

# Zollstockübungen & Parcours

# 1

8–10 Jahre

## Material / Organisation:

- 1 Zollstock pro Kind
- verschiedene Bälle
- Chiffontücher
- Schwamm
- Pylonen
- Langbank
- Kegel

## Ziel:

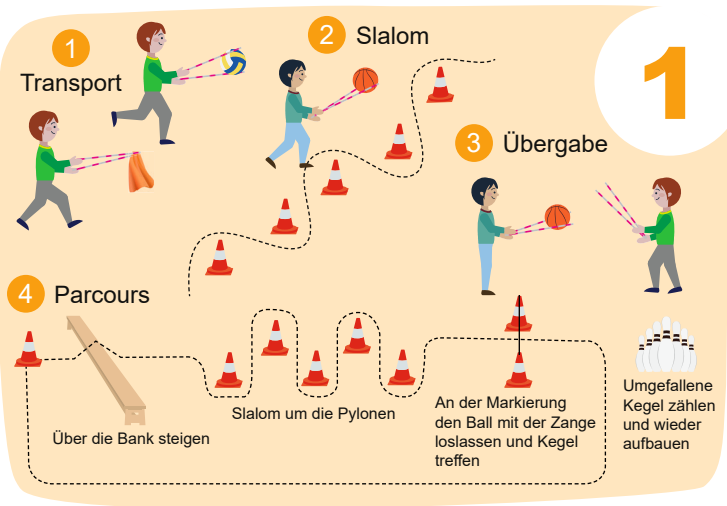
- Kopplungsfähigkeit
- Differenzierungsfähigkeit
- Orientierungsfähigkeit
- Umgang mit Sieg und Niederlage

**Zeitraumen:** 30 Minuten

## Ablauf:

Die Zollstöcke werden als Zangen verwendet. Dafür bekommt jedes Kind einen Zollstock, öffnet ihn komplett und biegt ihn in der Mitte um (die Länge kann variiert werden). Mit dieser „Zange“ sollen dann folgende Aufgaben erfüllt werden:

- 1 Transport von unterschiedlichen Materialien (Bälle, Chiffontücher, Schwamm, etc.).
- 2 Slalom mit Pylonen aufbauen: Slalom mit einem Ball in der „Zange“ durchqueren.
- 3 Einen Ball in der „Zange“ an ein anderes Kind übergeben.
- 4 Aufbau eines Parcours (siehe Abbildung). Zunächst Kennenlernen des Parcours. Anschließend verschiedene Spiele mit dem Parcours verbinden, z. B. zwei Gruppen auf Zeit gegeneinander antreten lassen.



Notizen:

Diese Karte gehört:

---



---

# Gymnastikreifen

6–8 Jahre

2

## Material / Organisation:

- Gymnastikreifen
- Sandsäckchen
- Pylonen

## Ziel:

- Differenzierungsfähigkeit
- Ausdauer

**Zeitraumen:** 30 Minuten

## Ablauf (Parcours oder Stationen):

- 1 Zielwerfen: Die Kinder werfen Sandsäckchen in Reifen, die in unterschiedlichen Abständen auf dem Boden liegen. Je nach Schwierigkeit können zusätzlich Punkte vergeben werden.
- 2 Koordinationsleiter: Die Kinder durchqueren die Reifen, die in einer Reihe liegen, auf unterschiedliche Art und Weise (z. B. zwei Kontakte pro Reifen, von Reifen zu Reifen springen).
- 3 Hula-Hoop/Reifen drehen: Die Kinder versuchen den Reifen um ihre Hüften kreisen zu lassen oder auf dem Boden zu drehen.
- 4 Slalom: Mithilfe von Pylonen wird eine Strecke abgesteckt, der Reifen soll dann im Slalom hindurchgerollt werden.
- 5 Seilspringen: Die Kinder halten den Reifen am Rand fest und versuchen damit „Seil zu springen“.

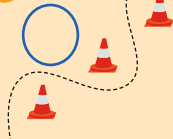
# 2

3 Hula-Hoop/Reifen drehen

2 Koordinationsleiter



4 Slalom



1

Zielwerfen



5

„Seilspringen“



Notizen:

Diese Karte gehört:

---

---

# Astronauten-Test

6–8 Jahre

3

## Material / Organisation:

- Luftballons
- Chiffontücher
- Pylonen
- Reifen
- Matten zum Sichern

## Ziel:

- Materialerfahrung
- Auge-Hand-Koordination
- Schnelligkeit
- Bewegungsspaß
- Differenzierungsfähigkeit
- Orientierungsfähigkeit

**Zeitrahmen:** 30 Minuten

## Ablauf (Stationen):

- 1 An das Ende eines Luftballons wird ein Chiffontuch gebunden (Sternschnuppe). Die Pylonen markieren unterschiedliche Weiten. Von einer Linie aus versuchen die Kinder die Sternschnuppe so weit es geht fliegen zu lassen.

