

## ÜBUNGSTUNDE DES MONATS

# An die Deckel, fertig, los!

In dieser Übungsstunde dreht sich alles um eine Getränkeunterlage, auch als Bierdeckel bekannt. Der Tag des Kinderturnens steht vor der Tür und ihr könnt euch mit dieser Übungsstunde optimal darauf vorbereiten.

**Alter: ab 5 Jahren**

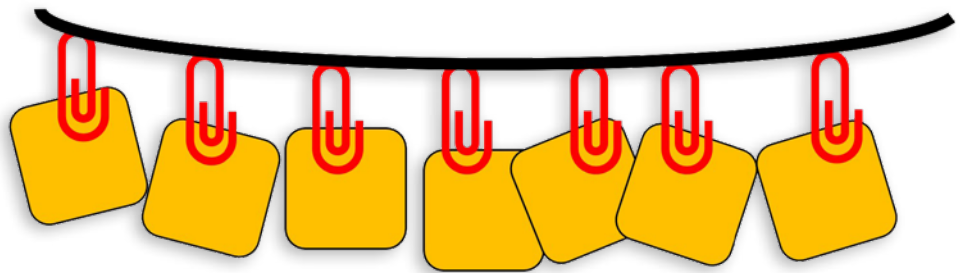


## Bierdeckel-Stopp

<b>Material</b>	Bierdeckel, Musikanlage, Musik
<b>Vorbereitung</b>	Die Bierdeckel werden in der Halle verteilt.
<b>Spielablauf</b>	Während die Musik läuft, rennen die Kinder in der Halle herum. Stoppt die Musik muss sich jedes Kind einen Bierdeckel suchen und daraufstellen.
<b>Variante 1</b>	Wenn die Kinder auf den Bierdeckeln stehen, erhalten sie Aufgaben von dem*der Übungsleiter*in. Zum Beispiel: auf einem Fuß stehen, auf den Zehenspitzen stehen, eine ganze Körperdrehung vollziehen usw.
<b>Variante 2</b>	Auch während die Musik läuft erhalten die Kinder verschiedene Aufgaben. Zum Beispiel: laufen wie ein Elefant, springen, rückwärtslaufen usw.

