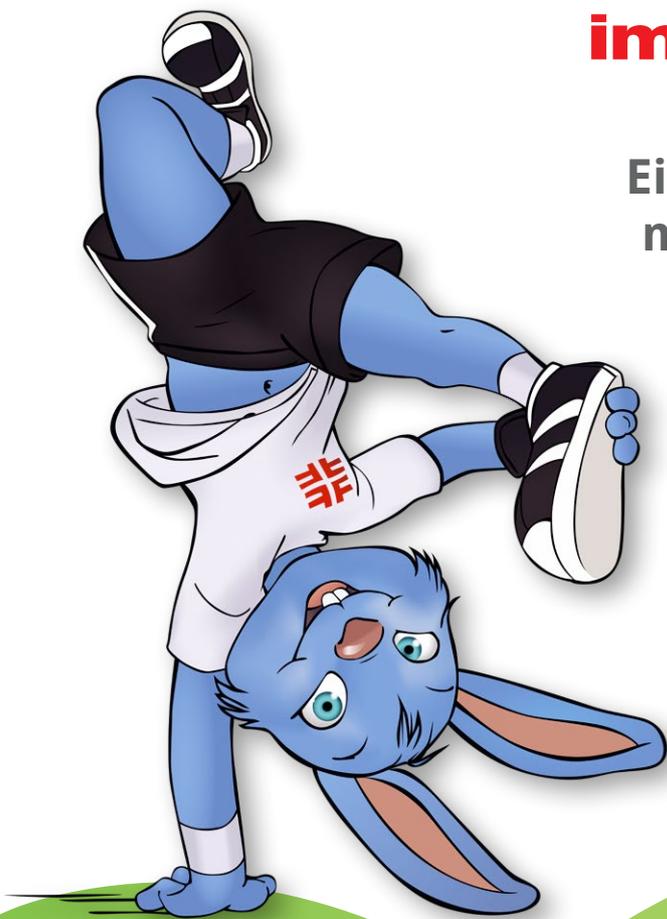




# Outdoor-Spaß für Klein & Groß

## 10 Stundenentwürfe für das Kinderturnen im Freien

Ein Kurs für die ganze Familie  
mit Kindern von 2 - 10 Jahren



# Vorwort

Liebe Übungsleiter und Übungsleiterinnen,

zahlreiche Untersuchungen belegen einerseits eine positive Wirkung regelmäßiger intensiver Bewegung im Kindesalter sowie andererseits eine sinkende Fitness unserer Kinder aufgrund fehlender Bewegungsreize im Alltag. Dringend notwendige altersgemäße Bewegungsangebote fördern sowohl die motorische, psychische, soziale als auch kognitive Entwicklung der Kinder. Angebote, wie das Kinderturnen in Euren Turnvereinen, gewinnen immer mehr an Bedeutung. Kinderturnen bietet den Kindern genau diese Bewegungs- und Erfahrungsräume, die sie für ihre GESAMTE Persönlichkeitsentwicklung benötigen.

Das Kinderturnen ist dabei nicht nur in der Halle möglich, denn auch die Bewegungsräume außerhalb der Halle bieten Euch tolle Möglichkeiten, die Entwicklung der Kinder ganzheitlich zu unterstützen. Also nutzt freie Flächen und Wiesen, um dem Kinderturnen neue Anreize zu geben.

Genau diesen Bewegungsraum haben wir für Euch betrachtet und Hilfestellungen zusammengestellt. Im Folgenden wollen wir Euch mit diesen 10 Stundenbildern die vielfältigen Möglichkeiten von Kinderturnen im Freien aufzeigen und Euch dazu motivieren, diesen großartigen Bewegungsraum zu nutzen.



René Mall – Vorsitzender der STB-Jugend





**Kinderturnen** ist nicht nur in der Turnhalle mit vielen unterschiedlichen Turngeräten möglich, sondern kann auch ganz leicht draußen auf der Wiese oder auf einem Sportplatz stattfinden. Die Natur, die frische Luft und die Abwechslung zur Turnhalle tut den Kindern und ihrer Wahrnehmung gut.

Nicht nur aufgrund der Corona-Pandemie und der Empfehlung, den Sport nach draußen zu verlegen, macht ein Outdoor-Angebot im Kinderturnen Sinn. In vielen Kommunen und Vereinen sind die Hallenkapazitäten begrenzt und bereits ausgelastet. Neue Angebote können deshalb schwer realisiert werden. Um dieser Herausforderung zu begegnen, kann auf den öffentlichen Raum ausgewichen werden.

Wer sich nun die Frage stellt, wie eine komplette Stunde auf der Wiese gefüllt werden soll, der kann sich die zusammengestellten Stundenbilder des Outdoor-Kurses zur Hand nehmen. Mit Alltagsmaterialien oder Kleingeräten ist eine Stunde ruckzuck vorbei.

Dieser Kurs ist für Kinder im Alter von 2 – 10 Jahre mit ihren Eltern ausgerichtet. Es werden nicht nur die Kinder, sondern auch die Eltern durch die Übungen und Spiele gefordert. 10 komplett ausgearbeitete Stundenbilder zu unterschiedlichen Themen laden zur Bewegung und zum gemeinsamen Spaßhaben ein. Die jeweiligen Stunden sind in Erwärmung, Hauptteil und Abschluss unterteilt. Zu jeder Übung gibt es mehrere Variationen, die je nach Alter und Können der Kinder, vom Übungsleiter\*in im Vorfeld ausgewählt werden.

**HINWEIS:** Die Übungsleiter\*innen werden in den folgenden Stundenbildern mit ÜL abgekürzt. Zudem sind Trinkpausen als Vorschläge eingetragen. Diese müssen aber je nach Wetter und Empfinden der ÜL abgeändert werden.



# Ab nach Draußen!



**Raus aus der Sporthalle und ab nach draußen! Das ist das Motto unseres Outdoor-Kurses. Vor allem bei schönem Wetter macht das Turnen und Bewegen im Freien viel Spaß. Gemeinsam können die Eltern und Kinder in dieser Stunde einen Parkour durchlaufen, Kräftigungsübungen machen und sich an die neue Umgebung gewöhnen.**

## **ORT:**

- Wiese oder Sportplatz

## **MATERIAL VON DEN FAMILIEN:**

- jeweils ein Handtuch für Kind und Elternteil
- alle kommen in Sportkleidung

## **MATERIAL VOM ÜL:**

- 10 - 20 Hütchen
- 2 - 4 Seile
- 5 - 10 Reifen
- Stoppuhr
- Handtuch

## AUFWÄRMEN (10 - 15 Minuten)

### Anfangsritual

Die Stunden des gesamten Kurses werden immer mit dem gleichen Ritual begonnen. Ist bereits ein Ritual vorhanden (z.B. ein Lied), kann dieses natürlich weiterhin genutzt werden. Falls noch kein festes Ritual besteht, haben wir folgende Vorschläge:



#### Hallo, hallo, schön, dass du da bist!

Der nachfolgende Text wird gesungen und die Bewegungen dazu nachgemacht. Die Strophen können zweimal gesungen werden:

Hallo, hallo, schön, dass du da bist;  
Hallo, hallo, schön, dass du da bist;

*mit den Händen winken  
mit den Händen winken*

Die Hacken und die Spitzen, die wollen nicht mehr sitzen;

*mit den Fußzehen und Ferse  
abwechselnd auf den Boden tippen*

Die Hacken und die Zehen, wollen weitergehen.

*mit den Fußzehen und Ferse  
abwechselnd auf den Boden tippen*

*(Text und Melodie überliefert)*



#### Willkommenskreis

Alle stehen im Kreis und jeder wird einzeln begrüßt. Jedes Eltern-Kind Paar sagt seinen Namen und macht gemeinsam eine Bewegung vor, die alle nachmachen.



#### Ich packe meine Sporttasche

Alle stehen im Kreis und jeder wird einzeln begrüßt. Jeder macht eine Bewegung vor, die gemeinsam nacheinander immer wieder wiederholt wird, bevor die nächste Übung vorgemacht wird (vergleichbar mit dem Spiel „Ich packe meinen Koffer“).

### Schattenlauf



Die Eltern und Kinder stehen sich gegenüber. Die Eltern machen eine Übung vor und die Kinder machen die Übung von ihrem Elternteil nach. Die Eltern und Kinder können dabei kreativ werden.

*Beispiele: rückwärts laufen, hüpfen, auf einem Bein hüpfen, Seitgalopp, Hopserlauf, Armbewegungen, Eltern bleiben mit gegrätschten Beinen stehen und Kinder krabbeln hindurch.*



Die Eltern und Kinder laufen wie Schatten hintereinander her. Zunächst machen die Eltern 5 Bewegungen vor und danach die Kinder. Wenn der ÜL das Kommando „Eis“ gibt, bleiben alle wie eingefroren stehen und dürfen erst nach drei Sekunden wieder weiterlaufen.



Zwei Eltern-Kind Paare bilden eine Schlange und es werden koordinativ anspruchsvollere Übungen durchgeführt. Der Erste in der Schlange gibt die Übung vor bis der ÜL einmal in die Hände klatscht. Dann rennt der Letzte in der Schlange nach vorne und macht die nächste Übung vor.

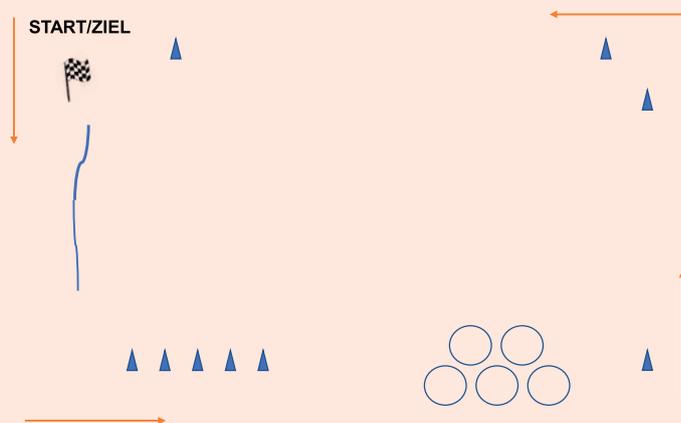
*Beispiele: während dem Laufen mit einer Hand auf den Kopf klopfen und mit der anderen kreisende Bewegungen über den Bauch machen, bei jedem dritten Schritt klatschen, Rechenaufgaben lösen, Tempo variieren, auf allen Vieren fortbewegen, Arme gegengleich kreisen lassen.*

## HAUPTTEIL (35 - 40 Minuten)

### Parkour für Klein und Groß!



Es wird der folgende Parkour vom ÜL aufgebaut, den die Eltern mit ihren Kindern ca. 3-mal durchlaufen. Die Kinder balancieren, mit Hilfe ihrer Eltern, über das Seil. Danach nehmen die Eltern ihre Kinder auf den Rücken (Huckepack) und laufen gemeinsam im Slalom um die Hütchen. Anschließend hüpfen sie mit beiden Beinen von Reifen zu Reifen. Nun gehen die Kinder und die Eltern wie ihr Lieblingstier zum nächsten Hütchen und machen zum Schluss einen Sprint ins Ziel.



Die Eltern und Kinder balancieren nacheinander alleine über das Seil. Danach laufen sie im Slalom um die Hütchen und hüpfen dann nur mit einem Bein von Reifen zu Reifen. Die nächste Strecke wird im Schubkarren-Lauf zurückgelegt. Anschließend machen Eltern und Kinder ein Wettrennen zum Ziel.



Die Varianten für die einzelnen Streckenabschnitte können beliebig gewählt werden. Im ersten Durchlauf absolvieren die Eltern und Kinder den kompletten Parkour, wie vom ÜL vorgegeben oder vom Eltern-Kind Paar selbst ausgedacht. In der zweiten Runde stoppt der ÜL die Zeit bis das Eltern-Kind Paar den Parkour einmal durchlaufen hat. Dabei müssen sie sich durchgehend berühren. Der letzte Durchgang wird von allen rückwärts durchgeführt.

**TIPP: Je nach Anzahl der Eltern-Kind Paare können weitere Aufgaben eingebaut oder der Parkour doppelt aufgebaut werden.**

### TRINKPAUSE

## Stark wie eine Ameise

Jedes Eltern-Kind Paar nimmt sich seine mitgebrachten Handtücher. Alle verteilen sich in einem Kreis mit ausreichend Abstand zum Neben-Paar um den ÜL herum, der in der Mitte mit seinem Handtuch steht. Die Eltern machen gemeinsam mit ihren Kindern folgende angeleitete Übungen und wiederholen diese ein paar Mal.

### FLIEGER



Eltern und Kinder legen sich auf den Rücken und nehmen die Füße nach oben. Es werden Kreise in die Luft gemalt. Dabei bleiben die Beine möglichst gestreckt.



Die Eltern legen sich auf den Rücken und lassen die Kinder auf ihren Beinen fliegen. Währenddessen können sie sich weiterhin an den Händen halten.



In der Flieger-Position strecken und beugen die Eltern ihre Beine, während sie die Kinder fliegen lassen. Die Kinder können versuchen, ohne Festhalten möglichst lange das Gleichgewicht zu halten.

### KRIECHTUNNEL



Die Eltern stellen sich mit gekrätschten Beinen hin und die Kinder krabbeln durch die Grätsche hindurch. Die Kinder rennen einmal um das Handtuch herum und kriechen dann wieder durch die Grätsche.



Die Eltern legen sich auf den Rücken und nehmen das Gesäß und den Rücken nach oben, sodass ein Tunnel entsteht. Die Kinder kriechen darunter durch und rennen rückwärts um das Handtuch herum.



Die Eltern machen eine Liegestütze. In der Stützposition kriechen die Kinder schnell durch den Tunnel und hüpfen auf einem Bein einmal um das Handtuch herum. Die Eltern machen in dieser Zeit wieder eine Liegestütze.

## PURZELBAUM



Kann das Kind noch keinen Purzelbaum, werden Vorübungen gemacht, bei denen die Eltern unterstützen. Hierbei kann der ÜL entsprechende Tipps geben. Ansonsten machen die Eltern und Kinder immer abwechselnd Purzelbäume über das Handtuch und zum Abschluss einen Strecksprung.



Die Eltern und Kinder machen einen Rückwärtspurzelbaum über das Handtuch und zählen wieviele sie gemeinsam insgesamt schaffen.



Die Eltern legen sich ausgestreckt auf die Mitte des Handtuchs. Die Kinder machen eine Flugrolle über den Oberkörper der Eltern.

## KERZE



Die Eltern und Kinder legen sich auf das Handtuch und versuchen eine Kerze zu machen. Bei Bedarf können die Eltern den Kindern Unterstützung geben.



Die Eltern und Kinder legen sich auf das Handtuch und machen eine Kerze. Nun werden die gestreckten Beine langsam in Richtung Boden nach hinten geklappt. Danach kommen sie wieder zurück in die Kerze.



Die Kinder legen sich auf das Handtuch und machen eine Kerze. Die Eltern versuchen durch Ziehen oder Schubsen der Beine die Kinder aus dem Gleichgewicht zu bringen. Danach kann getauscht werden.

**TIPP: Wenn die Eltern aus gesundheitlichen Gründen die Übungen nicht machen können, sollen sie dem ÜL Bescheid geben. Durch die verschiedenen Varianten sollte für jeden etwas Passendes dabei sein.**

## Katz und Maus



Es werden zwei Seile als Start- und Ziellinie mit einem Abstand von ca. 10 m auf die Wiese gelegt. Dabei soll darauf geachtet werden, dass die Eltern-Kind Paare zwischeneinander genügend Platz haben. Die Mäuse (Eltern) stellen sich an der Startlinie auf und zwei Meter dahinter die Katzen (Kinder). Auf das Kommando „Die Katze fängt die Maus und die Maus rennt schnell hinaus!“ rennen die Mäuse vor den Katzen weg. Die Kinder versuchen die Eltern zu erwischen, bevor sie über die Ziellinie laufen.



In der zweiten Runde dürfen die Kinder entscheiden, ob sie Katz oder Maus sein möchten. Als zusätzliche Schwierigkeit bekommen die Eltern eine weitere Aufgabe.

*Beispiele: rückwärts laufen, drei Liegestützen vor dem Start, auf allen Vieren fortbewegen, aus dem Sitzen oder aus dem Liegen starten.*



Je nach Alter und Schnelligkeit der Kinder kann der Abstand zwischen Katz und Maus variiert werden. Die Mäuse, die gefangen wurden, werden in der nächsten Runde zur Katz.

## TRINKPAUSE

## ABSCHLUSS (10 - 15 Minuten)

### Dehnt euch und streckt euch

Nach den anstrengenden Übungen können sich die Eltern und Kinder ein bisschen entspannen und dehnen.

Die Eltern-Kind Paare bleiben auf ihren Handtüchern und setzen sich mit gegrätschten Beinen gegenüber. Sie nehmen sich nach vorne gebeugt an die Hände und ziehen sich abwechselnd nach hinten.

Die Eltern und Kinder sitzen in der Grätsche. Sie nehmen die Arme nach oben und beugen sich mit ihrem Oberkörper nach vorne. Nun versuchen sie mit den Händen jeweils ihre Füße zu berühren bzw. sich so weit wie möglich nach vorne zu lehnen.

Alle legen sich auf den Rücken, machen sich klein wie ein Päckchen und rollen bzw. wippen hin und her. Der Schwung kann dabei variiert werden.

### Wettermassage

Die Kinder legen sich auf den Bauch und die Eltern massieren ihnen den Rücken. Der ÜL liest die Geschichte einer Wettermassage vor und die Eltern machen die Bewegungen nach. Je nach Alter der Kinder können danach die Rollen getauscht werden, sodass die Kinder ihre Eltern zur gleichen Geschichte massieren.

Es scheint die Sonne

Die Wolken kommen

Es fängt zu regnen an

Es regnet stärker

Auf einmal kommen Blitze

Donner ertönt übers Land

Doch der Wind pustet alle Wolken weg

Der Regen wird weniger

Und da scheint schon die Sonne wieder

*Hände warm reiben und auf den Rücken legen*

*mit den Händen auf dem Rücken langsam reiben*

*mit den Fingerspitzen auf den Rücken klopfen*

*auf dem Rücken stärker mit den Fingern klopfen*

*Zickzack auf dem Rücken malen*

*mit den Fäusten leicht trommeln*

*pusten und dabei über den Rücken streichen*

*mit den Fingerspitzen langsam auf den Rücken klopfen*

*Hände warm reiben und auf den Rücken legen*

## Abschlussritual

Wie zu Beginn, wird auch zum Abschluss der Stunde immer das gleiche Ritual durchgeführt. Hier können bereits bestehende Rituale aus dem Kinderturnen zur Verabschiedung genommen werden oder einer dieser Vorschläge:



### Alle Leut'

Der nachfolgende Text wird gesungen und die Bewegungen dazu nachgemacht.

Alle Leut, alle Leut, geh'n jetzt nach Haus.  
Große Leute, kleine Leute, dicke Leute,  
dünne Leute,  
alle Leut, alle Leut, geh'n jetzt nach Haus.

*klatschen*  
*Arme hoch, Arme tief, Arme ausbreiten,*  
*Arme zusammen*  
*klatschen*

Geh'n in ihr Kämmerlein, lassen das spielen sein,  
alle Leut, alle Leut, geh'n jetzt nach Haus.

*mit den Händen ein Haus formen*  
*klatschen*

Sagen „Auf wiederseh'n, es war so wunderschön“,  
alle Leut, alle Leut, geh'n jetzt nach Haus.

*winken*  
*klatschen*

*(Text und Melodie überliefert)*



### Abschlussrakete

Alle starten gemeinsam eine Abschlussrakete mit trampeln, klatschen und auf die Oberschenkel trommeln.

