



### Abwärmen: Herbstmassage

**Spielablauf:** Die Kinder setzen sich paarweise hintereinander. Ein Kind beschreibt mit den Händen auf dem Rücken des Partners, was im Herbst passiert.

- Der Wind weht (leicht mit den Händen pusten)
- Der Regen fällt (mit Fingerspitzen tippen)
- Blätter tanzen (Hände kreisen)
- Kastanien rollen (mit Fäusten sanft klopfen)
- Sonne scheint (Hände flach auflegen und wärmen)

Danach werden die Rollen getauscht. Zum Abschluss legen sich alle in den „Herbstwald“ (auf den Boden), atmen ruhig und lauschen der Stille.