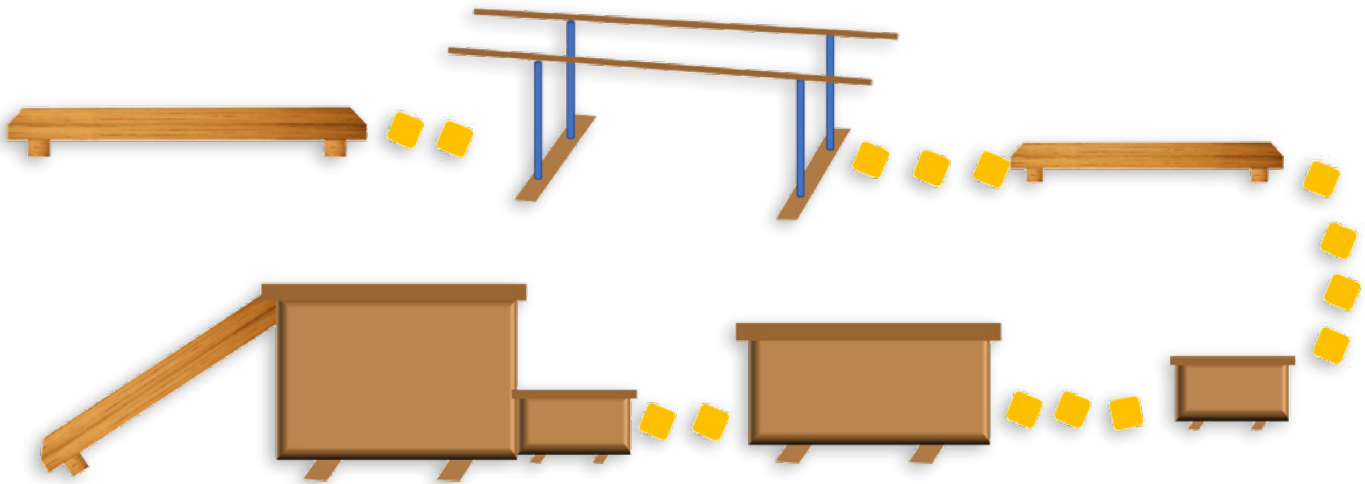
## Bierdeckel-Brücke überwinden

<b>Material</b>	Bierdeckel
<b>Vorbereitung</b>	Die Bierdeckel werden in Form einer Brücke auf den Boden gelegt.
<b>Spielablauf</b>	Nun müssen die Kinder diese „Brücke“ überqueren. Dabei dürfen sie nur die Bierdeckel, nicht den Boden berühren.
<b>Variante</b>	Es gibt verschiedene Kommandos, wie die Kinder die Brücke überqueren sollen: Alle sind ganz langsam, alle sind ganz schnell, die Hände müssen auch die Bierdeckel berühren usw.



## Bierdeckel-Staffel

<b>Material</b>	Bierdeckel, Kordel und Wäscheklammern, Ständer/Spannmöglichkeit für Kordel
<b>Vorbereitung</b>	Die Kordel wird in der Halle gespannt. Die Wäscheklammern werden an der Kordel befestigt und die Bierdeckel werden in einer gewissen Entfernung hingelegt.
<b>Spielablauf</b>	Jedes Kind nimmt sich einen Bierdeckel. Auf ein Zeichen der Übungsleiterin/des Übungsleiters rennen alle Kinder zur Kordel und hängen den Bierdeckel an einer Wäscheklammer auf. Ist das geschafft, laufen sie wieder zurück, holen den nächsten Bierdeckel und hängen diesen an einer neuen, noch freien Wäscheklammer auf. Das Spiel ist beendet, wenn alle Bierdeckel aufgehängt wurden und keine Wäscheklammer mehr frei ist.
<b>Variante 1</b>	Die Kinder werden zu Tieren und laufen auf dem Weg zur Kordel wie bestimmte Tierarten: zum Beispiel Affe, Hunde oder Katze.
<b>Variante 2</b>	Die Gruppe wird in zwei Teams eingeteilt. Das Team, das am schnellsten ihre Bierdeckel an die Kordel hängt, gewinnt die Bierdeckel-Staffel. Das Ganze kann als Staffellauf gespielt werden.



## Bierdeckel-Parcours

<b>Material</b>	Verschiedene Geräte: Bank, kleine Kästen etc.
<b>Vorbereitung</b>	Mit den Geräten wird ein Parcours in der Halle gebaut. Zwischen den einzelnen Geräten werden die Bierdeckel auf dem Boden verteilt.
<b>Spielablauf</b>	Die Kinder müssen nun den Parcours durchlaufen, ohne den Boden zu berühren. Dafür müssen u. a. die Bierdeckel genutzt werden.
<b>Variante</b>	Mit einer spannenden Geschichte, zum Beispiel einem Dschungel-Abenteuer oder einer Erkundung durch die Antarktis, wo die Bierdeckel als Steine oder Eisschollen dienen, wird der Parcours zum Erlebnis.

## Bierdeckel-Weitwurf

<b>Material</b>	Bierdeckel
<b>Vorbereitung</b>	Jedes Kind bekommt einen Bierdeckel und stellt sich an einer vorgegebenen Linie in der Halle auf.
<b>Spielablauf</b>	Jedes Kind wirft den Bierdeckel nun so weit wie es kann. Welches Kind kommt am weitesten?
<b>Variante</b>	Die Kinder versuchen ein Ziel zu treffen, zum Beispiel in einen kleinen Kasten reinzuwerfen.