**TIPP: Der ÜL informiert die Eltern am Ende der Stunde über den Ort, das Thema und die benötigten Materialien für die kommende Stunde.**



# Die vier Elemente: Luft



**Die vier Elemente bestimmen das Leben auf unserem Planeten. Auch im Outdoor-Kurs werden die Elemente Luft, Erde, Feuer und Wasser spielerisch aufgegriffen.**

**Draußen an der frischen Luft dreht sich in dieser Stunde alles um das Element, welches für Menschen lebensnotwendig ist: Luft. Bewegung mit Luftballons oder dem großen Schwungtuch garantieren viel Spaß. Außerdem können die Kinder und Eltern bei verschiedenen Stationen Tücher und Seifenblasen fliegen lassen.**

## **ORT:**

- Wiese

## **MATERIAL VON DEN FAMILIEN:**

- jeweils ein Handtuch für Kind und Elternteil
- evtl. Seifenblasendosen und Luftballons
- alle kommen in Sportkleidung

## **MATERIAL VOM ÜL:**

- Handtuch
- mind. 2 Luftballons pro Eltern-Kind Paar (Ersatzluftballons einpacken!)
- mehrere Doppel-Luftballons: in einen Luftballon wird vor dem Aufpusten ein zweiter Luftballon, der mit Wasser oder Sand gefüllt ist, eingesetzt
- mind. 2 Jongliertücher pro Eltern-Kind Paar
- mind. 4 Seifenblasendosen
- Schwungtuch

## AUFWÄRMEN (10 - 15 Minuten)

### Anfangsritual

Die Stunde beginnt mit dem Anfangsritual. Hierzu kann das bestehende Ritual oder ein Vorschlag aus der ersten Stunde genommen werden.

### Luftballon in Bewegung



Jedes Eltern-Kind Paar bekommt zwei Luftballons, mit denen sie sich aufwärmen. In einer Experimentierphase können die Eltern und Kinder frei ausprobieren, was sie mit dem Luftballon alles machen können. Nach der Experimentierphase machen die Eltern Bewegungen vor, die die Kinder mit ihrem Luftballon nachmachen.

*Beispiele: Hampelmänner mit Luftballon in der Hand, Arme und Luftballon schwingen, Luftballon unter den Beinen durchgeben, Luftballon mit verschiedenen Körperteilen antippen und hüpfen lassen*



In einer Experimentierphase können die Eltern und Kinder frei ausprobieren, was sie mit dem Luftballon alles machen können. Anschließend laufen die Eltern mit ihrem Luftballon voraus und geben verschiedene Laufarten vor, die die Kinder nachmachen. Wenn die Eltern mit gegrätschten Beinen stehen bleiben, krabbeln die Kinder durch die Grätsche und geben anschließend den Eltern die Laufbewegung vor.

*Beispiele: den Luftballon während dem Laufen durch Tippen in der Luft halten, den Luftballon zwischen die Füße klemmen und damit seitwärts hüpfen, mit dem Luftballon dribbeln, den Luftballon hinlegen und drüber springen*



In einer Experimentierphase können die Eltern und Kinder frei ausprobieren, was sie mit dem Luftballon alles machen können. Die Kinder bekommen nun beide Luftballons und die Eltern geben ihren Kindern Tipps, was sie mit diesen machen sollen. Danach werden die Rollen getauscht.

*Beispiele: beide Luftballons gleichzeitig hüpfen lassen, den einen Luftballon mit der Nase den anderen mit dem Knie berühren, mit einem Luftballon dribbeln und den anderen weit hochwerfen, beide Luftballons gleichzeitig zupassen*

## HAUPTTEIL (35 - 40 Minuten)

### Stationen zum Element Luft

Die Eltern verteilen sich mit ihren Kindern an den folgenden Stationen und führen die Übungen gemeinsam durch. Nach ca. 5 Minuten werden die Stationen gewechselt, damit am Ende alle Paare alle Stationen durchlaufen haben.

#### LUFTBALLON-WEITWURF



Für diese Station brauchen die Eltern-Kind Paare einen Luftballon, in dem ein anderer Luftballon mit Wasser oder Sand ist. Die Eltern und Kinder versuchen den Doppel-Luftballon mit den Händen so weit wie möglich von einer Startlinie abzuschlagen. Die Eltern geben eine Bewegungsart vor, wie die Kinder die Luftballons zurückholen sollen.



Zunächst geben die Eltern den Kindern vor, wie sie den Luftballon von der Startlinie bewegen sollen. Danach geben die Kinder den Eltern etwas vor. Wer schafft es den Luftballon weiter nach vorne zu bekommen?

*Beispiele für Bewegungen des Luftballons: rollen, pusten, kicken, schlagen*



Die Eltern geben ein Ziel vor, das die Kinder mit dem Luftballon treffen sollen und wie sie diesen bewegen sollen. Wird das Ziel nach drei Versuchen nicht getroffen, müssen sie eine Aufgabe erledigen.

*Beispiele für Ziele: Baum, Trinkflasche, Elternteil*

**TIPP: Die Doppel-Luftballons können auch von den Eltern-Kind Paaren zuhause gemacht werden und von ihnen zur Stunde mitgebracht werden.**

## SCHWEBEBALLON



Die Eltern-Kind Paare nehmen sich ihren Luftballon. Dieser wird in die Luft geworfen und soll dann den Boden nicht mehr berühren.

---



Das Eltern-Kind Paar überlegt sich gemeinsam, mit welchem Körperteil oder in welcher Position der Luftballon in der Luft gehalten werden soll.

*Beispiele: mit der Nase, mit dem rechten Knie, liegend, sitzend*

---



Die Eltern und Kinder sind nun Gegner. Die Kinder versuchen den Ballon in der Luft zu halten, während die Eltern versuchen den Ballon auf den Boden zu bringen.

## TÜCHER-RENNEN



Die Eltern-Kind Paare benötigen jeweils ein Jongliertuch. Sie halten sich das Tuch vor den Bauch. Nun laufen die Eltern und Kinder los und lassen dabei auch ihr Tuch los. Sie müssen nun so schnell laufen, dass das Tuch an ihrem Körper „kleben“ bleibt und nicht herunterfällt.

---



Das Jongliertuch wird wieder vor den Körper gehalten. Die Kinder liefern sich mit ihren Eltern nun ein Wettrennen, ohne dass das Tuch herunterfällt. Zuvor legen sie einen Start- und Zielpunkt fest.

---



Die Eltern und Kinder versuchen das Jongliertuch auf dem Rücken „kleben“ zu lassen, indem sie schnell rückwärtslaufen.

## TUCH-JONGLAGE



Die Eltern und Kinder brauchen jeweils ein Jongliertuch und werfen dieses von der rechten in die linke Hand und wieder zurück.



Beide nehmen sich ein zweites Tuch hinzu. Die Tücher werden gleichzeitig parallel hochgeworfen und jeweils mit der gleichen Hand aufgefangen. Danach können die Tücher überkreuzt geworfen und wieder aufgefangen werden.



Die Eltern und Kinder haben jeweils ein Jongliertuch und werfen es sich gegenseitig zu. Vor dem Fangen soll eine Aufgabe gelöst werden.

*Beispiele: hinsetzen und aufstehen, eine Drehung, fünf Hampelmänner, einmal klatschen*

## SEIFENBLASEN



Die Eltern machen Seifenblasen, während die Kinder sie mit einem Finger platzen lassen, bevor sie den Boden berühren. Danach dürfen die Kinder ausprobieren, Seifenblasen zu machen.



Die Eltern machen Seifenblasen. Die Kinder versuchen eine Seifenblase in Richtung eines Ziels zu pusten.

*Beispiele für Ziele: an einen Baum, auf die Wiese, auf das Elternteil, die Eltern bilden mit ihren Armen ein Dreieck über dem Kopf, gegrätschte Beine der Eltern*



Es werden zwei Seifenblasendosen benötigt. Die Eltern machen Seifenblasen, während die Kinder versuchen diese mit dem Pustering der zweiten Dose einzufangen. Sie pusten erneut hindurch, sodass eine Doppelblase entsteht.

## TRINKPAUSE

## Experimentieren mit Luftballon, Seifenblase und Tücher

Alle Materialien, die zuvor in den Stationen benutzt wurden, werden auf der Wiese verteilt. Die Eltern und Kinder können nun frei mit den einzelnen Materialien experimentieren.

### Schwungtuch-Spaß



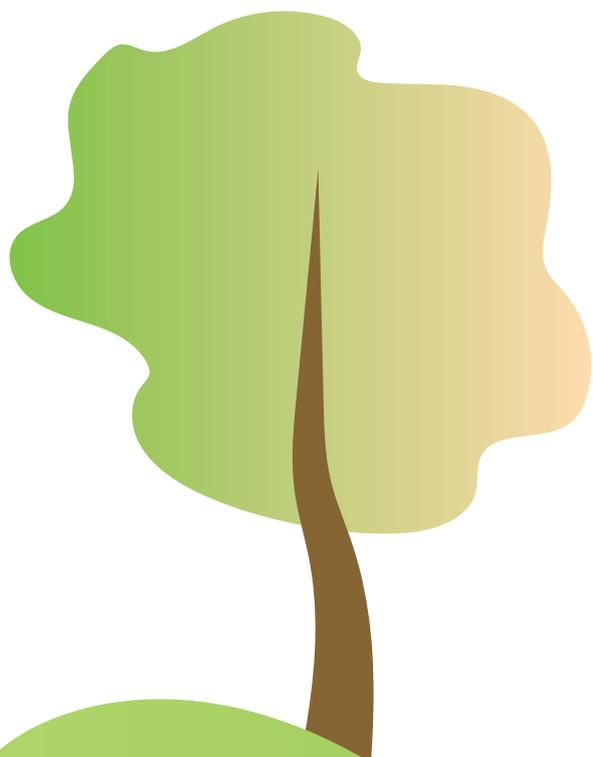
Das Schwungtuch wird ausgebreitet. Nun verteilen sich die Eltern und Kinder um das Tuch herum und lassen es schwingen. Ein Luftballon wird auf das Schwungtuch geworfen. Gemeinsam wird versucht, den Luftballon hüpfen und anschließend einmal im Kreis umherwandern zu lassen.



Die Eltern werfen alle Tücher und Luftballons auf das Schwungtuch. Das Tuch wird geschwungen, ohne dass die Tücher und Luftballons herunterfallen. Anschließend gehen alle gemeinsam im Kreis, während sie das Tuch schwingen. Das Tempo kann variiert werden.



Die Eltern und Kinder gehen gemeinsam im Kreis und schwingen das Tuch. Wenn der ÜL einmal klatscht, wechseln alle die Richtung. Klatscht der ÜL zweimal, gehen alle gemeinsam in die Hocke. Weitere Signale und Aufgaben können hinzugefügt werden.



## ABSCHLUSS (10 - 15 Minuten)

### Entspannungsgeschichte: Die Pustebblume

Die Eltern und Kinder legen sich auf den Rücken und genießen die frische Luft, während der ÜL die Entspannungsgeschichte vorliest.

*Du gehst mit deinen Eltern auf dem Fußgängerweg entlang. Deine Mama hält dich an der Hand. So kannst du toll auf den Linien der Gehwegplatten entlang balancieren. Das macht richtig Spaß! Ihr kommt an einer kleinen Mauer vorbei. Dein Papa hebt dich hoch, damit du auf der Mauer entlanglaufen kannst. Der Weg auf der Mauer bringt euch direkt bis zu einem kleinen Spielplatz neben einer Wiese. Mit einem großen und weiten Sprung hüpfst du von der Mauer und läufst auf den Spielplatz. Deine Eltern setzen sich auf eine Bank in die Sonne.*

*Nach einer Weile ruft deine Mama dich und du gehst zu ihr. Ihr sitzt zusammen in der warmen Sonne. Es fühlt sich richtig schön an. Deine Mama zeigt dir eine Pustebblume, die direkt neben der Bank wächst. Aus dem Boden ist ein grüner Stängel gewachsen und oben drauf sitzt ein weißer Ball. Er sieht fast aus wie ein kleiner Schneeball. Ein bisschen wiegt sich der Ball im Wind hin und her. Bei einem Windstoß lösen sich kleine weiße Blütenteile von der Pustebblume ab. Der Wind trägt sie hoch in die Luft. Wie kleine Fallschirme segeln sie mit dem Wind davon. Du verfolgst ihren Weg und siehst, wie sie auf einer Wiese landen. Schnell läufst du zur Wiese. Hier stehen noch viel mehr Pustebblumen. Vorsichtig setzt du dich neben eine Blume. Schau, der kleine weiße Ball besteht aus vielen kleinen weißen Fallschirmen, die dicht nebeneinanderstehen. Du holst Luft und pustest auf den kleinen Ball. Sofort lösen sich viele kleine Fallschirme und schweben davon. Es sieht so schön aus, wie sie durch die Luft gleiten. Du schaust ihnen hinterher und beginnst zu träumen. Wo werden die Fallschirme hinfliegen? Was könnte man alles entdecken, wenn man mit ihnen mitfliegen könnte...*

*Nach einer Weile hörst du deinen Papa rufen. Du stehst auf und gehst zurück zu ihm. Schade, die Zeit ist so schnell vergangen und ihr müsst nun leider nach Hause gehen.*

*Atme ein paar Mal tief ein und aus und strecke dich. Es wird Zeit für dich, langsam wieder zurück zu kommen. Öffne die Augen und setze dich langsam hin. Möchtest du mir erzählen, wohin du mit deinem kleinen weißen Fallschirm geflogen bist?*

### Abschlussritual

Die Stunde endet mit dem Abschlussritual. Hierzu kann das bestehende Ritual oder ein Vorschlag aus der ersten Stunde genommen werden.

**TIPP: Der ÜL informiert die Eltern am Ende der Stunde über den Ort, das Thema und die benötigten Materialien für die kommende Stunde.**



# Die vier Elemente: Erde



Die vier Elemente bestimmen das Leben auf unserem Planeten. Auch im Outdoor-Kurs werden die Elemente Luft, Erde, Feuer und Wasser spielerisch aufgegriffen.

„Natur pur!“ lautet das Motto dieser Stunde. Heute steht das Element „Erde“ im Mittelpunkt. Nach dem tierisch guten Aufwärmen werden die Umgebung und Materialien mit allen Sinnen wahrgenommen. Außerdem wird aufgezeigt, was mit Naturmaterialien gemacht werden kann.

## **ORT:**

- Wald oder Wiese mit Bäumen

## **MATERIAL VON DEN FAMILIEN:**

- helles Handtuch
- alle kommen in passender Kleidung

## **MATERIAL VOM ÜL:**

- 1- 3 Hütchen
- Stofftasche mit verschiedenen Naturmaterialien

## AUFWÄRMEN (10 - 15 Minuten)

### Anfangsritual

Die Stunde beginnt mit dem Anfangsritual. Hierzu kann das bestehende Ritual oder ein Vorschlag aus der ersten Stunde genommen werden.

### Erkunden der Natur

Zu Beginn bekommen die Kinder und Eltern die Aufgabe gestellt, sich frei auf der Wiese zu bewegen und die Wiese zu erkunden. Nach einer bestimmten Zeit wird sich gesammelt und ausgetauscht was die Kinder entdeckt haben.

### Tiere auf unserer Erde



Zur Erwärmung des Körpers werden die Bewegungen verschiedener Tiere nachgeahmt. Der ÜL nennt Tiere, deren Bewegungen Eltern und Kinder nachmachen.

*Beispiele:*

- *Grashüpfer* aus der Hocke so hoch wie möglich springen
- *Vogel* mit ausgebreiteten Armen laufen oder rennen und Flugbewegungen machen
- *Giraffe* Arme in die Luft strecken und auf Zehenspitzen gehen
- *Löwe* auf allen Vieren schnell und langsam fortbewegen
- *Eichhörnchen* schnell rennen und zwischendurch springen
- *Elefant* mit den Füßen auf den Boden stampfen und mit den Händen einen Rüssel formen



Die Kinder dürfen nun ebenfalls Tiere nennen, das können zum Beispiel ihre Lieblingstiere sein. Gemeinsam wird eine passende Bewegung ausgedacht und von allen nachgeahmt.



Auf Kommando des ÜL führen die Eltern und Kinder die Übungen gemeinsam durch. Dabei müssen sie sich ununterbrochen berühren. Es gibt zusätzlich das Kommando „Schildkröte“, bei dem sich jedes Eltern-Kind Paar so schnell wie möglich auf dem Boden zusammenkauert. Die letzten beiden Paare müssen jeweils zehn Kniebeugen machen bevor es weiter geht.

## TRINKPAUSE

## HAUPTTEIL (35 - 40 Minuten)

### Erde - Wasser - Luft



Eltern und Kinder laufen umher, während der ÜL die Kommandos „Erde“, „Wasser“ und „Luft“ gibt. Beim Kommando „Erde“ legen sich alle schnell auf die Wiese. Bei „Wasser“ werden Wellenbewegung mit den Händen oder dem kompletten Körper gemacht. Wenn das Kommando „Luft“ erfolgt, heben alle in die Luft ab. Dazu können alle hochspringen oder die Kinder werden von ihren Eltern in die Luft gehoben.



Das Eltern-Kind Paar läuft gemeinsam über die Wiese. Das Elternteil gibt eines der drei Kommandos. Das Kind nennt ein Tier, das dem Kommando entsprechend in bzw. auf der Erde, im Wasser oder in der Luft lebt. Gemeinsam machen sie passende Bewegungen zum genannten Tier. Anschließend werden die Rollen getauscht.



Alle laufen kreuz und quer umher. Der ÜL gibt nun nicht mehr die Kommandos „Erde“, „Wasser“ und „Luft“, sondern ersetzt die Kommandos durch Tiere des entsprechenden Lebensraums. Die Eltern und Kinder müssen nun überlegen, wo das genannte Tier lebt und dann die richtige Bewegung machen.