Variation: Die Kinder stellen sich gegenüber in zwei gleich große Mannschaften auf und versuchen, die Sternschnuppe hin und her zu werfen, ohne dass sie den Boden berührt.

- 2 Seid ihr so schnell wie eine Weltraum-Rakete? Die Kinder versuchen eine vorgegebene Strecke in kürzester Zeit zu absolvieren. Auf der Strecke liegt ein Tunnel, durch den gekrochen werden muss.
- 3 Die Kinder sollen mutig sein und neues Terrain entdecken: Es wird ein Parcours ausgelegt, der zum Klettern, Steigen und Balancieren einlädt.
- 4 Entfliehe der Schwerkraft: Die Kinder stellen sich auf einen Kasten und umklammern die Ringe (siehe Abbildung). Die Kinder stoßen sich vom Kasten ab und schwingen an den Ringen hin- und her.

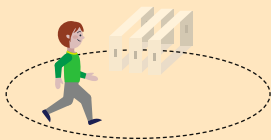
1 Sternschnuppen



4 Entfliehe der Schwerkraft



2 Raketentest



3 Parcours



Notizen:

Diese Karte gehört:

---

---

# Zeitungspapier

3–5 Jahre

4

## Material / Organisation:

- Zeitungspapier
- Reifen
- Pylonen
- Sprossenwand
- Bank zum Einhängen
- Seil

## Ziel:

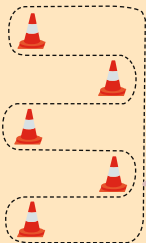
- Gleichgewicht
- Reaktionsfähigkeit
- spielerisches Krafttraining
- Kopplungsfähigkeit

**Zeitraumen:** 30 Minuten

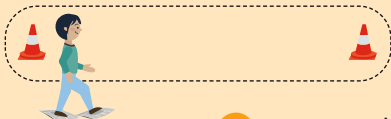
## Ablauf (Stationen):

- 1 Die Reifen werden auf dem Boden ausgelegt und die Kinder versuchen, mit den Zeitungsbällen in die Mitte der Reifen zu treffen.
- 2 Die Kinder legen sich die Zeitung wie einen Hut auf den Kopf und durchlaufen einen Slalom aus Pylonen. Dabei darf der „Hut“ nicht herunterfallen!
- 3 Jedes Kind steigt auf zwei Zeitungspapiere und versucht vorwärts zu kommen, ohne dabei die Füße von den Zeitungspapieren abzuheben.
- 4 Aus dem Zeitungspapier werden Trichter gebastelt. Anschließend kommt in jeden Trichter ein Zeitungsball. Die Kinder sollen nun abwechselnd den Zeitungsball hochwerfen und mit dem Trichter wieder auffangen.
- 5 In eine Sprossenwand wird eine Bank eingehängt. An einer Sprosse wird ein langes Seil befestigt. Ein Kind setzt sich auf ein Zeitungspapier und versucht sich an dem Seil nach oben zu ziehen. Wenn es oben angekommen ist, kann es entweder nach unten auf eine Matte hüpfen oder auf der anderen Seite nach unten klettern.

2 Slalom



3 Ski-Langlauf

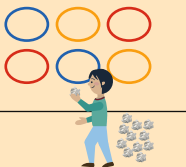


4

5

Hochziehen

1  
Werfen



4

Hüte basteln &  
Ball mit Hut  
werfen/fangen



Notizen:

Diese Karte gehört:

---



---



Hessische  
Turnjugend



HESSISCHER  
TURNVERBAND



# Luftballons

5–8 Jahre

5

## Material / Organisation:

- Luftballons in verschiedenen Farben (mind. 1 Luftballon pro Kind + Reserveballons)
- Pylonen
- Musik

## Ziel:

- Kooperation
- Kraft
- Kopplungsfähigkeit
- Konzentrationsfähigkeit

**Zeitraumen:** 30 Minuten

## Ablauf (Stationen):

- 1 Luftballontanz: Die Kinder gehen zu zweit zusammen und klemmen den Ballon z. B. zwischen ihre Rücken/Bäuche/Hüften. Der Ballon soll beim Tanz nicht auf den Boden fallen.
- 2 Die Kinder gehen paarweise zusammen und werfen sich den Luftballon zu. Dabei können die Würfe variiert werden (hoch, weit, flach usw.).
- 3 Die Luftballons werden auf dem Boden verteilt. Jeder Farbe wird ein Gegenstand/Tier zugeordnet (z. B. gelb = Auto, blau = Haus). Bei Musikstopp wird der Gegenstand genannt, die Kinder sammeln sich bei der jeweiligen Farbe.
- 4 Sitzfußball in Teams: Die Kinder dürfen sich nur im Spinnengang oder auf dem Po rutschend vorwärts bewegen, geschossen wird nur im Sitzen. Aufstehen ist nicht erlaubt.
- 5 Staffellauf durch einen Parcours: Die Kinder erhalten einen Ballon pro Gruppe. Der Luftballon wird zwischen die Knie geklemmt. Auf diese Weise muss dann der Parcours von jedem Kind absolviert werden.