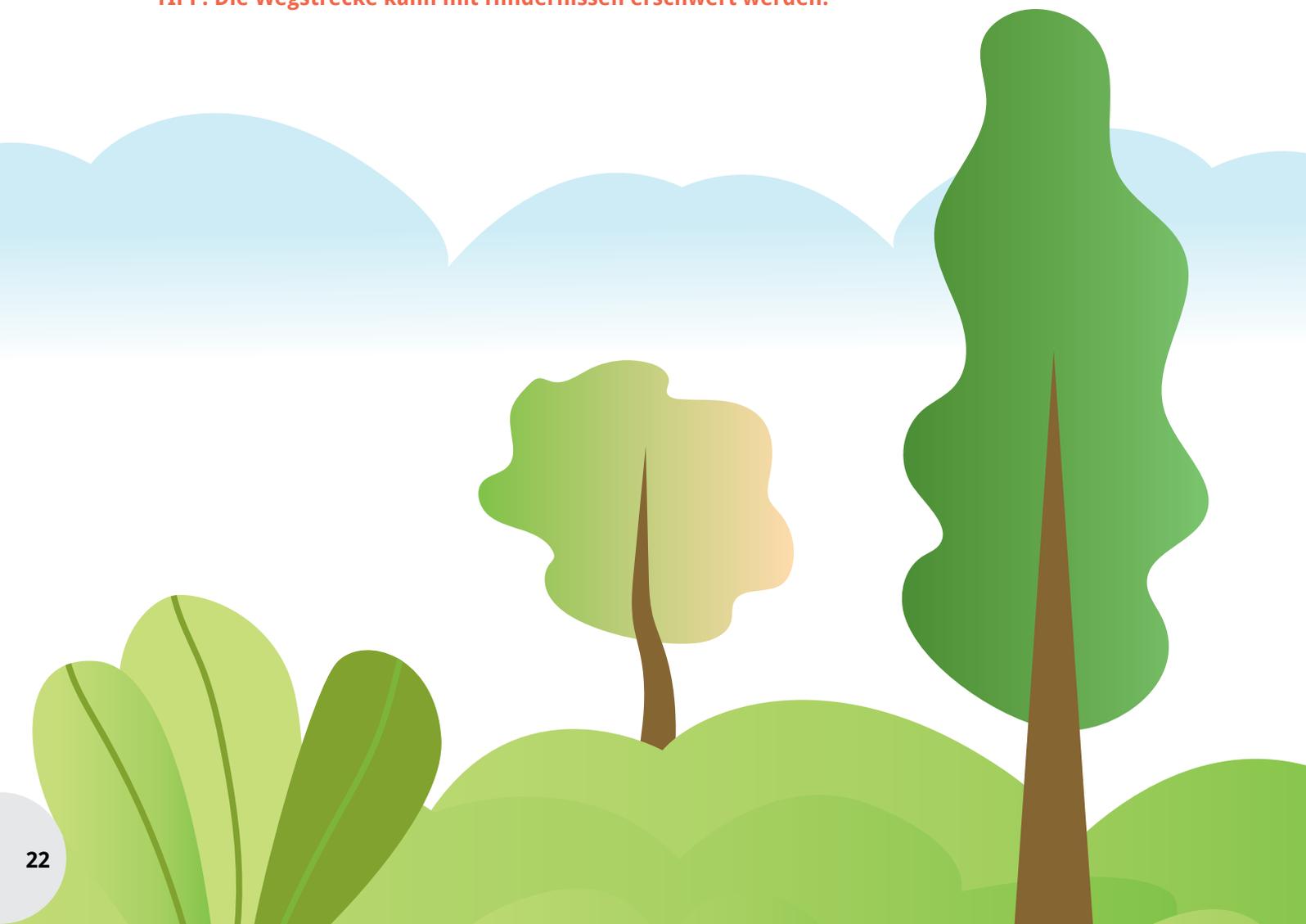
*Beispiel: Der ÜL ruft „Katze“. Da der Lebensraum des Tiers auf der Erde ist, legen sich alle auf den Boden*

## Das Rotkäppchen im Wald

Die untenstehende Geschichte wird vom ÜL vorgelesen. Vorab wird jedem Eltern-Kind Paar ein „Charakter“ zugeteilt: Rotkäppchen, Großmutter, Wolf, Hase, Reh. Immer wenn der zugeteilte Charakter genannt wird, müssen die Kinder mit ihren Eltern so schnell wie möglich um ein Hütchen rennen.

*Es war einmal ein kleines Mädchen, das alle mochten, weil es so lieb war. Es bekam von seiner **Großmutter** ein rotes Käppchen geschenkt. Es gefiel ihm so gut, dass es nur noch mit dem Käppchen herumlief und deshalb von allen **Rotkäppchen** genannt wurde. Eines Tages sollte es der **Großmutter** ein Körbchen mit Kuchen und Saft bringen. Dafür muss es aber durch den Wald laufen. Auf dem Weg begegneten ihm einige Tiere. Zunächst ein süßer kleiner **Hase**. Der sich schnell im nächsten Gebüsch versteckte. Direkt hinterher kam ein **Reh** über den Weg gesprungen. Das **Rotkäppchen** fragte sich, vor was die Tiere denn flüchten? Als es weiterging und nach ein paar Minuten ein **Wolf** am Waldrand auftauchte, wusste es, dass das **Reh** und der **Hase** vor ihm geflüchtet waren. Der **Wolf** aber blieb sitzen und das **Rotkäppchen** rannte schnell weiter, bis das Haus der **Großmutter** schon in Sicht war. Dort angekommen erzählte es ihr die Geschichte von dem **Hasen**, dem **Reh** und dem **Wolf** und das es sehr Angst hatte. Nachdem das **Rotkäppchen** und die **Großmutter** gemeinsam Kuchen gegessen hatten, wollte das Mädchen wieder zurück nach Hause. Gut, dass zu diesem Augenblick ein Jäger am Haus vorbeikam. Er bot dem Mädchen an, es nach Hause zu begleiten. Auf dem Rückweg sahen die beiden zum Glück nur das **Reh**, das gemütlich im Wald lag. Der Jäger erzählte, dass er schon öfter den **Wolf** gesehen habe, er jedoch niemandem etwas getan habe. Das **Rotkäppchen** war schon ganz enttäuscht, den **Hasen**, der doch so niedlich war, nicht wiedergesehen zu haben. Doch der ist wohl gut bei seiner Familie angekommen. Zuhause verabschiedete es sich vom Jäger und dachte noch einmal an den aufregenden Tag bei der **Großmutter** mit dem **Hasen**, **Reh** und **Wolf**!*

**TIPP:** Die Wegstrecke kann mit Hindernissen erschwert werden.



## Naturmaterial-Suche



Der ÜL bringt in einer Stofftasche verschiedene Naturmaterialien mit, die im Wald zu finden sind. Die Kinder versuchen alle Materialien zu benennen. Jedes Eltern-Kind Paar muss sich die gezeigten Materialien merken und diese in der Umgebung suchen. In einem zugewiesenen Bereich können sie diese ablegen. Von jedem Naturmaterial sollte genug gesammelt werden, da sie für die nächste Aufgabe gebraucht werden.

*Beispiele für Naturmaterialien: Blätter, Blumen, Äste, Tannenzapfen, Nüsse, Steine, Moos*



Der ÜL gibt ein bestimmtes Naturmaterial vor, das die Eltern-Kind Paare in einem „Wettrennen“ suchen sollen. Nachdem es alle gefunden haben, verkündet der ÜL das nächste Material.



Die Eltern geben ihren Kindern für jedes Material eine andere Bewegungsart vor. Mit dieser müssen sie dann alleine auf die Suche nach dem Material gehen.

## Über Stock und Stein



Aus den zuvor gesammelten Naturmaterialien entsteht nun ein Barfußpfad. Jedes Elternteil legt mit seinem Kind einen Weg aus den verschiedenen Materialien. Anschließend laufen die Eltern und Kinder mehrmals barfuß über die verschiedenen Untergründe. Sie sollen bewusst fühlen und somit ihre Sinneswahrnehmung schulen.



Die Kinder gehen mit geschlossenen Augen über die verschiedenen Materialien und werden dabei von den Eltern an der Hand begleitet. Danach dürfen die Kinder ihre Eltern über den Pfad führen.



Die Kinder gehen allein und mit geschlossenen Augen über den Barfußpfad. Die Eltern können Anweisungen geben, in welche Richtung die Kinder gehen sollen. Anschließend sind die Eltern an der Reihe.

## TRINKPAUSE

## **ABSCHLUSS (10 - 15 Minuten)**

### **Fühlt mal, was das ist**

Die verschiedenen gesammelten Materialien werden wieder benötigt. Die Kinder legen oder setzen sich hin und schließen die Augen. Nun legen die Eltern ein Naturmaterial z.B. auf den Rücken oder auf die gespreizte Hand des Kindes. Ohne zu tasten, geben die Kinder einen Tipp ab, was es ist.

### **Naturmandala**

Die Eltern-Kind Paare legen ihre mitgebrachten Handtücher vor sich auf den Boden. Zum Abschluss können die Eltern und Kinder ein Bild oder ein Mandala aus den gesammelten Naturmaterialien auf das Handtuch legen. Gemeinsam können sie ihrer Kreativität und Fantasie freien Lauf lassen.

**TIPP: Es kann auch gemeinsam mit der gesamten Gruppe ein großes Naturmandala gelegt werden.**

### **Abschlussritual**

Die Stunde endet mit dem Abschlussritual. Hierzu kann das bestehende Ritual oder ein Vorschlag aus der ersten Stunde genommen werden.

**TIPP: Der ÜL informiert die Eltern am Ende der Stunde über den Ort, das Thema und die benötigten Materialien für die kommende Stunde.**



# Die vier Elemente: Feuer



Die vier Elemente bestimmen das Leben auf unserem Planeten. Auch im Outdoor-Kurs werden die Elemente Luft, Erde, Feuer und Wasser spielerisch aufgegriffen. Beim Element Feuer wird es brenzlich, denn die Eltern-Kind Paare sollen sich in einem Spiel vor den Flammen retten. Zudem kommen Tücher in feurigen Farben zum Einsatz, mit denen auch ein Feuertanz einstudiert wird.

## ORT:

- Wald oder Wiese
- TIPP: Die Stunde kann in der Nähe einer Feuerstelle durchgeführt und im Anschluss gemeinsam gegrillt oder Stockbrot gemacht werden.

## MATERIAL VON DEN FAMILIEN:

- 1 Kuscheltier
- 1 Zeitung
- jeweils ein Handtuch für Kind und Elternteil
- Sportkleidung für alle

## MATERIAL VOM ÜL:

- Handtuch
- mind. 2 gelbe oder rote Jongliertücher pro Eltern-Kind Paar
- 1-2 Zeitungen

## AUFWÄRMEN (10 - 15 Minuten)

### Anfangsritual

Die Stunde beginnt mit dem Anfangsritual. Hierzu kann das bestehende Ritual oder ein Vorschlag aus der ersten Stunde genommen werden.

### Ankommen und Ausprobieren

Die mitgebrachten Materialien werden auf der Wiese verteilt. Die Eltern und Kinder dürfen zunächst frei mit den Materialien ausprobieren und sich auf der gesamten Wiese verteilen. Auf ein Signal des ÜL kommen alle wieder zusammen.

### Feuer - Erde - Wasser - Luft



Zum Aufwärmen laufen alle umher. Wie beim Aufwärmenspiel in der Stunde „Die vier Elemente: Erde“ gibt es die Kommandos „Wasser“, „Erde“, „Luft“ und zusätzlich „Feuer“. Beim Kommando „Erde“ legen sich alle schnell auf die Wiese. Bei „Wasser“ werden Wellenbewegungen mit den Händen oder dem kompletten Körper gemacht. Wenn das Kommando „Luft“ erfolgt, heben alle in die Luft ab. Dabei können alle hochspringen oder die Kinder von ihren Eltern in die Luft gehoben werden. Beim neuen Kommando „Feuer“ reiben sich alle ihre Hände aneinander, bis es warm wird.



Das Eltern-Kind Paar läuft gemeinsam über die Wiese. Das Elternteil gibt eines der vier Kommandos. Das Kind nennt ein Tier, das dem Kommando entsprechend in der Erde, im Wasser oder in der Luft lebt. Gemeinsam machen sie passende Bewegungen zum genannten Tier. Bei „Feuer“ versucht das Kind schnell sein Elternteil zu fangen. Anschließend werden die Rollen getauscht.



Alle laufen kreuz und quer umher. Der ÜL gibt nun nicht mehr die Kommandos „Erde“, „Wasser“ und „Luft“, sondern ersetzt die Kommandos durch Tiere des entsprechenden Lebensraums. Eltern und Kinder müssen nun überlegen, wo das genannte Tier lebt und dann die richtige Bewegung machen. Bei dem Kommando „Feuer“ versucht das Kind sein Elternteil zu fangen.

*Beispiel: Der ÜL ruft „Katze“. Da der Lebensraum des Tiers auf der Erde ist, legen sich alle auf den Boden*

## Super Mario



Die Eltern und Kinder stellen sich in einem Kreis um den ÜL. Es wird das Spiel „Super Mario“ gespielt, das einige als Online Spiel kennen. Der ÜL gibt folgende Kommandos vor, deren passende Bewegungen dann alle gemeinsam durchführen: Feuerpilz - nach oben springen, Tunnel - in die Hocke gehen, Stern - alle Körperteile bewegen, Banane - nach rechts oder links springen.



Die Kommandos werden nun etwas angepasst: Feuerpilz - nach oben springen und Arme zu den Knien bringen, Tunnel - in die Stützposition gehen, Stern - auf den Boden legen und alle Körperteile vom Boden abheben, Banane - nach rechts oder links springen, Mario - winken und dabei lachen.



Die Eltern und Kinder laufen im lockeren Tempo auf der Stelle. Der ÜL gibt wieder die oben genannten Kommandos. Der ÜL gibt nun die Kommandos nur vor, macht die Bewegungen selbst jedoch nicht mit, sondern kann die Eltern-Kind Paare damit verwirren, dass er andere Übungen in der Mitte macht. Wer die Übung falsch macht, muss einmal um die Gruppe herumlaufen.

## TRINKPAUSE



## HAUPTTEIL (35 - 40 Minuten)

Die nachfolgenden Spiele werden alle gemeinsam nacheinander durchgeführt.

### Aus den Flammen gerettet



In einem abgegrenzten Bereich werden die Kuschtiere abgelegt. Diese sollen nun vor den „Flammen“ gerettet werden. Die Eltern-Kind Paare erhalten 2 Zeitungspapiere und stellen sich gemeinsam an einem Startpunkt auf. Sie sind nun Feuerwehrmänner und müssen das Kuschtier vor dem Feuer retten. Da sie nur auf dem Zeitungspapier sicher sind, müssen sich die Eltern und Kinder mit den Zeitungen einen Weg zum Kuschtier bahnen. Dabei dürfen sie nicht den Boden (Flammen) berühren. Ist das Kuschtier erreicht, müssen sie auf die gleiche Weise den Weg zum Startpunkt zurücklegen.

*Beispiel: Das Eltern-Kind Paar legt ein Zeitungspapier vor sich hin und stellt sich darauf. Danach nehmen sie das zweite Zeitungspapier, legen es wieder vor sich hin und gehen einen Schritt weiter*



Das Spiel wird auf Zeit gespielt. Das Eltern-Kind Paar, welches das Kuschtier als Erstes gerettet und zum Startpunkt zurückgebracht hat, gewinnt.



Die Zeitungspapiere können im Feuer nun verbrennen. Um das zu verhindern, müssen sie jederzeit mit irgendeinem Körperteil berührt werden. Ist ein Zeitungspapier verbrannt, muss das Eltern-Kind Paar zurück an den Startpunkt.

**TIPP:** Damit es schwieriger wird, kann die Größe des Zeitungspapiers variiert werden.



## Versteckt - verbrannt



Es wird ein Eltern-Kind Paar ausgewählt, das suchen bzw. fangen darf. Gemeinsam wird vor dem Spiel ein Zielpunkt festgelegt. Das kann z.B. ein Baumstamm sein. Die anderen Eltern und Kinder verstecken sich in der Umgebung und bleiben in ihrem Versteck. Nun begibt sich das ausgewählte Eltern-Kind Paar auf die Suche. Wenn die Fänger ein anderes Paar entdeckt haben, rennen beide Paare schnell zu dem vereinbarten Zielpunkt. Ist das Paar, das sich versteckt hat, zuerst am Punkt, ruft es den eigenen Namen und „frei“. Ist das suchende Paar jedoch zuerst am Punkt, ruft es „(Name) verbrannt“. Alle, die sich verstecken, können allerdings auch jederzeit zum Zielpunkt laufen, wenn sie sich sicher sind, dass sie schneller als die Suchenden sind.



Vor dem Spiel wird eine Laufart ausgemacht, wie sich die Eltern-Kind Paare fortbewegen müssen. Die Möglichkeit verbrannt zu sein oder sich an einem bestimmten Zielpunkt freizuschlagen, gibt es wie in der vorherigen Variante auch. Zusätzlich gilt: wenn nur noch ein Paar übrig ist und noch nicht gefunden wurde, kann dieses alle befreien. Dazu müssen sie vor dem suchenden Paar am Zielpunkt sein und „alle frei“ rufen. Am Ende wird gezählt wie viele Paare verbrannt und wie viele frei waren. Der ÜL kontrolliert, ob alles eingehalten wurde.

*Beispiele für Laufarten: auf einem Bein hüpfend, rückwärts*



Dem ausgewählten Eltern-Kind Paar wird die Suche erschwert, indem die anderen Eltern und Kinder laufend ihr Versteck ändern dürfen. Weiterhin muss die vorher bestimmte Laufart beim Weg zum Zielpunkt oder zum nächsten Versteck eingehalten werden. Vom letzten Paar können wieder alle befreit werden.

## Flammenwerfer



Der ÜL stellt sich in die Mitte und die Eltern-Kind Paare verteilen sich in einem Kreis um ihn herum. Die Eltern und Kinder bekommen jeweils 1 Tuch. Sie werfen das Tuch hoch in die Luft und versuchen die Bewegungen des Tuches nachzumachen. Wenn es auf den Boden ankommt, kommen die Eltern und Kinder auch auf dem Boden an. Sie können weitere Übungen mit dem Tuch machen, um ein Gefühl des Flugverhaltens zu bekommen.



Der ÜL gibt ein Körperteil vor, mit dem das Tuch aufgefangen werden soll. Danach wird das Tuch hochgeworfen. Bevor das es gefangen wird, muss eine kleine Aufgabe erledigt werden, die der ÜL bestimmt.

*Beispiele: 1-3 Kniebeugen, 1 Rad, 1-2 Purzelbäume*



Der ÜL steht in der Mitte des Kreises mit mehreren Tüchern in der Hand. Der ÜL wirft ein Tuch hoch und sagt den Namen des Kindes, welches das Tuch auffangen soll. Dieses Kind rennt so schnell wie möglich in die Kreismitte um das Tuch aufzufangen bevor es auf den Boden fällt. Es können je nach Gruppengröße auch zwei Kreise gebildet werden und ein Elternteil nennt zusätzlich die Namen der Kinder.

## Klau die Flamme



Die Eltern und Kinder erhalten jeweils ein Jongliertuch. Sie klemmen sich das Tuch in den Hosenbund. Die Kinder rennen los und versuchen so schnell zu sein, dass das Elternteil das Tuch nicht herausziehen kann.

---



Das Elternteil klemmt sich das Tuch in den Hosenbund und das Kind ist der Fänger. Zusätzlich kann der ÜL den Eltern eine Aufgabe oder Laufart vorgeben.

---



Nun bekommen beide ein Tuch. Die Eltern und Kinder fangen sich gegenseitig. Wer beide Tücher hat, gewinnt. Zusätzlich kann der ÜL den Eltern eine Aufgabe oder Laufart vorgeben.

## Feuertanz



Alle bekommen ein Jongliertuch und stellen sich mit genügend Abstand wieder in einen Kreis. Der ÜL macht Tanzbewegungen mit dem Tuch vor, die alle gemeinsam nachmachen.

*Beispiele: Armkreise mit dem Tuch, sich drehen, das Tuch um den Bauch herumgeben, das Tuch hochwerfen und fangen, das Tuch nach oben und unten wedeln, das Tuch über dem Kopf kreisen*

---



Alle Bewegungen werden zu einem kleinen Tanz aneinandergehängt.

---



Die Eltern und Kinder bringen selbst „Tanzschritte“ mit ein, die sie kennen.

**TIPP: Passende Musik können die Tanzbewegungen und den Rhythmus unterstützen.**

## TRINKPAUSE

## ABSCHLUSS (10 - 15 Minuten)

### Feuerblume

Die Eltern nehmen sich ein Jongliertuch und zerknüllen es in beiden Händen. Langsam lassen sie es aus der Hand „quillen“, sodass eine Blume entsteht. Die Kinder schauen zu und bewundern, wie die Blume wächst. Danach können die Kinder selbst probieren, aus den Händen eine Feuerblume wachsen zu lassen.

### Feuerwehreinsatz in der Schule

Die Eltern und Kinder setzen sich auf ihr Handtuch und hören der Geschichte zu, die der ÜL vorliest. Währenddessen werden Bewegungen aus der Geschichte nachgeahmt.