## 2 Zuwerfen



1

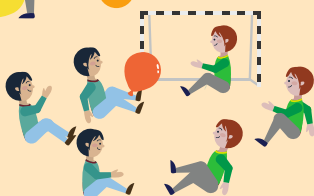
## Luftballontanz



## 3 Stopptanzen



## 4 Sitzfußball



5

## Staffellauf



Notizen:

Diese Karte gehört:

---



---

# Der Dschungel ruft!

6–10 Jahre

6

## Material / Organisation:

- Taue
- Matten
- Sandsäckchen
- Reck
- Pylonen
- Bierdeckel

## Ziel:

- Kräftigung der Muskulatur
- Koordination
- Bewegungserfahrungen

**Zeitraumen:** 30 Minuten

## Ablauf (Stationen):

- 1 Schwinge wie Tarzan: Unter die Taue werden Matten gelegt und die Kinder versuchen sich von Liane zu Liane zu schwingen.
- 2 Sei ein Affe: Unter das Reck werden Matten und Sandsäckchen gelegt, am Reck selbst eine Tasche befestigt. In den Kniekehlen am Reck hängend versucht jedes Kind nun die Säckchen einzeln aufzunehmen und in die Tasche zu transportieren.
- 3 Flink wie eine Gazelle: Mit Pylonen werden zwei gleiche Parcours nebeneinander aufgebaut. Immer zwei Kinder treten gegeneinander an und testen, wer schneller durch den Parcours kommt. Zusätzlich kann eine Übung zur Schulung der Geschicklichkeit eingebaut werden.
- 4 Überquere den Fluss: Die Kinder versuchen durch Legen der Bierdeckel zur anderen Seite des Flusses zu gelangen.
- 5 Hoch hinaus: Die Kinder klettern an einer Sprossenwand nach oben und springen von oben entweder auf eine Matte oder klettern auf der anderen Seite wieder hinunter.

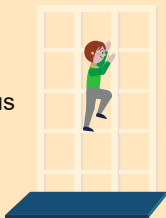
1

Tarzan



5

Hoch hinaus



6

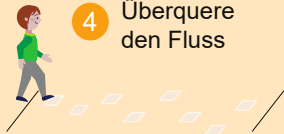
2

Sei ein Affe



4

Überquere den Fluss



3

Flink wie eine Gazelle



Notizen:

Diese Karte gehört:

---



---



Hessische  
Turnjugend



HESSISCHER  
TURNVERBAND

# Das Tuch und der Ball

# 7

6–8 Jahre

## Material / Organisation:

- 1 Chiffontuch pro Kind
- 1 Tennisball o. ä. pro Kind

## Ziel:

- Hand-Auge-Koordination
- Differenzierungsfähigkeit
- Kopplungsfähigkeit

**Zeitraumen:** 30 Minuten

## Ablauf:

Jedes Kind erhält ein Chiffontuch und einen Tennisball. Der Ball wird in das Tuch gelegt und das Tuch an beiden Seiten festgehalten. Nun versuchen die Kinder mit Bewegung aus den Armen den Tennisball nach oben zu werfen und wieder mit dem Tuch aufzufangen.

Anschließend gehen die Kinder zu zweit zusammen und stellen sich gegenüber voneinander auf – das Chiffontuch ist zwischen den Kindern, die nun gemeinsam versuchen, den Tennisball nach oben zu werfen und wieder zu fangen.

Im nächsten Schritt stellen sich die Kinder in zwei Reihen nebeneinander auf und versuchen, den Tennisball von einem Tuch in das nächste Tuch zu werfen.

Variation: Unterschiedliche Bälle, verschiedene Positionen einnehmen (im Sitzen, Knien, Stehen)

Spiel: Die Gruppe wird in zwei Mannschaften aufgeteilt und durch Pylonen werden Felder markiert. Der Ball darf nur mit dem Tuch gespielt werden. Wenn der Ball auf dem Boden aufkommt, erhält die gegnerische Mannschaft einen Punkt.