Du arbeitest bei der Feuerwehr und hast Dienst in der Feuerwache. Gerade sitzt du gemütlich mit den anderen Feuerwehrleuten beim gemeinsamen Mittagessen. Es gibt Tomatensuppe, die köstlich duftet (*schnüffeln*) und alle löffeln eifrig vor sich hin (*Löffelbewegung*). Doch dann wird es plötzlich laut (*Hand in Lauschposition ans Ohr*). Das ist der Alarm! Es gibt einen Einsatz für die Feuerwehr. Über Funk kommt die Nachricht, dass die Grundschule brennt.

Ihr springt schnell auf und rennt zu euren Schränken (*aufstehen und eine Runde um das Handtuch rennen*). Jetzt musst du dich beeilen und deine Schutzkleidung anziehen (*so tun, als würde man in Hose und Jacke schlüpfen*). Die schweren Feuerwehrstiefel und den Helm, darfst du auch nicht vergessen (*so tun, als würde man Schuhe anziehen und Helm aufsetzen*). Die Einsatzfahrzeuge stehen in der Garage bereit. Du erreichst sie über die Feuerwehrstange (*eine Runde um das Handtuch, hochspringen und wieder hinsetzen*). Du bist heute der Fahrer und sitzt hinterm Lenkrad (*so tun, als würde man Auto fahren*). Mit Blaulicht und Sirene machst du dich auf den Weg zum Einsatzort (*Sirenen Geräusche machen*). Die Grundschule ist nur drei Straßen weiter. Zuerst biegst du links ab (*Lenkrad nach links drehen*) und dann zweimal rechts (*Lenkrad nach rechts drehen*). Nach wenigen Minuten siehst du das Gebäude, bei dem aus einem Fenster im oberen Stockwerk Rauch aufsteigt. Die Schulkinder stehen mit ihrer Lehrerin auf der Straße und schauen ängstlich zum Schulhaus (*zuwinken*). Zum Glück ist niemandem etwas passiert. Jetzt muss aber der Brand gelöscht werden. Die Drehleiter wird ausgefahren und du rollst mit den Feuerwehrleuten die Schläuche aus (*so tun, als würde man etwas abwickeln*). Zum Glück bist du schwindelfrei, denn die Leiter ist ganz schön hoch. Du kannst die Hitze der Flammen spüren und gibst deinen Kollegen das Kommando, dass es losgehen kann („*Wasser Marsch!*“ *rufen*). Es zischt und qualmt, während du die Flammen löschst (*so tun, als würde man den Schlauch nach links und rechts bewegen*). Und dann ist es geschafft. Ihr habt gemeinsam das Feuer besiegt und die Schule gelöscht (*Siegerbewegung*). Nun bist du doch froh, gleich wieder festen Boden unter den Füßen zu haben und kletterst die Leiter langsam wieder herunter. Alle freuen sich, dass der Brand bekämpft werden konnte und die Kollegen klatschen mit dir ab (*Highfive*). Die Lehrerin bedankt sich bei dir und den anderen Feuerwehrleuten (*Hände schütteln*). Die Kinder brechen in großen Jubel aus, denn bis das Klassenzimmer wieder trocken und aufgeräumt ist, haben sie Schulfrei (*Jubelbewegung*). Der Hausmeister spendiert zur Feier des Tages Limo für alle, mit der auf den gelungenen Einsatz angestoßen wird (*anstoßen und Trinkbewegung*). Du bist der Held des Tages und hast jetzt erstmal Pause.

### Abschlussritual

Die Stunde endet mit dem Abschlussritual. Hierzu kann das bestehende Ritual oder ein Vorschlag aus der ersten Stunde genommen werden.

**TIPP: Der ÜL informiert die Eltern am Ende der Stunde über den Ort, das Thema und die benötigten Materialien für die kommende Stunde.**

# Die vier Elemente: Wasser



**Die vier Elemente bestimmen das Leben auf unserem Planeten. Auch im Outdoor-Kurs werden die Elemente Luft, Erde, Feuer und Wasser spielerisch aufgegriffen.**

**Heute wird's nass! Mit lustigen Wasserspielen lassen sich Koordination und Schnelligkeit leicht trainieren. Aber nicht nur körperliche Fähigkeiten sind gefragt, sondern auch die Konzentration auf Wasser und Bewegung.**

## **ORT:**

- Wiese oder Sportplatz (wenn möglich mit Wasseranschluss)

## **MATERIAL VON DEN FAMILIEN:**

- 10 gefüllte Wasserbomben
- 4 - 5 Plastikbecher
- Lappen oder Schwamm
- 2-3 Plastikflaschen mit Leitungswasser (falls es keinen Wasseranschluss gibt)
- jeweils ein Handtuch für Kind und Elternteil
- alle kommen in Kleidung die nass werden darf (evtl. Ersatzkleidung)

## **MATERIAL VOM ÜL:**

- Handtuch
- Stoppuhr
- evtl. Ersatz-Wasserbomben

## AUFWÄRMEN (10 - 15 Minuten)

### Anfangsritual

Die Stunde beginnt mit dem Anfangsritual. Hierzu kann das bestehende Ritual oder ein Vorschlag aus der ersten Stunde genommen werden.

### Eine Reise zum Meer

Jedes Kind war bestimmt schon einmal zum Urlaub am See oder Meer. Der ÜL fragt dies bei den Eltern-Kind Paaren ab und wartet auf Erzählungen aus der Gruppe.

Die Eltern und Kinder überlegen sich was sie am Meer alles machen können und welche Tiere es dort gibt. Sie bewegen sich dazu frei über die Wiese bis auf ein Signal des ÜL alle wieder zusammenkommen.

### Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser?



Es wird eine Start- und eine Ziellinie ausgemacht. Alle Kinder und Eltern stellen sich an der Startlinie auf. Der ÜL steht als Fischer hinter der Ziellinie. Die Kinder und Eltern rufen: „Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser?“. Darauf antwortet der Fischer zum Beispiel: „40 Meter tief!“. Dann ruft die Gruppe zurück: „Wie kommen wir rüber?“. Der ÜL gibt nun eine Bewegung vor, wie sie zur Ziellinie kommen sollen. Der ÜL passt auf, ob die geforderten Aufgaben genau ausgeführt werden.

*Beispiele für Bewegungen: hüpfen, rückwärts rennen, seitwärts gehen, schleichen, krabbeln*



Beim ersten Durchlauf ist der ÜL der Fischer. Diesmal müssen die vorgegebenen Bewegungen vom Eltern-Kind Paar gemeinsam durchgeführt werden. Das Paar, das als Erstes die Ziellinie erreicht, wird im nächsten Durchgang der Fischer.

*Beispiele für Bewegungen: Schubkarrenlauf, Huckepack, Kind steht auf Füße der Eltern, Eisenbahnlauf/Zug (krabbelnd hintereinander)*



In der ersten Runde ist der ÜL der Fischer. Dieser dreht sich mit dem Rücken zu den Eltern-Kind-Paaren. Die vorgegebenen Bewegungen werden von den Eltern und Kindern selbstständig durchgeführt. Sobald der ÜL sich umdreht, müssen alle in ihrer Position einfrieren, in der sie sich gerade befinden. Bewegt sich einer des Eltern-Kind Pairs müssen beide wieder zurück an den Start. Das Paar, das als Erstes den Fischer erreicht hat, gewinnt.

*Beispiele für Bewegungen: Stützposition, Spinnengang, Einbeinig hüpfen, im Entengang*

## TRINKPAUSE

## HAUPTTEIL (35 - 40 Minuten)

Die folgenden aufgeführten Bewegungsideen können als Stationen aufgebaut werden oder alle Eltern-Kind Paare absolvieren die angeleiteten Aufgaben des ÜL gemeinsam und gehen dann über zur nächsten Aufgabe.

### Becherslalom



Jedes Eltern-Kind Paar nimmt die 4 mitgebrachten Becher oder ihre Trinkflaschen und stellt diese in unregelmäßigen Abständen hintereinander auf. Die Eltern und Kinder laufen die Strecke so schnell wie möglich im Slalom und wieder zurück. Wenn das Eltern-Kind Paar möchte, kann die Zeit gestoppt werden, wie lange beide durch den Slalom brauchen.



Die Eltern und Kinder laufen die erste Runde im Slalom zwischen den Bechern/Trinkflaschen hindurch. Beim zweiten Durchgang schließen die Kinder ihre Augen und die Eltern führen ihre Kinder an der Hand durch den Slalom. Die Becher/Trinkflaschen dürfen dabei nicht umgeworfen werden. Anschließend schließen die Eltern ihre Augen und werden von den Kindern durch den Slalom geführt.



Zunächst erhalten die Kinder einen zusätzlichen Becher mit Wasser. Auf das Startzeichen des ÜL laufen sie im Slalom die Strecke entlang, ohne dabei Wasser zu verschütten. Wenn etwas Wasser verschüttet wird, müssen sie kurz in die Hocke gehen und beenden dann den Slalom. Die Kinder laufen geradeaus zurück zum Start und übergeben den Becher an die Eltern, die dann durch den Slalom laufen. Bei ihnen gelten die gleichen Regeln. Der ÜL schaut, welches Eltern-Kind Paar am schnellsten wieder am Start ist.

### Wasserbomben-Pingpong



Die Eltern und Kinder stehen sich jeweils mit geringem Abstand gegenüber. Nun werfen sie sich abwechselnd die Wasserbombe zu. Wie viele Würfe schaffen sie, bis die Bombe platzt?



Nach jedem Wurf geht derjenige, der geworfen hat, einen Schritt zurück. So wird der Abstand immer weiter vergrößert.



Der Abstand wird so gewählt, dass die Eltern und Kinder sich die Wasserbombe gut zuwerfen und diese auch fangen können. Es werden zusätzliche Wurfvarianten oder Aufgaben eingebaut.

*Beispiele: die Wasserbombe unter dem Bein durchwerfen, rückwärts werfen, im hohen Bogen werfen, vor dem Fangen einmal oder mehrmals klatschen, vor dem Fangen eine halbe oder ganze Drehung machen*

## Schwammwerfen



Die Eltern und Kinder stellen sich gegenüber auf. Ein Becher mit Wasser steht jeweils bei den Eltern. Sie werfen den Kindern zunächst den Schwamm zu. Diese versuchen den Schwamm zu fangen und zurück zu werfen. Nach einigen Versuchen tauchen die Eltern den Schwamm vor dem Werfen ins Wasser und werfen ihn den Kindern wieder zu.

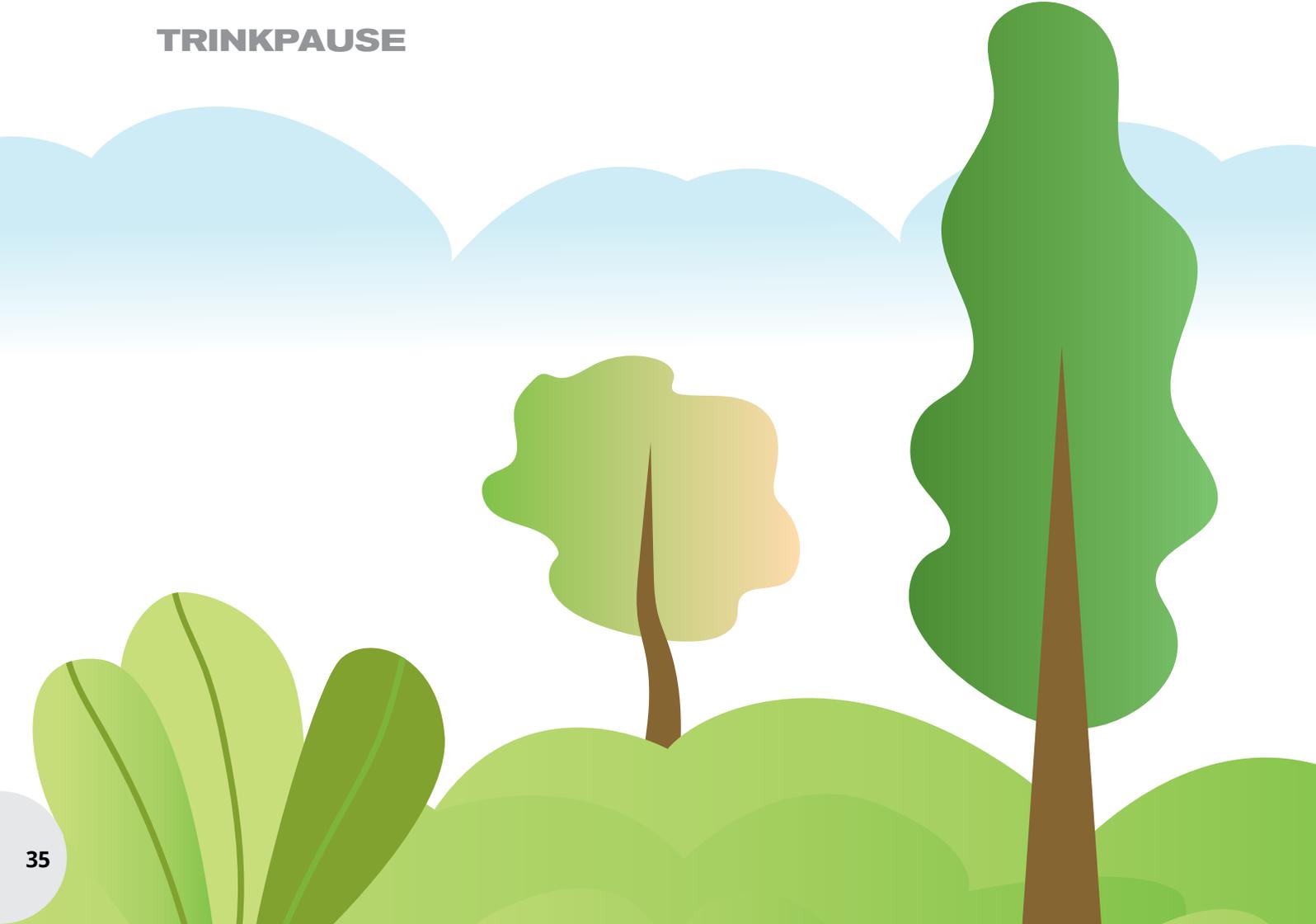


Die Eltern und Kinder stellen sich mit etwas Abstand gegenüber auf. Sie stellen jeweils einen Becher neben sich ab. Die Kinder füllen ihren mit Wasser, der Becher der Eltern bleibt zunächst leer. Nachdem der ÜL das Startsignal gegeben hat, taucht das Kind den Schwamm in den Becher mit Wasser und wirft diesen zu seinem Elternteil. Die Eltern wringen den Schwamm über dem Becher aus und werfen ihn zurück. Dies wird so oft und so schnell wie möglich wiederholt, bis der ÜL ein Signal für das Ende gibt. Ziel ist es, möglichst viel Wasser im leeren Becher zu sammeln. Danach werden die Rollen getauscht und die Kinder wringen den Schwamm aus.



Das Spiel wird wie in der vorherigen Variante gespielt. Während das Elternteil jedoch den Schwamm auswringt, macht das Kind so viele Hampelmänner wie möglich. Wenn der Becher voll ist, werden die Rollen getauscht. Die Anzahl der Hampelmänner aus beiden Runden wird zusammengezählt und am Ende ein Siegerpärchen ernannt.

## TRINKPAUSE



## ABSCHLUSS (10 - 15 Minuten)

Nach den Experimenten mit dem Wasser, wird zum Abschluss wieder etwas Ruhe hereingebracht. Dazu sind hier zwei verschiedene Optionen aufgeführt: Yoga oder eine Delfinreise. Je nach Zeit können auch beide Vorschläge durchgeführt werden.

### Yoga – fließend wie das Wasser

Wasser ist ein zentrales Element in unserem Leben, denn unser Körper besteht zum Großteil aus Wasser. Durch Yoga-Übungen kann die Lebensenergie zum Fließen gebracht werden. Die Eltern und Kinder stellen sich in einem Kreis um den ÜL, der in der Mitte sein Handtuch ausbreitet. Gemeinsam werden die Yoga-Übungen durchgeführt, die der ÜL vorgibt. Die Eltern und Kinder verweilen für einen Moment in den Übungen und konzentrieren sich bewusst auf den Atem.

- **Baum:** Gewicht auf ein Bein verlagern, das andere anheben und an die Innenseite des Oberschenkels legen. Dabei das Knie so weit wie möglich nach außen drehen. Die Handflächen werden über dem Kopf zusammengeführt.
- **Krieger:** Arme seitlich auf Schulterhöhe ausstrecken. Die Beine werden gegrätscht. Nun wird das eine Bein nach außen gedreht und gebeugt. Der Blick folgt den Armen.
- **Herabschauender Hund:** Die Eltern und Kinder knien sich auf den Boden. Die Zehenspitzen werden aufgestellt und der Po wird nach oben gedrückt, während die Beine und Arme möglichst durchgestreckt bleiben.

**TIPP:** Falls der ÜL weitere Yoga-Übungen kennt, kann er diese durchführen.

## Entspannungsgeschichte: Eine Reise mit Delfinen

Die Eltern und Kinder legen sich auf den Rücken oder setzen sich auf das Handtuch, während der ÜL die Entspannungsgeschichte vorliest.

*Stell dir vor, du bist am Strand. Du gehst ihn entlang und spürst den Sand unter deinen Füßen. Der Sand ist warm und angenehm. Die Sonne scheint und du fühlst dich wohl.*

*Das Meer rauscht und du siehst hinaus in die Ferne. Kleine Wellen kommen vorsichtig auf dich zu. Weit hinten kannst du zwei Delfine erkennen. Sie schwimmen auf dich zu und laden dich zu einer Reise über das Meer ein. Gerne nimmst du die Einladung an. Langsam gehst du zu den Delfinen in das warme Wasser. Du hältst dich an ihren Flossen fest. Dann schwimmen sie los und ziehen dich auf das Meer hinaus. Das Wasser ist angenehm warm und so kannst du ganz entspannt das Leben um dich herum beobachten. Möwen gleiten am Himmel entlang. Sie fliegen hoch am Himmel und stürzen plötzlich in das Wasser. Dann tauchen sie wieder auf und haben einen Fisch im Schnabel. Unter dir siehst du viele kleine Fische schwimmen. Sie sind bunt und wunderschön anzusehen. Am Horizont tauchen weitere Delfine auf. Sie kommen näher und lassen sich von dir streicheln. Vergnügt schwimmen sie um dich herum und zeigen dir wie schnell sie sind.*

*Dann wird es Zeit zurück zu kehren. Die Delfine bringen dich zurück zum Strand. Ihr kommt dabei an Wasserschildkröten vorbei, die euch ein Stück begleiten.*

*Am Strand angekommen lässt du die Flossen los und gehst aus dem Wasser. Lange schaust du den Delfinen nach, wie sie im weiten blauen Meer verschwinden.*

*Du atmest nun tief ein und aus. Strecke und recke dich. Öffne langsam die Augen und schaue dich um.*

## Abschlussritual

Die Stunde endet mit dem Abschlussritual. Hierzu kann das bestehende Ritual oder ein Vorschlag aus der ersten Stunde genommen werden.

**TIPP: Der ÜL informiert die Eltern am Ende der Stunde über den Ort, das Thema und die benötigten Materialien für die kommende Stunde.**



# Back to the roots



Ganz nach dem Motto „back to the roots“ dreht sich in dieser Outdoor-Stunde alles um die guten alten Straßenspiele. Wer kennt sie nicht mehr: Himmel und Hölle, Gummi-Twist, Ochs am Berg? Heute spielen die Eltern mit ihren Kindern, Spiele aus ihrer eigenen Kindheit.