7



Notizen:

Diese Karte gehört:

---

---



# Bingo

6–10 Jahre

8

## *Material / Organisation:*

- 1 Würfel pro Gruppe
- 1 Stift pro Gruppe
- Laufzettel

## *Ziel:*

- Ausdauer
- Teamfähigkeit
- Kooperation

*Zeitraumen:* 30 Minuten

## *Ablauf (Stationen):*

Die Kinder werden in vier Gruppen aufgeteilt und auf vier Ecken verteilt. In jeder Ecke liegen ein Laufzettel und ein Würfel. Jeder Zahl wird eine Übung zugeordnet, optional gibt es noch die 6 als Joker.

Ein Kind aus der Gruppe würfelt, die komplette Mannschaft führt die Übung durch. Danach darf die Zahl auf dem Laufzettel durchgestrichen werden. Wer zuerst waagrecht, senkrecht oder diagonal eine ganze Reihe erreicht hat, gewinnt.

Mögliche Übungen: Eine Runde laufen, Partner\*in mit geschlossenen Augen führen, eine Runde laufen und sich dabei einen Ball zuwerfen, Arme vorwärts/rückwärts kreisen, fünf Hampelmänner machen, eine Weichbodenmatte in die Mitte legen beim Würfeln einer Zahl zur Matte rennen, abklatschen und wieder zurücklaufen.

Aufgabe 1:  
Arme  
kreisen!

8



Notizen:

Diese Karte gehört:

---

---





# Bingo-Laufzettel

1

1

1

1

1

1

2

2

2

2

2

2

3

3

3

3

3

3

4

4

4

4

4

4

5

5

5

5

5

5



# Erlebnis im Zoo

9

3–5 Jahre

## Material / Organisation:

- Reifen
- Teppichfliesen
- Sprossenwand
- Ringe zum Schaukeln
- Turnmatte
- zwei kleine Kästen
- Matten zum Absichern

## Ziel:

- Bewegungsräume entdecken
- Bewegungserfahrung

**Zeitraumen:** 30 Minuten

## Ablauf (Stationen):

- 1 Känguru: Reifen auslegen. Die Kinder sollen von Reifen zu Reifen hüpfen.
- 2 Robbe: Die Kinder müssen von einer Eisscholle (Teppichfliese) zur nächsten gelangen.
- 3 Affen: Die Ringe weit nach unten fahren, sodass die Kinder sich in die Ringe setzen können – jedes Kind platziert in jedem Ring ein Bein und schaukelt (Aufsichtsperson notwendig!).
- 4 Faultier: Die Kinder klettern auf der einen Seite der Sprossenwand nach oben und rutschen auf der anderen Seite auf einer eingehängten Bank wieder nach unten.
- 5 Flamingos: Die Kinder sollen versuchen, auf einem Bein zu stehen. Dabei auch mal das Bein wechseln und beide Seiten probieren.
- 6 Fuchs: Eine Matte zwischen zwei kleine Kästen legen. Die Kinder können nun durchkrabbeln (vorwärts, rückwärts) oder sich verstecken.

1 Känguru



2 Robbe



3 Affen



4 Faultier



6 Fuchs



5 Flamingo



Notizen:

Diese Karte gehört:

---

---



# Gymnastikreifen II

8–10 Jahre

10

## *Material / Organisation:*

- Gymnastikreifen

## *Ziel:*

- Lauschule
- Koordinationstraining

*Zeitraumen:* 30 Minuten

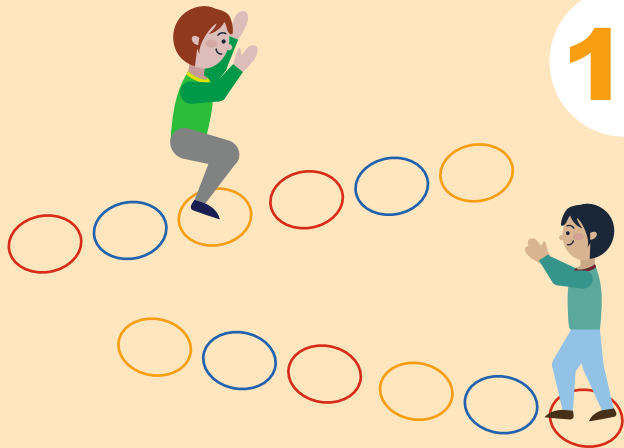
## *Ablauf (Spielerisches Koordinations- und Ausdauertraining):*

Die Reifen werden auf dem Boden ausgelegt, hinter jedem Reifen sollten max. 5 Kinder stehen. Die Kinder sollen nun durch die Reifen laufen mit jeweils 1, 2 oder 3 Kontakten pro Reifen. Anschließend können für die unterschiedlichen Reifenfarben zusätzliche Aufgaben geben werden (nach jedem Durchgang eine neue Farbe/Aufgabe integrieren):

- roter Reifen = klatschen
- blauer Reifen = Arme zur Seite bis zum nächsten Reifen
- gelber Reifen = Arme nach oben nehmen
- grüner Reifen = Einmal an den Kopf tippen

Im Anschluss erhält jedes Kind einen Reifen und zwirbelt diesen, danach laufen alle Kinder kreuz und quer durch die Halle. Die Reifen sollen sich weiterhin drehen. Bevor ein Reifen den Boden berührt, muss er von einem anderen Kind gezwirbelt werden. Dabei können unterschiedliche Fortbewegungsmöglichkeiten eingebaut werden.