## ORT:

- Schulhof oder freier Parkplatz (freie geteerte Fläche)

## MATERIAL VON DEN FAMILIEN:

- 5 - 6 Steine
- alle kommen in Sportkleidung

## MATERIAL VOM ÜL:

- 4 - 8 Springseile
- 1 - 2 Tennisringe
- Straßenmalkreide
- 10 bunte Hütchen

## AUFWÄRMEN (10 - 15 Minuten)

### Anfangsritual

Die Stunde beginnt mit dem Anfangsritual. Hierzu kann das bestehende Ritual oder ein Vorschlag aus der ersten Stunde genommen werden.

### Kunterbuntes Aufwärmen



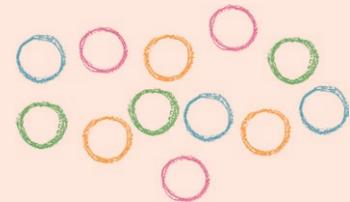
Es werden bunte Kreise mit Straßenmalkreide auf den Boden gemalt, so dass jedes Eltern-Kind Paar in einem Kreis steht. Die Eltern-Kind Paare laufen um alle Kreise locker herum und machen gemeinsam verschiedene Laufvarianten.

*Beispiele: Hopslerlauf, rückwärtslaufen, Seitgalopp, auf einem Bein springen, hüpfen*



Die Eltern-Kind Paare laufen in verschiedenen Laufvarianten um alle Kreise herum. Auf Kommando des ÜL sucht sich jedes Paar einen Kreis. In dem Kreis werden verschiedene Übungen zur Mobilisation und Stabilisation durchgeführt.

*Beispiele: Hampelmänner, Standwaage, auf einem Bein stehen, Arme kreisen, Strecksprünge, Kopf neigen, auf Zehenspitzen stehen*



Die Eltern laufen mit ihren Kindern um die Kreise herum, ohne über diese drüber zu laufen. Auf Kommando des ÜL sucht sich jedes Paar wieder einen Kreis. Je nach Farbe des Kreises, wird eine bestimmte Übung durchgeführt. Diese werden vorher festgelegt.

*Beispiel: rot = Hampelmann, blau = Kniebeugen, grün = mehrmals in den Kreis hineinspringen und wieder heraus, weiß = Standwaage*

## Kunterbuntes Aufwärmen



Es werden die bunten Kreise auf dem Boden von dem Spiel zuvor genutzt. Der ÜL stellt sich in die Mitte und ruft „Farbsalat“. Alle Eltern-Kind Paare müssen sich nun einen neuen Kreis suchen. Währenddessen versucht sich der ÜL aus der Mitte auch in einen freien Kreis zu stellen. Gelingt dies, ist das Paar, welches nun keinen Kreis mehr hat, in der Mitte.



Das Paar in der Mitte (zu Beginn der ÜL) ruft eine Farbe und alle die in einem Kreis mit dieser Farbe stehen, tauschen die Plätze. Auch hier versucht das Paar aus der Mitte sich in einen der freiwerdenden Kreise zu stellen. Wenn das Kommando „Farbsalat“ aus der Mitte kommt, suchen sich alle einen neuen Platz.



Die Eltern laufen mit ihren Kindern an der Hand um die Kreise herum, ohne über diese drüber zu laufen. Der ÜL nennt eine Farbe. Die Eltern-Kind Paare versuchen sich in einen Kreis mit der passenden Farbe zu stellen, bevor ein anderes Paar schneller ist. Diejenigen, die kein Kreis in der genannten Farbe bekommen haben, müssen fünf Kniebeugen machen. Dann geht es weiter.

## TRINKPAUSE



## HAUPTTEIL (35 - 40 Minuten)

### Hüpf von Station zu Station

Die Eltern-Kind Paare verteilen sich gleichmäßig an folgende Stationen und führen die Übungen gemeinsam durch. Nach ca. 5 Minuten werden die Stationen gewechselt, damit alle Paare an alle Stationen kommen.

**TIPP:** Es können die Stationen auch mehrfach aufgebaut werden, sodass mehrere Paare gleichzeitig dieselbe Übung machen können.

#### HIMMEL UND HÖLLE



Das Kind nimmt sich den mitgebrachten Stein und wirft diesen auf eine der Zahlen. Nun beginnt es von Kästchen zu Kästchen zu hüpfen. Dabei wird das Kästchen, auf welchem der Stein liegt übersprungen, genauso wie das Kästchen mit „Hölle“. Wenn das Kind im Himmel angekommen ist, darf es wieder zurück zur Erde hüpfen. Aber auch hier wird die Hölle und das Kästchen mit dem Stein übersprungen. Danach ist das Elternteil an der Reihe.

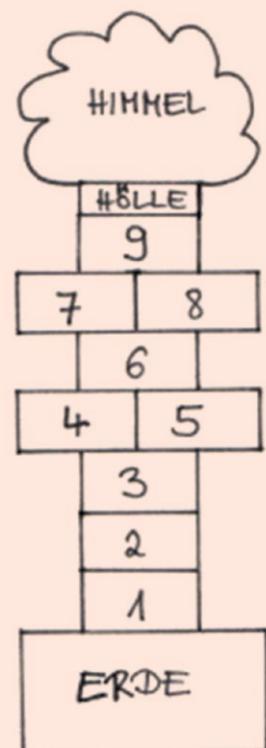


Das Eltern-Kind Paar versucht die Zahlen nacheinander abzuwerfen, dabei wechseln sie sich mit dem Werfen und Springen ab. Sie überspringen das Kästchen mit dem Stein und das Kästchen Hölle. Beide hüpfen jeweils mit einem Bein durch die Kästchen, außer bei den Kästchen 4/5 und 7/8. Hier springen sie mit gegrätschten Beinen in beide Kästchen gleichzeitig.



Beide werfen zu Beginn ihren Stein auf ein Zahlenkästchen. Beide Kästchen müssen von Eltern und Kindern nun übersprungen werden. Zudem können Hüpfvariationen eingebaut werden.

*Beispiele: beide hüpfen nur auf einem Bein, klatschen beim Hüpfen, Eltern und Kinder hüpfen gemeinsam, bei den doppelten Kästchen wird mit einem Grätschsprung gehüpft, der Rand der Kästchen darf nicht berührt werden*



## ROPE-/ GUMMI-TWIST

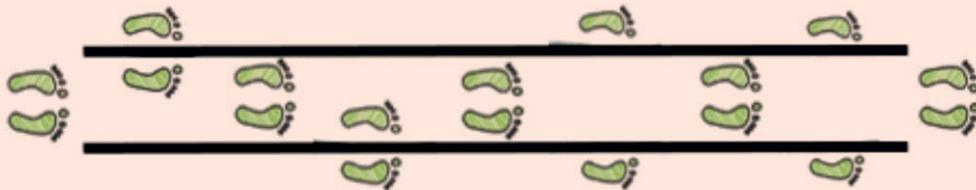


Es werden zwei Seile schulterbreit nebeneinandergelegt und die Kinder probieren gemeinsam mit ihren Eltern verschiedene Sprungvarianten aus.

*Beispiele: mit beiden Füßen springen, mit einem Bein springen, seitlich springen, rückwärts springen*



Es werden zwei Seile schulterbreit nebeneinander auf den Boden gelegt. Vor den Seilen starten die Eltern und Kinder und machen das folgende Hüpfmuster nach:

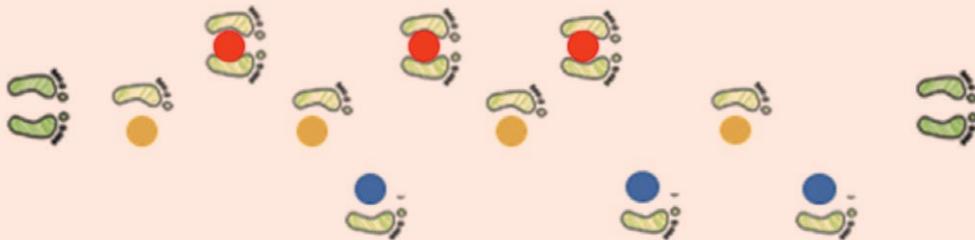


Danach können die Eltern-Kind Paare ein eigenes Hüpfmuster erfinden und durchführen.



Es werden Hütchen in verschiedenen Farben aufgestellt. Jede Farbe eines Hütchens steht für einen bestimmten Sprung. Die Eltern und Kinder hüpfen nacheinander durch die Hütchen-Reihe.

*Beispiele: gelb = mit linkem Fuß hüpfen, rot = beidbeiniger Sprung und Klatschen, blau = mit rechtem Fuß hüpfen*



**TIPP: Anstatt der Seile kann auch ein Gummi Twist verwendet werden. Dann müssen aber 2 Eltern-Kind Paare die Übung gemeinsam machen.**

## SEIL SPRINGEN



An das Ende eines Seils wird ein Tennisring festgebunden. Das Elternteil nimmt das Seilende ohne Ring in die Hand und dreht sich um die eigene Achse. Das Kind versucht über das Seil drüber zu springen. Die Geschwindigkeit kann variiert werden. Wenn 2 Eltern-Kind Paare diese Station gemeinsam machen, können die Eltern die beiden Seile zusammenknoten und das große Seil schwingen. Die Kinder können unter dem Seil durchlaufen oder drüber springen.



Die Eltern und Kinder können selbst ausprobieren, was sie mit dem Seil schon alles können.

*Beispiele: rückwärts hüpfen, mit Zwischenhüpfen springen, doppelte Durchschläge, miteinander hüpfen, Pferdchensprung*



Die Eltern und Kinder versuchen eine Minute am Stück Seil zu springen. Dann machen sie eine kurze Pause und probieren das Ganze zwei Minuten am Stück. Welche Sprünge sie dabei machen, ist egal.

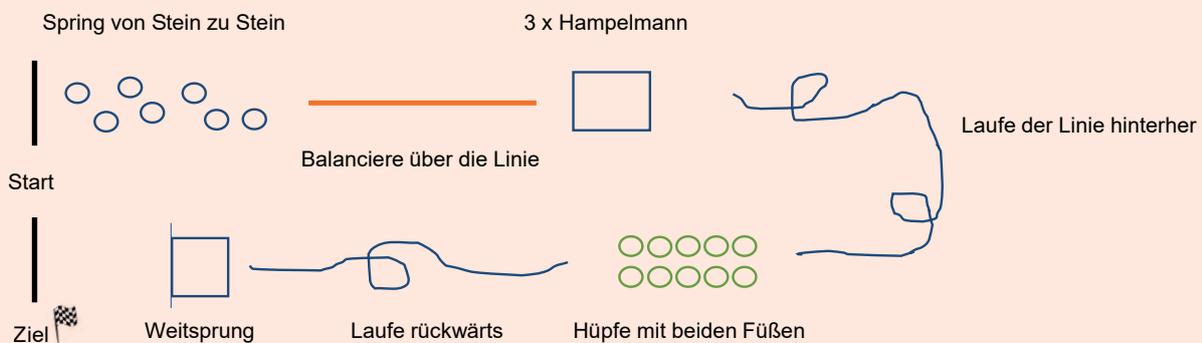
## MALKREIDE-SPASS



Der ÜL zeichnet so viele Felder, wie Eltern-Kind Paare in der Stunde dabei sind. Die Eltern und Kinder dürfen sich dann eines dieser Felder aussuchen und dieses gemeinsam mit der Malkreide ausmalen. Die Malkreide liegt gesammelt an einem Punkt vor den Feldern. Immer wenn die Eltern und Kinder eine neue Farbe nehmen wollen, müssen sie die andere dorthin zurückbringen.



Der ÜL malt vor Beginn der Stunde einen Parkour mit verschiedenen Übungen auf den Boden. Die Eltern und Kinder durchlaufen den Parkour. Danach können sie entscheiden, ob sie den Parkour weitere Male durchlaufen, bis die Stationen wechseln oder ob sie selbst einen Parkour für das nächste Paar zeichnen möchten.

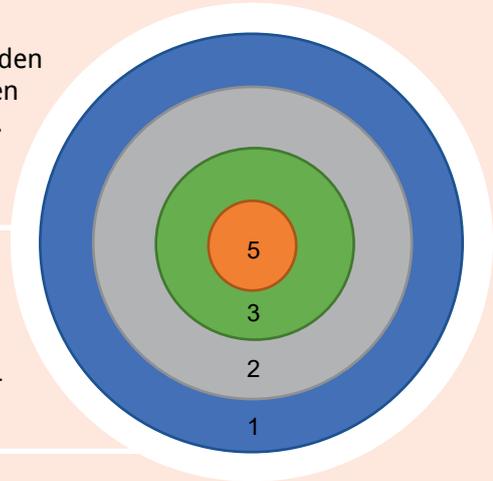


Es werden zwei unterschiedliche Malkreidefarben benötigt. Es wird eine Raute auf den Boden gemalt und mit etwas Abstand davon eine Startlinie markiert. Es wird das Spiel „Tic, Tac, Toe“ gespielt. Immer abwechselnd laufen die Eltern und Kinder zu den Kästchen. Der eine trägt einen Kreis ein, der andere ein Kreuz. Wer als erstes drei Kreise bzw. Kreuze in einer Reihe hat, gewinnt. Der Verlierer darf in der zweiten Runde starten.

## DARTS



Es wird eine große Darts-Scheibe mit mehreren Ringen auf den Boden gemalt. Die Eltern und Kinder benötigen jeweils einen Stein. Nacheinander werfen sie diesen in einen der Ringe. Sie versuchen den inneren Ring zu treffen. Danach hüpfen sie ihrem Stein hinterher und holen ihn zurück.



Die Eltern und Kinder bekommen jeweils einen Stein. Den Ringen der Darts-Scheibe werden Punkte zugeordnet. Sie werfen nacheinander und versuchen gemeinsam möglichst viele Punkte zu erzielen.



Die Eltern und Kinder spielen gegeneinander. Zunächst bekommt das Kind drei Steine und wirft diese auf die Darts-Scheibe. Die Punkte werden zusammengezählt und die Steine zurückgeholt. Dann ist das Elternteil an der Reihe. Es werden drei Runden gespielt und am Ende die Gesamtpunktzahl ausgerechnet. Der Gewinner darf sich eine Bewegungsaufgabe überlegen, die der Verlierer durchführen muss.

## TRINKPAUSE

### Ochs am Berg



Nach den Stationen kommen alle Eltern-Kind Paare wieder zusammen. Es wird gemeinsam das alt bekannte Spiel „Ochs am Berg“ gespielt.

Alle Eltern und Kinder stellen sich 10 Meter von dem ÜL entfernt auf. Der ÜL dreht sich mit dem Rücken zu den Eltern-Kind Paaren und ruft „Eins, zwei, drei, Ochs am Berg!“. Die Eltern und Kinder dürfen in dieser Zeit auf den ÜL zu laufen. Dreht dieser sich herum, müssen alle ganz still stehen bleiben und dürfen sich nicht mehr bewegen.



Die Eltern und Kinder stehen wieder ca. 10 Meter von dem ÜL weg. Dieser ruft den oben genannten Spruch und dreht sich schnell um. Entdeckt er ein Kind oder Elternteil, das sich bewegt, wird dieses Paar zurück an den Start geschickt. Das gewonnene Eltern-Kind Paar darf als Nächstes der Ochs am Berg sein.



Alle Eltern-Kind Paare spielen nun gemeinsam gegen den ÜL. Dieser ist wieder der Ochs am Berg. Die Eltern-Kind Paare bekommen ein Hütchen, das sie bis zur Ziellinie versteckt transportieren müssen. Dreht sich der ÜL um, darf er einen Tipp abgeben, wo sich das Hütchen befindet. Dabei müssen die Paare stillstehen, das Hütchen verstecken und gut zusammenarbeiten. Bewegt sich eine Person oder findet der ÜL das Hütchen, müssen alle 2 m zurückgehen. Die Gruppe hat gewonnen, wenn sie es mit dem Hütchen über die Ziellinie schafft.

## ABSCHLUSS (10 - 15 Minuten)

### Lockerungs- und Dehnübungen

Die Eltern und Kinder machen gemeinsam folgende Übungen:

- Ausschütteln beider Arme und der Schultern
- Ausschütteln der Beine
- Gegenseitiges, sanftes Klopfen auf den Rücken
- Sich groß wie ein Baum und dann klein wie eine Schnecke machen
- Arme nach unten hängen lassen und den Oberkörper nach unten beugen

### Klatschreime

Zum Abschluss machen die Eltern und Kinder noch einen Klatschreim.

- Sie klatschen immer abwechselnd mit rechts und links ein.
- Sie klatschen sich erst selbst in die Hände und dann diagonal mit ihrem Gegenüber. Anschließend wieder in die eigenen Hände und schließlich diagonal mit dem Gegenüber, jedoch mit der anderen Hand als zuvor. Es kann zum Beispiel der folgende Reim dazu gesprochen werden:  
*Empompi, Kolonie, Kolonastik, Empompi, Kolonie, Akademie, Safarie, Akademie, puff, puff.*
- Sie klatschen auf das jeweilige Körperteil im Reim: *Wir klatschen in die Hände, wir klatschen auf den Po, wir klatschen auf die Schultern, wir klatschen einfach so.*

**TIPP:** Es dürfen auch gerne eigene oder bekannte Klatschreime geklatscht werden.

### Abschlussritual

Die Stunde endet mit dem Abschlussritual. Hierzu kann das bestehende Ritual oder ein Vorschlag aus der ersten Stunde genommen werden.

**TIPP:** Der ÜL informiert die Eltern am Ende der Stunde über den Ort, das Thema und die benötigten Materialien für die kommende Stunde.



# Heute geht's rund



**Ran an den Ball und ausprobieren. In dieser Stunde stehen verschiedene Ballfertigkeiten, zum Beispiel werfen, prellen, dribbeln im Vordergrund. Dabei werden auch die koordinativen Fähigkeiten gefördert. Bei einem Biathlon können sich die Eltern und Kinder auch richtig auspowern.**

## **ORT:**

- Sportplatz oder Wiese

## **MATERIAL VON DEN FAMILIEN:**

- jeweils ein Handtuch für Kind und Elternteil
- jeweils ein Ball für Kind und Elternteil
- alle kommen in Sportkleidung

## **MATERIAL VOM ÜL:**

- Handtuch
- mind. 5 Reifen
- ca. 24 Hütchen

## AUFWÄRMEN (10 - 15 Minuten)

### Anfangsritual

Die Stunde beginnt mit dem Anfangsritual. Hierzu kann das bestehende Ritual oder ein Vorschlag aus der ersten Stunde genommen werden.

### Kreatives Ball-Spiel



Die Eltern und Kinder nehmen sich einen ihrer mitgebrachten Bälle und dürfen gemeinsam 5 Minuten frei ausprobieren und spielen.



Die Kinder nehmen ihren mitgebrachten Ball. Mit diesem dürfen sie 5 Minuten frei üben und ausprobieren. Die Eltern können dabei involviert sein oder selbst mit ihrem Ball frei ausprobieren. Anschließend darf jedes Kind seine Lieblingsbewegung mit dem Ball vorführen und die anderen Eltern und Kinder machen diese nach.



Nach einer freien Experimentierphase mit dem Ball nehmen die Eltern und Kinder jeweils ihren mitgebrachten Ball und laufen mit selbst ausgedachten Übungen über die Wiese. Der ÜL gibt zwischendurch verschiedene Kommandos, die die Gruppe vorher gemeinsam festlegt. Jede Ball-Art steht für eine bestimmte Übung.

*Beispiele: Fußball = mit den Füßen abwechselnd auf den Ball tippen, Faustball = den Ball auf dem Unterarm hüpfen lassen, Handball = prellen und währenddessen einmal hinsitzen und wieder aufstehen, Tennisball = auf den Boden prellen und mit der anderen Hand fangen*

## Balltransport



Es werden 4 Hütchen hintereinander aufgestellt. Die Eltern und Kinder haben jeweils einen Ball und rollen diesen mit ihren Händen im Slalom um die Hütchen. Die Bewegung mit Ball kann variiert werden.

*Beispiele: Ball mit dem Fuß dribbeln, prellen, hochwerfen und fangen, rückwärts laufen und den Ball dabei rollen*

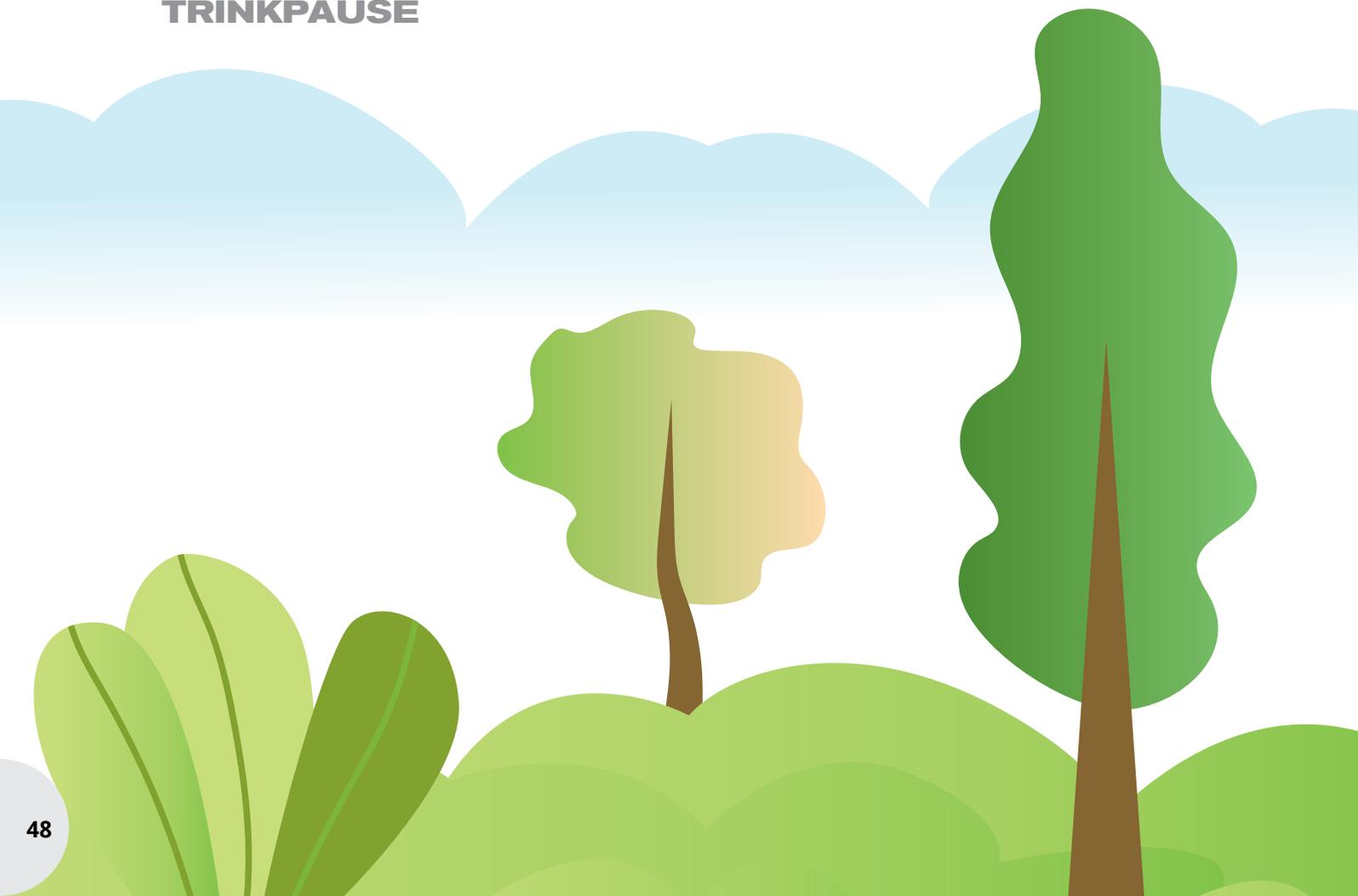


Jedes Eltern-Kind Paar braucht nur einen Ball. Es werden 4 Hütchen hintereinander aufgestellt. Das Kind läuft zunächst los und rollt mit der Hand den Ball durch den Slalom, um das letzte Hütchen herum und im Slalom wieder zurück. Am Startpunkt angekommen, wird der Ball übergeben und das Elternteil ist an der Reihe. Dieses legt ebenfalls die Strecke zurück und übergibt dann dem Kind wieder den Ball. Nach einer Runde wird eine neue Übung mit dem Ball gemacht.



Es werden 3 Hütchen pro Eltern-Kind Paar hintereinander aufgestellt. Ein zusätzliches Starthütchen wird einige Meter davor platziert. Jedes Eltern-Kind Paar braucht einen Ball. Das Kind rennt vom Starthütchen los und legt den Ball am ersten Hütchen ab. Dann rennt es zurück und klatscht das Elternteil ab. Dieses rennt daraufhin los und legt den Ball vom ersten an das zweite Hütchen, rennt zurück und klatscht das Kind ab. Dieses legt den Ball vom zweiten an das dritte Hütchen. Dann wird das Ganze rückwärts wiederholt, bis der Ball wieder am Start abgelegt wird.

## TRINKPAUSE



## HAUPTTEIL (35 - 40 Minuten)

### Bewegungskünstler

Im Nachgang werden verschiedene Übungen mit dem Ball durchgeführt, die alle gemeinsam mit Anleitung des ÜL durchführen. Dadurch erhalten die Eltern und Kinder mehr Ballkontrolle und ein besseres Gefühl für den Ball.

#### ROLLEN



Die Eltern und Kinder bekommen die Aufgabe, den Ball auf verschiedene Weise (mit Hand oder Fuß) zu rollen und dabei neben ihm her zu laufen. Der Ball wird zwischendurch immer mal wieder weggerollt und dann wieder gestoppt. Dafür können verschiedene Körperteile genutzt werden.

*Beispiele: Unterarm, Po, Knie, Stirn, Bauch*



Das Elternteil gibt während dem Rollen des Balles verschiedene Kommandos, die das Kind ausführen soll.

*Beispiele: Arme nach vorne/hinten kreisen, rückwärtslaufen und den Ball rollen, Hopselauf, einmal auf den Ball setzen und wieder aufstehen*



Die Eltern und Kinder bekommen die Aufgabe den Ball mit dem Fuß zu führen. Sie können das Tempo variieren. Das Elternteil gibt zwischendurch ein Kommando, mit welchem Körperteil der Ball gestoppt werden soll.

## PRELLEN



Die Eltern und Kinder nehmen ihre Bälle. Sie lassen den Ball auf den Boden fallen und versuchen ihn wieder aufzufangen. Wenn dies dem Kind gut gelingt, dann kann es versuchen den Ball anstatt zu fangen, immer wieder nach unten zu prellen. Das Elternteil unterstützt das Kind beim Ausprobieren und macht es dem Kind vor.



Der ÜL gibt den Eltern und Kindern verschiedene Aufgaben passend zum Thema „prellen“ vor, die sie versuchen nachzumachen. Die Aufgaben werden zunächst am Platz und nach gutem Beherrschen laufend absolviert.

*Beispiele: mit der starken & schwachen Hand prellen, Handwechsel nach jedem Prellen, von verschiedenen Höhen aus prellen, um den eigenen Körper prellen, eine liegende 8 um die Beine prellen*



Der ÜL gibt den Eltern und Kindern verschiedene anspruchsvollere Aufgaben passend zum Thema „prellen“ vor. Die Eltern und Kinder üben jeweils die Aufgaben mit ihrem Ball. Nachdem sie ein Gefühl für den Ball haben, wird das folgende Spiel gespielt: Das Kind prellt den Ball und das Elternteil muss versuchen ihm den Ball abzunehmen. Dann werden die Rollen getauscht.

*Beispiele: zwischen den Beinen durchprellen, Blick geradeaus oder nach oben richten und weiter prellen, Ball vom Stehen - zum Knien - zum Sitzen - zum Liegen und wieder zurück zum Stehen prellen*

## WERFEN



Die Eltern und Kinder nehmen sich zusammen einen Ball. Sie stellen sich gegenüber auf und versuchen sich den Ball auf verschiedene Weise zu zuspieren.

*Beispiele: rollen, werfen und fangen, mit Zwischenpreller, kicken*



Der ÜL gibt verschiedene Übungen vor, die die Eltern und Kinder nachmachen. Jeder braucht einen Ball.

*Beispiele: mit einer Hand hochwerfen und fangen, unterschiedlich hochwerfen, hochwerfen und hinter dem Rücken fangen, Ball hinter dem Rücken hochwerfen und vor der Brust fangen, hochwerfen hinsetzen und Ball fangen, Ball hochwerfen - sich einmal drehen und fangen*



Die Eltern und Kinder stellen sich mit etwas Abstand gegenüber und benötigen zunächst einen Ball. Der ÜL gibt wieder die Übungen vor. Es können auch Übungen mit 2 Bällen gemacht werden.

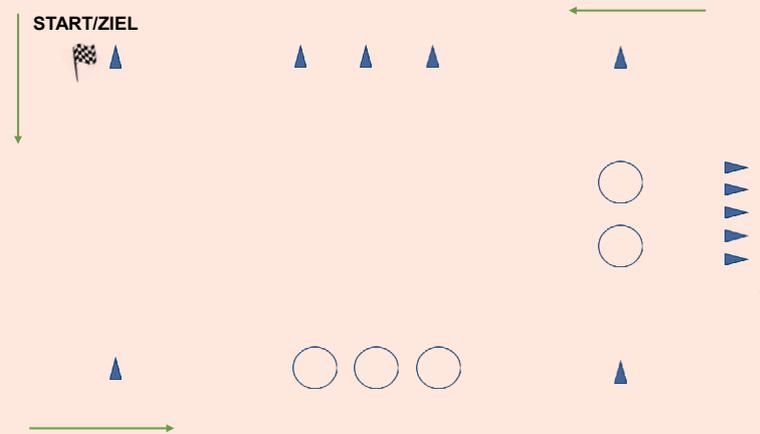
*Beispiele mit einem Ball: Ball hin und her werfen, vor dem Fangen einmal in die Hände klatschen, nach dem Werfen drei Hampelmänner machen*

*Beispiele mit zwei Bällen: Bälle gleichzeitig werfen und mit beiden Händen fangen, Bälle gleichzeitig werfen und mit einer Hand fangen, einer wirft der andere rollt oder schießt den Ball*

**TIPP: Die Schwierigkeit kann durch größeren Abstand erhöht werden.**

## Biathlon

Es wird der folgende Parkour vom ÜL aufgebaut, den die Eltern mit ihren Kindern ca. 3-mal miteinander durchlaufen. Den ganzen Weg über braucht jeder einen Ball.



Die Eltern und Kinder laufen die erste Strecke mit dem Ball unter dem Arm zum nächsten Hütchen. In den Reifen drehen sie sich beide jeweils einmal um die eigene Körperachse. Dann stellt sich das Eltern-Kind Paar in einen der Reifen vor den Hütchen und sie versuchen beide mit ihrem Ball ein Hütchen abzuwerfen. Das Elternteil stellt die umgeworfenen Hütchen wieder auf und das Kind holt in dieser Zeit die beiden Bälle zurück, bevor sie zum Schluss den Ball im Slalom durch die Hütchen rollen.



Die erste Strecke wird der Ball geprellt. In den drei Reifen werfen sie die Bälle hoch und fangen sie wieder. In den Reifen versuchen sie eines der Hütchen abzuwerfen. Diese werden von den Eltern wieder aufgestellt, während die Kinder die Bälle zurückholen. Die Punkte aus allen drei Durchgängen werden zusammengezählt. Auf der letzten Strecke dribbeln sie den Ball um die Hütchen.



Die Eltern und Kinder klemmen die beiden Bälle zwischen ihre Körper und transportieren sie so die erste Strecke. Am ersten Hütchen angekommen, rennen sie zu den Reifen und stellen sich jeweils gegenüber voneinander auf. Sie passen sich den Ball mit einem Zwischenpreller im Reifen zu. In den Reifen legen sie sich auf den Bauch und versuchen aus dieser Position die Hütchen abzuwerfen, schaffen sie es nicht, müssen sie jeweils 5 Hampelmänner machen. Die letzte Strecke legen sie rückwärts prellend zurück.

**TIPP: Je nach Anzahl der Eltern-Kind Paare können weitere Aufgaben eingebaut oder der Parkour doppelt aufgebaut werden.**

## TRINKPAUSE

## ABSCHLUSS (10 - 15 Minuten)

### Dehnübungen

Die Eltern und Kinder setzen bzw. stellen sich gegenüber auf ihr mitgebrachtes Handtuch und machen die folgenden Dehnübungen:

- Ball in beide Hände nehmen und langsam nach links und rechts lehnen
- Aus der Grätschstellung den Ball in einer Acht um die Füße rollen
- mit (möglichst) ausgestreckten Beinen sitzen und den Ball um den eigenen Körper rollen
- im Grätschsitz den Ball zwischen den Beinen zu dem anderen rollen
- im Schneidersitz den Oberkörper mit dem Ball weit nach vorne lehnen

### Ballmassage

Die Kinder legen sich entspannt mit dem Bauch auf das Handtuch. Die Eltern massieren den Rücken und die Beine der Kinder mit dem Ball, der über die Körperstellen mit etwas Druck gerollt wird. Danach massieren die Kinder ihre Eltern.

**TIPP: Alle mögen gerne Entspannungsmusik. Wenn der ÜL eine kleine Musikbox mitbringt, kann entspannte Musik abgespielt werden.**

### Abschlussritual

Die Stunde endet mit dem Abschlussritual. Hierzu kann das bestehende Ritual oder ein Vorschlag aus der ersten Stunde genommen werden.

**TIPP: Der ÜL informiert die Eltern am Ende der Stunde über den Ort, das Thema und die benötigten Materialien für die kommende Stunde.**



# Alltags- materialien



**Fliegenklatschen, Schwämme und Wäscheklammern – die kommen nicht nur im Haushalt vor! Auch im Kinderturnen können diese Alltagsmaterialien eingebaut werden. Sie sorgen für abwechslungsreiche Erfahrungen und zeigen, dass auch zuhause Bewegung ganz einfach möglich ist. Neben vielen Laufspielen für die Ausdauer, ist in dieser Stunde auch Geschicklichkeit und Balance gefragt.**

## **ORT:**

- Sportplatz oder Wiese

## **MATERIAL VON DEN FAMILIEN:**

- jeweils ein Handtuch für Kind und Elternteil
- 2 Putzschwämme
- Einige Wäscheklammern
- alle kommen in Sportkleidung

## **MATERIAL VOM ÜL:**

- Handtuch
- Mind. 4 Seile
- Mind. 7 Hütchen
- Zusätzliche Wäscheklammern
- Jeweils 2 Fliegenklatschen pro Eltern-Kind Paar

## AUFWÄRMEN (10 - 15 Minuten)

### Anfangsritual

Die Stunde beginnt mit dem Anfangsritual. Hierzu kann das bestehende Ritual oder ein Vorschlag aus der ersten Stunde genommen werden.

### Kommando-Lauf



Es werden alle mitgebrachten Materialien auf dem Boden verteilt. Die Eltern und Kinder laufen um die Materialien herum. Dabei entscheiden sie selbst, wie sie sich fortbewegen. Auf das Kommando „Stopp“, nehmen die Eltern-Kind Paare sich ein Material vom Boden zum Experimentieren. Mit dem Kommando „Weiter“ wird das Material wieder auf den Boden gelegt und es geht weiter.



Die Eltern und Kinder laufen wieder mit verschiedenen Bewegungsformen um die Materialien herum. Der ÜL nimmt sich eines der auf den Boden liegenden Materialien und hebt es in die Luft. Die Eltern-Kind Paare laufen dann zum passenden Material.



Die Eltern und Kinder laufen wie in der Variante zuvor um die Materialien und der ÜL hebt auch diesmal ein Gegenstand nach oben zu dem die Paare laufen. Bei dem passenden Material angekommen, versuchen die Eltern-Kind Paare die Gegenstände gemeinsam vom Boden aufzuheben.



## Tier Kommando-Lauf



Es werden alle mitgebrachten Materialien auf dem Boden verteilt. Die Eltern und Kinder laufen um die Materialien herum. Dabei entscheiden sie selbst, wie sie sich fortbewegen. Auf das Kommando „Stopp“, machen alle gemeinsam verschiedene Tierbewegungen nach. Mit dem Kommando „Weiter“ laufen alle weiter.

*Beispiele: Tiger = auf alle Viere in den Stütz gehen und die Arme abwechselnd nach vorne wie eine Tatze austrecken, Hase = in die Hocke gehen, die Hände als Hasenohren neben die Ohren nehmen und zu allen Seiten springen, Flamingo = von einem Bein auf das andere springen*



Die Eltern und Kinder laufen wieder mit verschiedenen Bewegungsformen um die Materialien herum. Jedem Material wird ein Tier zugeordnet. Der ÜL nennt ein Material, zu dem alle hinlaufen und die passende Übung machen.



Die Eltern und Kinder laufen wieder mit verschiedenen Bewegungsformen um die Materialien herum. Jedem Material wird ein Tier zugeordnet. Der ÜL nennt dann entweder ein Tier oder ein Material. Die Eltern-Kind Paare müssen daraufhin zum passenden Material laufen und die passende Bewegung dazu machen.

*Beispiel: Dem Material Wäscheklammer wurde das Tier Tiger zugeteilt. Dann rennen die Paare auf Kommando „Tiger“ zu einer Wäscheklammer und machen dort die Tigerübung*

## TRINKPAUSE

## HAUPTTEIL (35 - 40 Minuten)

### Sammelstelle



Es werden alle mitgebrachten Materialien auf dem Boden verteilt. Die Eltern-Kind Paare versuchen diese einzusammeln und zu sortieren. Jedes Material wird an einen zuvor bestimmten Ort gelegt. Die Eltern und Kinder dürfen immer nur ein Material auf einmal transportieren. Das Spiel endet, wenn alle Materialien eingesammelt und zur richtigen Stelle gebracht wurden.



Die Eltern-Kind Paare sammeln die Materialien wie in der vorherigen Version ein und sortieren diese. Zum Transportieren dürfen sie nun aber nicht mehr die Hände verwenden, sondern müssen die Materialien mit einem anderen Körperteil zur Sammelstelle bringen. Die Laufart kann zusätzlich variiert werden. Die Eltern und Kinder können das Material auch gemeinsam transportieren und zwischen sich klemmen.

*Beispiele: Material auf dem Kopf balancieren, Material zwischen die Beine klemmen, Material unter den Arm klemmen, mit den Füßen greifen und laufen*



Jedes Eltern-Kind Paar sucht sich eine eigene Sammelstelle aus. Alle mitgebrachten Materialien werden auf dem Boden verteilt. Auf ein Startkommando des ÜL müssen die Eltern und Kinder so schnell und so viele Materialien wie möglich zu ihrer Sammelstelle bringen. Es darf wieder nur ein Material eingesammelt und dieses ohne Hände transportiert werden.