# 10



Notizen:

Diese Karte gehört:

---

---

  
Hessische  
Turnjugend



# Wir spielen Auto

4–6 Jahre

11

## Material / Organisation:

- mittlere Kastenteile
- Chiffontücher
- Pylonen
- Rollbrett
- kleiner Kasten

## Ziel:

- Bewegungserfahrungen

**Zeitraumen:** 30 Minuten

## Ablauf (Stationen):

Es werden Stationen rund um das Autofahren aufgebaut:

- 1 Tunnel: Es wird ein Tunnel aufgebaut. Die Kinder können sich hier selbstständig eine Lösung überlegen, wie sie durch den Tunnel zur anderen Seite gelangen.
- 2 Waschstraße: Es werden einzelne mittlere Kastenteile quer aufgestellt, an denen von oben Chiffontücher befestigt werden. Die Kinder krabbeln durch die Kastenteile.
- 3 Kurvige Angelegenheit: Es wird ein Slalom aufgebaut, durch den die Kinder versuchen sollen, unterschiedlich hindurchzukommen, z. B. vorwärts/rückwärts, auf einem Bein, seitlich.
- 4 Auf der Fähre: Unter einem kleinen umgedrehten Kasten wird ein Rollbrett gelegt. An dem Kasten wird ein Seil befestigt. Ein Kind setzt sich in den Kasten, das andere Kind zieht mit dem Seil das „Auto“.
- 5 Steile Berg- und Talfahrt: Es werden zwei Bänke in die Sprossenwand eingehängt. Auf der einen Seite können die Kinder nach oben laufen/klettern/sich hochziehen und auf der anderen Seite können sie nach unten rutschen.

1

Tunnel



5

Steile Berg-  
und Talfahrt

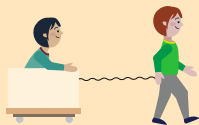
2

Waschstraße



4

Auf der Fähre



3

Kurvige  
Angelegenheit

Notizen:

Diese Karte gehört:

---



---

Hessische  
TurnjugendHESSISCHER  
TURNVERBAND

# Kampf ums Gleichgewicht

# 12

Ab 8 Jahren

## Material / Organisation:

- Seil
- Bodenläufer oder kleine Matten

## Ziel:

- Kraft
- eigene Grenzen austesten
- Gleichgewicht

**Zeitraumen:** 30 Minuten

## Ablauf (Stationen):

- 1 Gleichgewichtskampf: Die Kinder stellen sich mit ca. 1 Schritt Abstand gegenüber voneinander auf (Handflächen berühren einander) und versuchen ihren Gegenüber aus dem Gleichgewicht zu bringen. Wer zuerst einen Schritt macht, hat verloren.
- 2 Einbein-Kampf: Die Kinder stellen sich gegenüber voneinander auf einem Bein auf (Handflächen berühren einander) und versuchen ihren Gegenüber aus dem Gleichgewicht zu bringen. Wer zuerst das zweite Bein absetzt, verliert.
- 3 Liegestütz-Kampf: Die Kinder gehen gegenüber voneinander in die Liegestützposition und versuchen ihren Gegenüber aus dem Gleichgewicht zu bringen, sodass er\*sie auf den Bauch plumpst.
- 4 Zieh-Kampf: Die Kinder stellen sich gegenüber voneinander (auf eine Bank) und halten beide ein Ende eines Seils fest. Die Kinder versuchen nun durch ziehen und lockerlassen des Seils ihren Gegenüber aus dem Gleichgewicht zu bringen. Wer zuerst die Bank verlässt, verliert. Seil loslassen verboten!
- 5 Po-Kampf: Die Kinder stellen sich rücklings gegenüber voneinander auf und versuchen sich gegenseitig mit dem Po aus dem Gleichgewicht zu bringen. Wer zuerst einen Schritt macht, hat verloren.
- 6 Schwebesitz-Kampf: Die Kinder setzen sich im Schwebesitz (auf dem Po, Arme und Beine in der Luft) gegenüber und versuchen mithilfe der Füße ihren Gegenüber aus dem Gleichgewicht zu bringen. Wer zuerst mit einem anderen Körperteil als dem Po den Boden berührt, verliert.