## Stationen für die Eltern-Kind Paare

Die Eltern-Kind Paare verteilen sich gleichmäßig an folgenden Stationen und führen die Übungen gemeinsam durch. Nach ca. 5 Minuten werden die Stationen gewechselt, damit alle Paare an alle Stationen kommen.

### SCHWÄMME BALANCIEREN



Die Eltern und Kinder nehmen jeweils eine Fliegenklatsche und legen einen Schwamm darauf. Sie versuchen den Schwamm auf der Fliegenklatsche zu balancieren, gelingt dies im Stand sehr gut, können sie versuchen sich damit zu bewegen.

*Beispiele: gehen, laufen, rückwärts laufen*



Die Eltern und Kinder überlegen sich gemeinsam weitere Übungen, die sie mit dem balancierenden Schwamm durchführen können. Die Hand, die den Schwamm mit der Fliegenklatsche balanciert, wird zwischendurch gewechselt. Die Übungen können auch mit dem Schwamm auf dem Kopf ausprobiert werden.

*Beispiele: einmal im Kreis drehen, hüpfen, hinsetzen und wieder aufstehen, Fliegenklatsche einmal um den Körper geben, Schwamm hochwerfen*



Zunächst bekommt das Kind in jeweils eine Hand eine Fliegenklatsche. Ein Schwamm wird auf jede Fliegenklatsche gelegt. Die Eltern stellen sich ein paar Meter weit entfernt von den Kindern auf. Die Kinder versuchen, die beiden Schwämme bis zu den Eltern zu balancieren. Fällt ihnen ein Schwamm herunter, lassen sie ihn liegen und holen ihn bevor die Eltern an der Reihe sind. Vor der nächsten Strecke suchen sich die Eltern-Kind Paare gemeinsam eine andere Bewegungsform aus.

*Beispiele: rückwärts laufen, rennen, in der Hocke gehen, auf Zehenspitzen gehen, Seitgalopps*

### FLIEGENKLATSCHEN-FANGEN



Die Kinder bekommen die Fliegenklatsche und sind somit die Fänger. Sie versuchen mit der Fliegenklatsche die Eltern zu fangen, indem sie den Schenkel oder Po der Eltern leicht abschlagen. Sind sie gefangen, werden die Eltern zum Fänger.



Die Eltern und Kinder nehmen ihre Fliegenklatsche in die Hand. Sie spielen gegeneinander. Wer den anderen zuerst 5-mal gefangen hat, d.h. ihn am Schenkel oder Po mit der Fliegenklatsche abgeschlagen hat, gewinnt. Der Verlierer macht eine Aufgabe, die ihm der Gewinner vorgibt.

*Beispiele: Kniebeugen, Liegenstütze, Känguru-Sprünge, Burpees, Hampelmänner, Sit-Ups, Purzelbäume*



Die Eltern und Kinder sind wie zuvor beide Fänger. Sie stellen sich mit ein paar Metern Abstand gegenüber auf. Jeder legt einen Schwamm hinter sich. Sie versuchen den Schwamm des anderen zu stehlen, ohne von ihm mit der Fliegenklatsche gefangen zu werden. Wer als erstes den Schwamm bekommt oder den anderen 5-mal gefangen hat, gewinnt. Der Verlierer macht eine Aufgabe, die ihm der Gewinner vorgibt.

## HOL DIE WÄSCHEKLAMMER



Die Eltern und Kinder legen die mitgebrachten Wäscheklammern vor sich auf den Boden. Der ÜL hat bereits ein Seil an zwei Bäumen aufgehängt oder auf die Wiese gelegt. Die Kinder und Eltern nehmen eine der Wäscheklammern und laufen abwechselnd von einem selbst gewählten Startpunkt bis zum Seil. An dieses klemmen sie die Wäscheklammer und laufen zum Startpunkt zurück. Sind alle Wäscheklammern aufgehängt, werden sie wieder einzeln zurückgeholt.



Die Eltern und Kinder klemmen sich je 5 Wäscheklammern an die Kleidung. Nun versuchen sie sich gegenseitig die Klammern zu stehlen. Die gestohlenen Klammern, können wieder an die eigene Kleidung geklemmt werden. Das Spiel endet erst, wenn der ÜL zum Stationswechsel aufruft. Derjenige, der mehr Klammern an seiner Kleidung hat, gewinnt. Die Eltern sollten darauf achten, dass die Klammern für die Kinder erreichbar sind.



Die Eltern und Kinder markieren sich ein Startpunkt. Jeder bekommt 5 Wäscheklammern, möglichst in den gleichen Farben. Aus den Seilen wird eine Raute auf den Boden gelegt. Die Eltern und Kinder laufen abwechselnd zu der Raute und legen eine ihrer Wäscheklammern in ein Feld. Es wird nun „Tic, Tac, Toe“ gespielt. Wer als erstes 3 Wäscheklammern in einer Reihe hat, gewinnt.

## SCHWAMM-TENNIS



Die Kinder nehmen sich eine Fliegenklatsche und einen Schwamm, die Eltern einen Reifen. Die Eltern halten den Reifen in die Luft und die Kinder versuchen aus etwas Entfernung den Schwamm mit der Fliegenklatsche durch den Reifen zu schlagen. Nach einigen Versuchen können die Rollen getauscht werden.



Die Kinder nehmen sich eine Fliegenklatsche, die Eltern einen Schwamm. Nun wirft das Elternteil den Schwamm zu dem Kind und dieses versucht den Schwamm mit der Fliegenklatsche zurück zu schlagen. Nach einigen Versuchen können die Rollen getauscht werden. Zu Beginn sollte die Fliegenklatsche von den Kindern weit vorn gehalten werden, dies ist einfacher.



Die Eltern und Kinder nehmen sich jeweils eine Fliegenklatsche. Sie stellen sich mit einem Meter Abstand gegenüber und versuchen sich den Schwamm mit den Fliegenklatschen zuzuspielen. Klappt dies, kann der Abstand immer weiter vergrößert werden.

## TRINKPAUSE

## Materialschlange

Nach den Stationen, wird ein Wettrennen zwischen den Eltern-Kind Paaren durchgeführt. Der ÜL stellt dazu 7 Hütchen in unterschiedlichen Farben in einer Reihe auf.

**TIPP: Es kann auch eine zweite bzw. dritte Reihe aufgestellt werden, da die Eltern-Kind Paare die Materialien auf Höhe der Hütchen ablegen sollen.**



Die Eltern und Kinder legen eine Fliegenklatsche, 2 Schwämme und 3 Wäscheklammern vor dem ersten Hütchen ab. Sie starten vor dem ersten Hütchen und legen auf der Höhe jedes Hütchens jeweils ein beliebiges Material ab. Der ÜL beobachtet, wer als erstes alle Materialien verteilt hat.



Die Eltern und Kinder dürfen immer nur ein Material von dem Startpunkt zu den Hütchen transportieren. Sie legen diese auf der Höhe des Hütchens ab. Ob sie gemeinsam rennen oder sich abwechseln, können sie selbst entscheiden. Der ÜL beobachtet, wer als erstes alle Materialien verteilt hat.



Jede Farbe des Hütchens steht für ein bestimmtes Material. Auf ein Startsignal rennt einer des Paares los. Sie müssen immer abwechselnd rennen und dürfen nur ein Material transportieren. Sie legen die passenden Materialien zu der vorher bestimmten Farbe des Hütchens ab. Der ÜL beobachtet, wer als erstes die richtige Reihenfolge gelegt hat.

*Beispiele: rot = Fliegenklatsche, grün = Schwamm, blau = Wäscheklammer*

**TIPP: Das Gewinner-Paar darf sich ein Abschlusspiel, -lied aussuchen oder bekommt eine La Ola Welle.**

## ABSCHLUSS (10 - 15 Minuten)

### Dehnen mit Schwämmen

Alle setzen sich auf ihre mitgebrachten Handtücher und machen folgende Übungen:

- In die Grätsche sitzen und einen Schwamm zu den linken Zehen und anschließend zu den rechten Zehen führen. Das kann ein paar Mal wiederholt werden.
- Aufrecht hinstellen und den Schwamm vor die Zehen legen. Nun wird er wieder aufgehoben und hoch über den Kopf gehalten. Anschließend wird er wieder abgelegt und so weiter. Die Knie bleiben dabei immer gestreckt.
- In den Vierfüßler-Stand gehen und einen Schwamm auf den Rücken legen. Nun den Rücken abwechselnd durch kontrollierte langsame Bewegung durchhängen lassen und so weit wie möglich nach oben schieben (Katzenbuckel), ohne, dass der Schwamm herunterfällt.

### Rhythmus klatschen

Der ÜL klatscht mit der Fliegenklatsche einen Rhythmus vor. Die Eltern und Kinder versuchen ihn nach zu klatschen. Je nach Alter der Kinder kann der ÜL einen längeren oder komplizierteren Rhythmus klatschen. Zum Schluss dürfen alle nacheinander einen kurzen Rhythmus vorklatschen, den die anderen nachmachen.

**TIPP: Am Ende kann ein gemeinsamer Rhythmus, evtl. auch im Kanon, geklatscht werden. Somit entsteht ein eigenes kleines Konzert.**

### Abschlussritual

Die Stunde endet mit dem Abschlussritual. Hierzu kann das bestehende Ritual oder ein Vorschlag aus der ersten Stunde genommen werden.

**TIPP: Der ÜL informiert die Eltern am Ende der Stunde über den Ort, das Thema und die benötigten Materialien für die kommende Stunde.**



# Fit wie Turni



Heute wartet ein vielfältiges Zirkeltraining auf die Eltern-Kind Paare. Bei verschiedenen Übungen können die Kinder und Eltern zeigen, ob sie genau so fit sind wie Turni. Es werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Schnelligkeit trainiert. Viele Muskeln von Kopf bis Fuß werden beansprucht und alle kommen garantiert ins Schwitzen.

## ORT:

- Sportplatz oder Wiese

## MATERIAL VON DEN FAMILIEN:

- jeweils ein Handtuch für Kind und Elternteil
- Stift
- alle kommen in Sportkleidung

## MATERIAL VOM ÜL:

- Handtuch
- Stoppuhr
- 1-2 Seile
- Meterband
- 4-8 Reifen
- Ausgedruckte Bilder von einem menschlichen Körper
- Stifte

## AUFWÄRMEN (10 - 15 Minuten)

### Anfangsritual

Die Stunde beginnt mit dem Anfangsritual. Hierzu kann das bestehende Ritual oder ein Vorschlag aus der ersten Stunde genommen werden.

### Tierwanderung



Zum Aufwärmen laufen die Eltern mit ihren Kindern auf der Wiese oder dem Sportplatz umher. Gemeinsam überlegen sie sich verschiedene Tiere und ahmen diese nach, um die Muskulatur aufzuwärmen.



Der ÜL oder ein Eltern-Kind Paar gibt ein Tier und die entsprechende Bewegung vor. Die anderen erraten, welches Tier es ist und machen die Bewegungen nach.

*Beispiele:*

- *Pferd* über die Wiese galoppieren; es können Hindernisse aufgebaut werden, über die gesprungen werden muss
- *Frosch* aus der Hocke so hoch wie möglich springen und wieder in der Hocke landen
- *Schmetterling* Arme zur Seite strecken und schnell hoch und runter bewegen, dabei laufen oder rennen
- *Büffel* schnell und kräftig auf den Boden stampfen
- *Pinguin* die Arme eng am Körper anlegen, auf den Fersen laufen und „watscheln“
- *Giraffe* Arme in die Luft strecken und auf Zehenspitzen gehen
- *Bär* auf allen Vieren oder in der Stützposition fortbewegen
- *Krebs* rücklings auf Hände und Füße stützen und dabei den Po anheben
- *Flamingo* auf einem Bein stehen und das andere anwinkeln; ggf. die Augen schließen oder nach oben schauen
- *Leopard* so schnell wie möglich sprinten
- *Turni* winken, jubeln, Purzelbäume machen, hüpfen, springen, tanzen



Es wird eine Start- und Endlinie festgelegt. Die Eltern und ihre Kinder treten gegeneinander als „Tiere“ mit der entsprechenden Bewegung an. Wer ist als Erstes an der Zielmarkierung? Der ÜL gibt jeweils das Startkommando mit dem Tier vor und achtet darauf, dass die Tierbewegungen richtig ausgeführt werden.

**TIPP: Es kann auch ein Würfel mit Tierbildern für das Spiel eingesetzt werden. Je nachdem welches Tier gewürfelt wird, werden die entsprechenden Bewegungen nachgemacht.**

## HAUPTTEIL (35 - 40 Minuten)

### Fit wie Turni mit dem Kraftzirkel

In dieser Stunde können die Eltern und Kinder gemeinsam einen Kraftzirkel bewältigen. Es werden verschiedene Stationen aufgebaut und im Wechsel durchlaufen. An jeder Station werden 3-5 Minuten die untenstehenden Übungen mehrmals durchgeführt. Zwischen den Wiederholungen wird eine kleine Pause gemacht. Jedes Eltern-Kind Paar bekommt ein Papier mit einem Bild des menschlichen Körpers und nimmt sich seinen mitgebrachten Stift. In der Pause nach jeder Übung überlegen sie, wo sie bei der Übung etwas gespürt haben und malen es auf das Bild. Für einige Übungen werden die mitgebrachten Handtücher benötigt. Der ÜL korrigiert die Ausführung der Übungen und motiviert zum Durchhalten.

**TIPP:** Nach jeder absolvierten Station dürfen sich die Kinder etwas aus der Mitte abholen (z.B. Stein, Muschel, Sticker) oder sie bekommen zu Beginn eine Laufkarte, mit der sie Stempel sammeln können.

### RÜCKEN



Die Eltern und Kinder legen sich mit dem Bauch auf ihr Handtuch. Nun heben sie ihren Oberkörper langsam mit gestreckten Armen 10 mal an und senken ihn langsam Richtung Boden wieder.



Die Eltern und Kinder legen sich auf den Bauch. Sie versuchen gleichzeitig ihre Beine und Arme vom Boden anzuheben. Anschließend senken sie die Beine und Arme wieder und wiederholen dies 10 mal langsam und kontrolliert.



Die Eltern und Kinder liegen auf dem Bauch und heben mit gestreckten Armen so lange wie möglich die eigene Trinkflasche an, ohne dass die Arme den Boden berühren. Gleichzeitig werden auch die Beine angehoben. Der Po bleibt während der kompletten Übung angespannt.

## BAUCH



Die Eltern legen sich auf den Rücken und winkeln die Knie an. Die Kinder stellen sich auf die Füße ihrer Eltern. Die Eltern machen einen Sit-Up und klatschen mit dem Kind ein, wenn sie oben sind. Es werden 15 Wiederholungen durchgeführt. Anschließend probieren die Kinder, 10 Sit-Ups zu machen.



Die Eltern und Kinder legen sich gegenüber auf den Rücken und stellen die Beine auf, sodass sich ihre Füße berühren. Sie machen zeitgleich einen Sit-Up und klatschen gemeinsam ab. Es werden 15 Wiederholungen durchgeführt.



Die Eltern und Kinder legen sich gegenüber auf den Rücken und stellen die Beine auf, sodass sich ihre Füße berühren. Sie machen zeitgleich einen Sit-Up und klatschen gemeinsam ab. Es werden 20 Wiederholungen durchgeführt.

## BEINE / KOORDINATION



Es werden zwei Reifen auf den Boden direkt nebeneinander gelegt. Die Station wird zweimal aufgebaut, sodass das Elternteil und das Kind die Übung gleichzeitig machen können. Nun springen beide gleichzeitig von links nach rechts in ihre jeweiligen Reifen. Es werden insgesamt 20 Sprünge gemacht.



Die Eltern und Kinder springen nur mit einem Bein von links nach rechts in die Reifen. Anschließend wird das Bein gewechselt. Pro Bein werden 10 Sprünge gemacht.



Die Eltern und Kinder stellen sich mit jeweils einem Bein in einen Reifen. Nun springen sie hoch und tippen ihre Füße in der Luft aneinander. Sie landen wieder, wie sie gestartet sind. Aus dieser Position gehen sie in eine tiefe Kniebeuge. Danach folgt direkt der nächste Sprung. Das wird 10 mal wiederholt.

## BEINE



Mit einem Seil wird eine Anfangslinie markiert. Von dort aus wird ein Meterband auf den Boden gelegt. Die Eltern und Kinder versuchen ab der Linie aus dem Stand so weit es geht nach vorne zu springen. Kleine Kinder dürfen auch ein bisschen Anlauf nehmen.



Die Eltern und Kinder stehen vor der Linie nebeneinander und versuchen so weit wie möglich nach vorne zu springen. Allerdings bleiben die Füße während dem Sprung zusammen.



Die Eltern und Kinder springen nur mit einem Bein und messen, wie weit sie gekommen sind. Diese Übung wird mit beiden Beinen durchgeführt. Beim nächsten Sprung versuchen sie, ihre Weite zu verbessern.

## ARME



Die Eltern machen eine Liegestütze. In der Stützposition krabbeln die Kinder unter den Erwachsenen durch. In der Zeit, in der die Eltern eine Liegestütze machen, rennen die Kinder einmal um sie herum. Optional kann auch die Stützposition von den Eltern durchgängig gehalten werden.



Die Eltern und Kinder halten sich gegenüber die Liegestützposition und geben sich abwechselnd die Hände. Die Knie können auch auf den Boden abgelegt werden um die Übung zu vereinfachen.



Die Eltern nehmen die Kinder in die Schubkarrenposition und legen so eine bestimmte Strecke zurück. Danach kann die Strecke auch alleine in der Stützposition zurückgelegt werden.

## KOORDINATION



Die Eltern und Kinder machen gemeinsam jeweils 10 Hampelmänner. Falls die Kinder noch keinen Hampelmann können, werden die Bewegungen sehr langsam bzw. Vorübungen gemacht.



Es werden verschiedene Varianten des Hampelmanns ausprobiert.

*Beispiele: Beine geschlossen - Arme seitlich ausgestreckt, beim Sprung in die Grätsche - Arme nach unten an den Körper führen; Beine geschlossen - Arme nach vorne ausgestreckt, beim Sprung in die Grätsche - Arme horizontal seitlich neben den Körper führen*



Die Eltern und Kinder machen zwei normale Hampelmänner. Beim dritten fügen sie einen großen Sprung hinzu. Dazu gehen sie mit geschlossenen Beinen ein wenig in die Knie, springen hoch, grätschen ihre Beine in der Luft und landen wieder mit geschlossenen Beinen. Die Arme werden beim Sprung nach oben und bei der Landung nach unten geführt. Diese Kombination wird insgesamt 12 mal wiederholt.

## KNIEBEUGE



Die Eltern und Kinder stehen sich gegenüber und machen gemeinsam 10 Kniebeugen.



Die Eltern gehen leicht in eine Kniebeuge, während sich die Kinder auf die Oberschenkel stellen. Die Kinder versuchen nun einmal um den Erwachsenen herum zu klettern, ohne den Boden zu berühren.



Die Eltern und Kinder stehen sich gegenüber und machen eine tiefe Kniebeuge. Nun machen sie aus dieser Position einen Strecksprung und klatschen sich mit den Händen in der Luft ab. Beide landen wieder in der Kniebeuge. Es werden 10 Wiederholungen gemacht.