1

Gleichgewichts-kampf



3

Liegestütz-Kampf



5

Po-Kampf



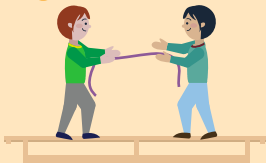
2

Einbein-Kampf



4

Zieh-Kampf



6

Schwebesitz-Kampf



Notizen:

Diese Karte gehört:

---



---

Hessische  
TurnjugendHESSISCHER  
TURNVERBAND

# Wäscheklammern

4–6 Jahre

13

## Material / Organisation:

- Wäscheklammern
- Bierdeckel

## Ziel:

- Ausdauer
- Kopplungsfähigkeit

**Zeitraumen:** 30 Minuten

## Ablauf:

### 1 Rundstaffel mit Bierdeckeln:

Je nach Gruppengröße werden Teams eingeteilt. Es wird eine Start- und Wendelinie definiert. An der Startlinie liegt bei jedem Team ein Bierdeckel. An der Wendelinie liegen viele Wäscheklammern. Ein Kind aus jeder Gruppe läuft los und holt sich eine Wäscheklammer. Wenn es wieder an der Startlinie ist, darf das nächste Kind starten und die Wäscheklammer wird am Bierdeckel des eigenen Teams befestigt.

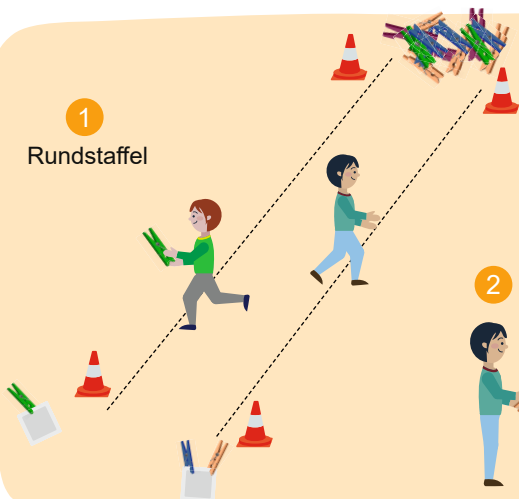
### 2 Weitergeben des Bierdeckels:

Es wird ein Kreis gebildet. Jedes Kind hat eine Wäscheklammer in der Hand. Ein Kind hat zwischen der Wäscheklammer einen Bierdeckel. Im Uhrzeigersinn soll jetzt der Bierdeckel nur mit Hilfe der Wäscheklammern weiterwandern.

Variation: Richtungswechsel, mehrere Bierdeckel.

1

Rundstaffel



2

Weitergeben



Notizen:

Diese Karte gehört:

---

---

# Biathlon

6–14 Jahre

# 14

## *Material / Organisation:*

- (Tennis-)Bälle oder Sandsäckchen
- Dosen oder Pylonen
- Bank oder Gymnastikreifen

## *Ziel:*

- Ausdauer
- Orientierungsfähigkeit
- Zielgenauigkeit

*Zeitraumen:* 20 Minuten

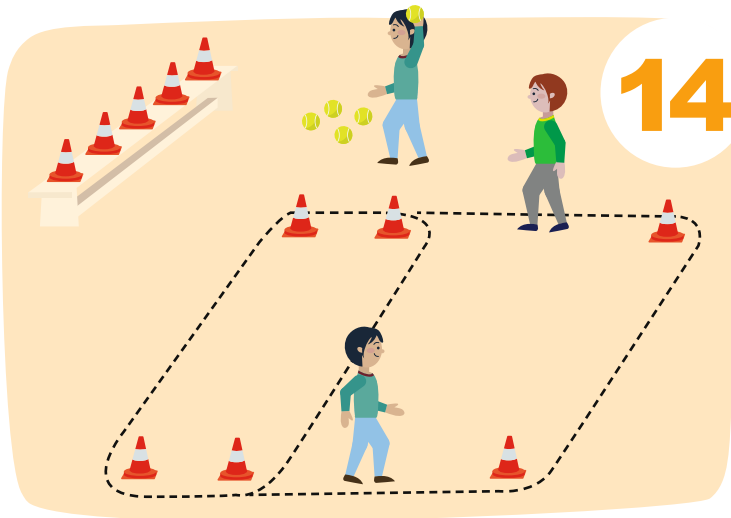
## *Ablauf:*

Der\*die Übungsleiter\*in legt zunächst eine große Runde (ggf. mit Hindernissen bestückt) sowie eine kleine Strafrunde fest und kennzeichnet diese mit Pylonen.

Am Rande der großen Runde wird ein „Schießstand“ aufgebaut. Wenn möglich, werden pro Kind fünf große Pylonen oder Dosen auf einer Bank in circa vier Meter Entfernung aufgestellt; jedes Kind bekommt am Schießstand außerdem fünf Bälle zugeteilt. Mit der Anzahl der Dosen und der Entfernung kann der Schwierigkeitsgrad verändert werden. Alternativ können Gymnastikreifen auf den Boden gelegt werden, in die die Kinder fünf Sandsäckchen werfen müssen.

Die Kinder starten nun gleichzeitig oder in verschiedenen Gruppen. Sie müssen insgesamt fünf Runden absolvieren. Nach jeder Runde versuchen die Kinder die Pylonen mit den fünf Bällen zu treffen. Für jede nicht getroffene Pylone muss eine Strafrunde gelaufen werden. Wer als Erstes die fünf Runden absolviert hat, hat gewonnen.

14



Notizen:

Diese Karte gehört:

---

---

  
Hessische  
Turnjugend

  
HESSISCHER  
TURNVERBAND

# Staffel-Memo

8–14 Jahre

15

## *Material / Organisation:*

- Symbole oder Bilder
- Hindernisse

## *Ziel:*

- Ausdauer
- Gedächtnistraining

*Zeitraumen:* 5–15 Minuten

## *Ablauf:*

Es wird eine Laufstrecke mit Hindernissen abgesteckt. Hinter der Ziellinie werden zehn Spielkarten, Bilder oder Symbole ausgelegt, diese zeigen fünf Paare. Die Gruppe wird in zwei Teams aufgeteilt, die versuchen, so schnell es geht, Paare aufzudecken. Die Teams starten nacheinander. Jedes Kind durchläuft den Parcours und deckt an der Ziellinie zwei Karten auf. Sind sie gleich, dürfen diese mitgenommen werden; sind sie nicht gleich, heißt es merken und dem nächsten Läufer die Symbole verraten. Pro aufgedecktes Paar gibt es einen Punkt.

# 15



*Notizen:*

*Diese Karte gehört:*

---

---



Hessische  
Turnjugend



HESSISCHER  
TURNVERBAND

# Schuhhockey

Ab 6 Jahren

# 16

## *Material / Organisation:*

- Tennisball
- 2 kleine Kästen

## *Ziel:*

- Ausdauer
- Orientierungsfähigkeit
- Zielgenauigkeit
- Teamfähigkeit

*Zeitraumen:* 20 Minuten

## *Ablauf:*

In der Halle wird ein beliebig großes Spielfeld abgesteckt. Zwei seitlich umgekippte Kästen dienen als Tore. Es werden zwei Teams gebildet. Alle Kinder ziehen sich einen Schuh aus, der als Schläger dient. Nur mit dem Schläger (Schuh) darf der Ball gespielt und Tore gemacht werden.



# 16



*Notizen:*

*Diese Karte gehört:*

---

---

  
Hessische  
Turnjugend



# Engel in Flieg

Ab 3 Jahren

17

## *Material / Organisation:*

- Mini-Trampolin
- Weichbodenmatte
- Turnbank
- Jongliertücher

## *Ziel:*

- Anpassungsfähigkeit

*Zeitraumen:* 20 Minuten

## *Ablauf:*

Es wird ein Mini-Trampolin aufgebaut, dahinter wird eine Weichbodenmatte und davor eine Turnbank platziert. Die Kinder laufen nun nacheinander über die Turnbank, springen auf das Mini-Trampolin und landen auf der Weichbodenmatte. Die Kinder können jeweils ein Jongliertuch in die Hand nehmen und dieses z. B. als Fallschirm oder Flügel benutzen.



Notizen:

Diese Karte gehört:

---

---



Hessische  
Turnjugend



# Die kleine Stadt

3–6 Jahre

18

## Material / Organisation:

- Kartons
- Matten
- Bänke
- weitere Materialien

## Ziel:

- Ausdauerfähigkeit
- Orientierungsfähigkeit
- Kreativität
- Sprungkraft
- Haltung etc.

**Zeitrahmen:** 10 Minuten

## Ablauf:

Jedes Kind baut aus einem Karton mit den verschiedenen Materialien (Tücher, Seile etc.) ein kleines Haus. Alternativ können die Kinder auch gemeinsam eine Höhle bauen. Wenn alle fertig sind, erzählt der\*die Übungsleiter\*in eine Geschichte mit verschiedenen Ereignissen in einer Stadt. Die Kinder führen dazu passende Bewegungen aus.

- 1 Ihr werdet alle in euren Häusern wach und streckt euch.
- 2 Frühsport ist angesagt: Joggt alle eine Runde durch die Halle oder macht ein paar Fitness-Übungen.
- 3 Ihr macht euch auf den Weg zur Arbeit. Ihr kommt an einem Fluss entlang, den ihr überwinden müsst (von Stein zu Stein Hüpfen).
- 4 Ihr kämpft euch durchs Gebüsch.
- 5 Ihr schleicht an einem Sicherheitsmann vorbei.

1

Aufwachen



5

Sicherheitsmann



2

Frühsport



3

Fluss



4

Gebüsch



Notizen:

Diese Karte gehört:

---

---

# Zahlenstaffel

Ab 4 Jahren

# 19

## Material / Organisation:

- Blätter mit Zahlen
- Zahlenwürfel

## Ziel:

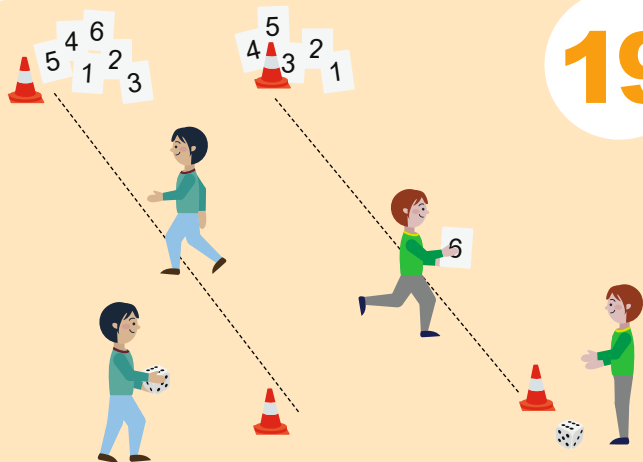
- Ausdauer
- Zahlen lernen

**Zeitraumen:** 10 Minuten

## Ablauf:

Am einen Ende der Halle werden Zahlen auf Blätter geschrieben und hingelegt. Am anderen Ende der Halle versammeln sich die Kinder und werden in Teams eingeteilt. Diese dürfen nun nacheinander würfeln und die gewürfelte Zahl auf der gegenüberliegenden Hallenseite holen. Welche Gruppe hat zuerst alle Zahlen gewürfelt und geholt?

Variation: Das Spiel kann auch als Farbenstaffel mit einem Farbenwürfel und Tüchern in den Farben des Würfels gespielt werden.



Notizen:

Diese Karte gehört:

---

---

# Hütchenhandball

Ab 6 Jahren

# 20

## *Material / Organisation:*

- Ball
- Langbänke
- Pylonen
- Klebeband oder Markierungsstreifen
- Parteibänder

## *Ziel:*

- Ausdauer
- Koordination
- Kooperation

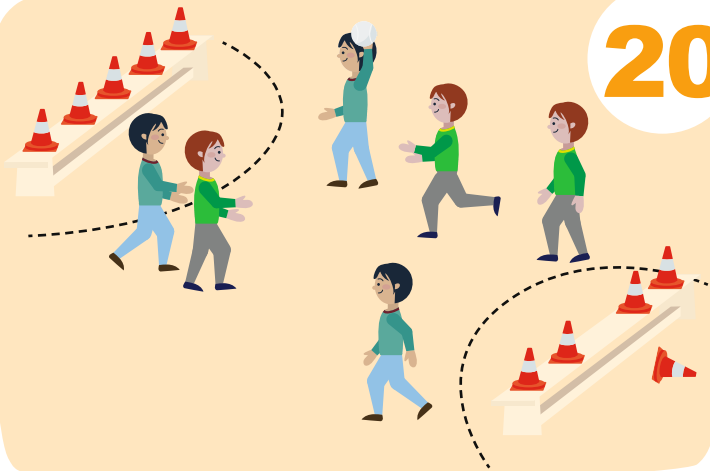
*Zeitraumen:* 10 Minuten

## *Ablauf:*

Auf beiden Seiten des Spielfelds wird je eine Langbank gestellt. Diese sollte mittig positioniert werden. Auf jede Bank werden 4-5 Pylonen gestellt. Um die Bank wird mithilfe der Markierungsstreifen ein Halbkreis (Torkreis) gebildet. Anschließend werden die Kinder in zwei Teams eingeteilt. Ziel des Spiels ist es, die Pylonen des anderen Teams von der Langbank zu werfen. Gespielt wird nach vereinfachten Handballregeln. Die Kinder dürfen den Ball prellen. Mit dem Ball in der Hand dürfen sie höchstens drei Schritte laufen, dann müssen sie den Ball abspielen. Der Halbkreis vor der Langbank darf von keinem Team betreten werden, es sei denn, der Ball liegt darin. Die abwehrenden Spieler\*innen müssen einen Mindestabstand von einer Armlänge halten, dürfen den Ball aber blocken. Wenn ein (oder mehrere) Pylonen von der Bank gefallen sind, erhält das andere Team den Ball und darf einen Angriff starten. Es gewinnt das Team, das zuerst alle Pylonen des gegnerischen Teams abgeworfen hat.



20



Notizen:

Diese Karte gehört:

---

---

  
Hessische  
Turnjugend