**TIPP: Weitere Übungen, die als Zirkel durchgeführt werden können, gibt es bei der [Turnbeutelbande](#) oder im [Turni-Abzeichen](#).**

## TRINKPAUSE

## ABSCHLUSS (10 - 15 Minuten)

### Auslaufen und Dehnen

Nach dem anstrengenden Zirkeltraining laufen die Eltern mit ihren Kindern locker aus. Der ÜL gibt im Anschluss Dehnübungen vor, die alle gemeinsam machen:

- Rücken dehnen: mit den Armen nach vorne unten gehen, bis sie in die Nähe des Bodens kommen, den Rücken dabei rund machen und die Schultern aushängen lassen, dann wieder langsam nach oben aufrollen
- Beinrückseite dehnen: aufrecht hinstellen und versuchen, mit den Armen den Boden zu berühren, dabei bleiben die Beine möglichst gestreckt
- Oberschenkelvorderseite dehnen: im Stehen mit einer Hand von hinten einen Knöchel umfassen und die Ferse zum Po ziehen; Seite wechseln, versuche dabei das beide Knie zusammen bleiben
- Po dehnen: aufrecht hinstellen, ein Bein angewinkelt nach oben anziehen und festhalten. Bein leicht mit den Händen nach hinten ziehen; Seite wechseln
- Unterschenkel dehnen: in die Schrittstellung stellen; sie sollte so groß sein, dass die Ferse des hinteren gestreckten Beines den Boden nicht berührt. Ziel ist es nun die Ferse Richtung Boden zu bringen (langsam und kontrolliert) den Fuß des hinteren, gestreckten Beins mit dem Ballen aufstellen und Ferse Richtung Boden ziehen; Seite wechseln

### Minuten-Champion

Die Eltern-Kind Paare legen sich auf ihr Handtuch oder setzen sich hin. Sie müssen gemeinsam abschätzen, wie lange eine Minute dauert, nachdem der ÜL ein Startsignal gegeben hat. Wenn ein Eltern-Kind Paar denkt, dass eine Minute vergangen ist, stehen sie auf. Der ÜL merkt sich, wer am Besten die Minute geschätzt hat.

### Abschlussritual

Die Stunde endet mit dem Abschlussritual. Hierzu kann das bestehende Ritual oder ein Vorschlag aus der ersten Stunde genommen werden.

**TIPP: Der ÜL informiert die Eltern am Ende der Stunde über den Ort, das Thema und die benötigten Materialien für die kommende Stunde.**



# Einmal um die Welt



Die Zeit verging wie im Flug und die letzte Stunde des Outdoor-Kurses steht an. In dieser machen die Kinder mit ihren Kuscheltieren und Eltern eine Reise um die Welt. Mit verschiedenen Übungen und Spielen entdecken die Eltern-Kind Paare einige Länder und Kontinente. Die Stunde wird mit einer Feedbackrunde zum gesamten Outdoor-Kurs beendet.

## **ORT:**

- Sportplatz oder Wiese

## **MATERIAL VON DEN FAMILIEN:**

- jeweils ein Handtuch für Kind und Elternteil
- 2 Kuscheltiere
- alter Kissenbezug
- alle kommen in Sportkleidung

## **MATERIAL VOM ÜL:**

- Handtuch
- 3 Kuscheltiere

## AUFWÄRMEN (10 - 15 Minuten)

### Anfangsritual

Die Stunde beginnt mit dem Anfangsritual. Hierzu kann das bestehende Ritual oder ein Vorschlag aus der ersten Stunde genommen werden.

### Ich packe meinen Koffer



Jedes Eltern-Kind Paar sucht sich einen Platz auf der Wiese. Nun packen sie gemeinsam ihren Koffer. Das Kind nennt einen Gegenstand, den es für die Reise mitnehmen möchte. Das Elternteil muss nun den Satz mit dem Gegenstand des Kindes wiederholen und zusätzlich sagen, was es in den Koffer packt. So geht es weiter, bis insgesamt 6 Gegenstände im Koffer sind. Zu jedem genannten Gegenstand wird immer eine passende Bewegung gemacht.



Die Gegenstände, die in den Koffer gepackt werden, sollen Sportgeräte oder Gegenstände sein, mit denen man sich bewegen kann. Es wird die passende Bewegung zu dem sportlichen Gegenstand gemacht. Der Koffer wird so lange gepackt, bis einer von beiden ein Wort aus der Wörterkette vergisst oder sich in der Reihenfolge irrt.



In einer weiteren Variante des Spiels sollen die Gegenstände, die in den Koffer gepackt werden, alphabetisch sortiert werden. Das Kind muss also einen Gegenstand mit A nennen, das Elternteil einen mit B, das Kind einen mit C usw. Das wird so lange gemacht, bis einer von beiden ein Wort aus der Wörterkette vergisst oder sich in der Reihenfolge irrt. Zu jedem Gegenstand werden wieder passende Bewegungen gemacht.

## Reise zum Flughafen



Die Eltern-Kind Paare nehmen sich ihre mitgebrachten Kuscheltiere und verteilen sie auf der Wiese. Alle laufen nun mit einer vom ÜL vorgegebenen Bewegung umher. Auf Kommando des ÜL suchen sich alle schnell ein Kuscheltier und stellen sich neben dieses. Danach gibt der ÜL wieder eine neue Bewegung vor.

*Beispiele für Bewegungen: Arme kreisen, Hopselauf, Sidesteps, Kniehebelauf, Skippings*



Es werden zwei Kuscheltiere weggenommen. Es gibt also zwei Kuscheltiere weniger als Mitspieler. Die beiden Personen, die kein freies Kuscheltier mehr finden, sollen eine Aufgabe erledigen. Danach gibt einer der beiden Letzten eine neue Bewegung zum Weiterlaufen vor und alle dürfen wieder mitmachen.



Das Spiel wird mit zwei Kuscheltiere weniger, als es Mitspieler gibt, gestartet. Die beiden Spieler, die kein Kuscheltier erwischen, rennen eine Strafrunde um die ganze Gruppe herum und machen dann wieder mit. Danach gibt einer der beiden Letzten eine neue Bewegung zum Weiterlaufen vor und alle dürfen wieder mitmachen.

## Im Flugzeug

Was begegnet uns alles auf unserem Flug? Der ÜL macht bestimmte Bewegungen mit den Eltern-Kind Paaren:

- Berge: auf der Stelle laufen und Knie nach oben ziehen
- Wasser: Schwimmbewegungen machen
- Vögel: Flügel-Bewegungen mit den Armen machen
- Autos: Lenkrad-Bewegungen mit den Armen machen und auf der Wiese herum rennen
- Wald/Bäume: Yogabaum nachstellen (auf einem Bein stehen)
- Schiff: auf den Boden setzen und Arme und Beine vom Körper weg strecken

**TIPP: Auch die Eltern-Kind Paare können erzählen, was sie auf einem Flug schon gesehen haben und es wird dazu eine Übung gemacht.**

## TRINKPAUSE

## HAUPTTEIL (35 - 40 Minuten)

### (Stations-) Reise um die Welt

Die Eltern verteilen sich mit ihren Kindern an verschiedenen Stationen und führen die Übungen gemeinsam durch. Nach ca. 5-7 Minuten werden die Stationen gewechselt, damit am Ende alle Paare alle Stationen durchlaufen haben. Beim Stationswechsel laufen die Eltern und Kinder mit ausgebreiteten Armen als Flugzeug zur nächsten Station.

#### AMERIKA

Die Kinder, Eltern und die Kuschteltiere fliegen gemeinsam nach Amerika.



Die Kinder setzen sich auf den Boden und klemmen sich ein Kuschteltier zwischen die Füße. Die Eltern stehen hinter dem Kind. Die Kinder werfen mit viel Schwung das Kuschteltier nach hinten und die Eltern fangen es auf. Nach ein paar Versuchen sollen die Eltern eine Aufgabe erledigen, bevor sie Fangen.

*Beispiele für Aufgaben: Kniebeugen, klatschen, Liegestütze*



Die Eltern und Kinder setzen sich mit etwas Abstand gegenüber. Es wird ein Kuschteltier benötigt. Das Kind wirft das Kuschteltier zu seinem Elternteil, das dieses versucht mit den Füßen zu fangen. Anschließend werden die Rollen getauscht.



Die Eltern und Kinder setzen sich mit etwas Abstand gegenüber auf den Boden. Die Eltern klemmen sich das Kuschteltier zwischen die Füße und werfen es zu den Kindern. Diese versuchen das Kuschteltier wiederum mit den Füßen zu fangen. Wie viele Würfe schaffen sie, ohne, dass das Kuschteltier auf den Boden fällt? Wenn das Werfen und Fangen gut klappt, kann ein zweites Kuschteltier dazu genommen und beide gleichzeitig zugespült werden.

## JAMAICA

Aus Jamaika kommen die schnellsten Läufer, z.B. Usain Bolt. Wie schnell die Eltern und Kinder in ihrer Reaktion sind, können sie bei dieser Station testen.



Die mitgebrachten Kuscheltiere und die des ÜL, werden auf der Wiese verteilt. Die Eltern rufen ein (Kuschel-)Tier. Die Kinder versuchen so schnell wie möglich zum Kuscheltier zu laufen, es zu berühren und wieder zu den Eltern zurück zu rennen. Bis das Kind wieder bei dem Elternteil ist, macht dieses solange eine Übung. Danach erfolgt von den Eltern sofort das nächste Kommando.

*Beispiele für Übungen: Liegestütze, Burpees, Skippings*



Die Kinder laufen nach dem Kommando der Eltern so schnell wie möglich zum Kuscheltier und wieder zum Elternteil zurück. Dabei ahmen sie auf der kompletten Strecke das entsprechende Tier nach. Die Eltern machen währenddessen wieder verschiedene Übungen.



Wenn die Kinder das Kuscheltier berühren, halten sie ihren Zeigefinger auf dieses, laufen fünfmal schnell um dieses herum und rennen zurück an den Start. Dann sind die Eltern an der Reihe und die Kinder geben das Kommando.



## SPANIEN

Überall auf der Welt wird gerne getanzt. Bei dieser Station können die Eltern-Kind Paare ihre Hüften schwingen lassen.



Die Eltern zeigen ihren Kindern verschiedene Tanzbewegungen, -schritte, die ihnen bekannt sind.

*Beispiele: Twist, Crapevine, Kick Ball Change, 2-Step, Slide, Bewegungen aus Standardtänzen, Arme einhaken und im Kreis hüpfen*



Die Eltern bringen den Kindern den Modetanz zum Lied „Macarena“ aus Spanien bei:

*Dazu zuerst die rechte und dann die linke Hand senkrecht nach vorne vom Körper weg strecken, sodass die Handflächen nach oben zeigen. Nun beide Handrücken nach oben drehen, zuerst wieder die rechte, dann die linke Hand. Jetzt die rechte Hand auf die linke Schulter legen, im Anschluss die linke Hand auf die rechte Schulter. Im nächsten Schritt die rechte Hand in Richtung Ohr führen und diese an den Hinterkopf legen. Dasselbe geschieht mit der linken Hand. Danach die rechte Hand zur linken Hüfte führen und die linke Hand zur rechten Hüfte. Jetzt wandert wieder erst die rechte Hand und im Anschluss die linke Hand, in Richtung Pobacke. Die Hüfte kreisen lassen. Anschließend hochspringen und eine Vierteldrehung nach links machen. Die Grundsequenz wiederholen.*



Die Eltern und Kinder überlegen sich gemeinsam einen kurzen Tanz. Dabei soll auf das Zählsystem beim Tanzen geachtet werden, es gibt immer 8 Zählzeiten. Auf die Zahlen 1-8 werden Tanzschritte überlegt. Bei jeder Zahl findet eine bestimmte Bewegung statt.

**TIPP: Nach den Stationen gibt es eine kleine Aufführung, an der alle Eltern-Kind Paare ihre Tänze zeigen dürfen.**

## AFRIKA

In Afrika gibt es viele gefährliche Tiere. Bei dieser Station werden die Eltern-Kind Paare zu Löwen.



Die Eltern und Kinder laufen auf allen Vieren über die Wiese. Die Knie werden dabei durchgehend vom Boden abgehoben. Sie versuchen sich vor und zurück zu bewegen und so leise wie möglich zu sein, um ihre Beute nicht zu verjagen.



Die Eltern legen ihren Kindern ein Kuscheltier auf den Rücken. Dieses muss sicher und ohne herunterzufallen, vom Start bis zur Ziellinie gebracht werden. Im Ziel angekommen, wird das Kuscheltier auf den Rücken der Eltern gelegt und sie sind an der Reihe.



Die Eltern und Kinder legen sich jeweils ein Kuscheltier auf den Rücken. Gemeinsam machen sie ein Start und Ziel aus. Auf ein Kommando versuchen beide auf allen Vieren so schnell wie möglich zum Ziel zu gelangen. Fällt das Kuscheltier auf dem Weg runter, muss derjenige zurück zum Start. Sieger ist, wer zuerst mit dem Kuscheltier im Ziel ist.

## AUSTRALIEN

In Australien gibt es viele hüpfende Kängurus. Bei dieser Station dürfen auch die Kuschtiere hüpfen.



Die Eltern und Kinder nehmen sich ihren mitgebrachten Kissenbezug, halten diesen an allen Ecken fest und legen ein Kuschtier darauf. Ziehen die Eltern und Kinder gleichzeitig an den Ecken, hüpf das Kuschtier nach oben. Wie oft schaffen es die Eltern-Kind Paare das Kuschtier hüpfen zu lassen und aufzufangen?



Die Eltern legen mit ihren Kindern einen Start- und Endpunkt fest. Sie halten den Kissenbezug gespannt in ihren Händen, lassen das Kuschtier hüpfen und laufen so vom Start zum Ziel. Wenn das Kuschtier runterfällt, beginnen sie von vorn.



Die Eltern legen mit ihren Kindern einen Start- und Endpunkt fest. Sie halten den Kissenbezug gespannt in ihren Händen, lassen das Kuschtier hüpfen. Auf dem Weg zum Endpunkt sollen auch die Eltern und Kinder selbst hüpfen. Wenn das Kuschtier runterfällt, beginnen sie von vorn.

## TRINKPAUSE

## ABSCHLUSS (10 - 15 Minuten)

### Im Hier und Jetzt

In Asien ist der Buddhismus weit verbreitet. Der Buddhismus ist eine der großen Weltreligionen. Das Meditieren spielt im Buddhismus eine große Rolle. Dabei konzentrieren sich die Menschen auf eine einzige Sache und versuchen, sich durch nichts davon ablenken zu lassen.

Die Eltern und Kinder legen sich mit dem Rücken auf ihre Handtücher und schließen die Augen. Das Kuscheltier wird nun auf den Bauch gelegt. Es wird tief in den Bauch eingatmet, damit sich das Kuscheltier nach oben bewegt. Das wird ein paar Mal wiederholt. Zusätzlich kann der ÜL vorgeben, auf welchen Sinn (hören, riechen, fühlen) speziell geachtet werden soll.

### Rückflug nach Hause

Alle nehmen sich ihr mitgebrachtes Handtuch und ein Kuscheltier. Gemeinsam werden folgende Übungen durchgeführt:

- Die Eltern und Kinder stellen sich gerade hin, strecken ihre Arme mit dem Kuscheltier in der Hand nach oben und machen sich so lang wie eine Palme. Der Oberkörper wird abwechselnd möglichst weit zur Seite gebeugt.
- Alle setzen sich mit ausgestreckten Beinen hin und legen das Kuscheltier vor die Füße. Nun versuchen sie, die Kuscheltiere mit gestreckten Knien zu berühren.
- Für eine Rückreise mit dem Schiff legen sich alle mit dem Bauch auf das Handtuch. Das Kuscheltier wird auf den Rücken gelegt und die Füße werden in die Hände genommen. So wird der eigene Körper zu einem Schiffchen für das Kuscheltier.
- Für den Rückflug werden die Kuscheltiere so auf die Füße gelegt, dass es nicht herunterfällt. Nun strecken die Eltern und Kinder die Beine in die Luft und lassen das Kuscheltier fliegen.

### Abschlusskreis

Alle setzen sich in einen Abschlusskreis. Der ÜL möchte ein kurzes Feedback von den Eltern und Kindern zum gesamten Outdoor-Kurs einholen. Dazu schließen alle die Augen. Auf Kommando des ÜL strecken alle ihren Daumen nach oben, unten oder halten ihn waagrecht. Alle nehmen ihre Daumen runter und dürfen die Augen wieder öffnen.

Vertiefend kann der ÜL anschließend noch folgende Fragen stellen:

- Was war super? Was hat den Eltern und Kinder am besten gefallen?
- Was nehmen die Eltern und Kinder aus dem Kurs mit?
- Was hat den Eltern und Kinder nicht so gut gefallen?

### Abschlussritual

Die Stunde endet mit dem Abschlussritual. Hierzu kann das bestehende Ritual oder ein Vorschlag aus der ersten Stunde genommen werden.



# Tipps und Tricks zur Umsetzung

## WELCHE VORTEILE BRINGT DER OUTDOOR-KURS?

- Eltern und Kinder knüpfen Kontakte und bewegen sich gemeinsam
- Frische Luft regt die Kreativität an und bietet eine Abwechslung zur Turnhalle
- Kinder lernen den Einsatz von Natur- und Alltagsmaterialien in einem neuen Kontext kennen
- Es sind keine zusätzlichen Hallenzeiten notwendig
- Das bestehende Angebot wird erweitert
- Das Kursformat kann „Nicht-Vereinsmitgliedern“ einen Einblick in die Angebote des Vereins bieten

## WAS IST IM VORFELD MIT VEREIN, KOMMUNE UND ELTERN ABZUKLÄREN?

- Dürfen die öffentlichen Räume, wie z.B. Parks, Wiesen, Sportanlagen, für das Angebot genutzt werden?
- Wer darf teilnehmen (auch Nicht-Vereinsmitglieder)?
- Entstehen Kosten und wer bezahlt diese?
- Wie ist die Versicherungslage im freien Gelände?
- Wie ist die Aufsichtspflicht?
- Wie verhalte ich mich im Notfall und bei Verletzungen?
- Welche Materialien sind vorhanden und welche muss ich mitbringen (Erste-Hilfe-Kasten, Hütchen...)?
- Was muss ich bei verschiedenen Wetterbedingungen berücksichtigen?

## WELCHE REGELN SIND BEI DER DURCHFÜHRUNG FESTZULEGEN?

- Eltern machen gemeinsam mit den Kindern die Übungen und sitzen nicht am Rand
- Auf Ansage des ÜL werden gemeinsame Trinkpausen gemacht
- Wenn sich die Eltern-Kind Paare auf dem Gelände bewegen, kommen sie auf ein Kommando des ÜL wieder zusammen
- Am Ende der Stunde wird den Eltern der Ort und das Material für das nächste Mal mitgeteilt
- Kommunikationsweg festlegen und bei abweichenden Bedingungen (z.B. Ausfall wegen Krankheit) rechtzeitig informieren

## WIE KANN DER OUTDOOR-KURS UMGESETZT WERDEN?

- Einbettung in die regelmäßigen Kinderturnstunden
- Zusätzliches Kurs-Angebot zu den bestehenden Gruppen
- Sommerferienprogramm

Gib uns dein Feedback zum Outdoor-Kurs!  
Hier geht's zum [Feedbackformular!](#)



Ihr möchtet über Kinder- und Jugendthemen im STB informiert bleiben? Dann schaut mal bei unseren Social-Media-Kanälen der STB-Jugend auf [Instagram](#) oder [Facebook](#) vorbei.

### Impressum:

© 2020, Kinder- & Jugendteam des STB

Herausgeber: Schwäbischer Turnerbund e.V.  
Autoren: Dina Rückert, Sarah Schulz, Kyra Straub  
Grafik: Andreas Müller, Add\_MeDia Werbung

#### Weitere Mitwirkende:

Kati Kochsiek, Ausbildungsteam Ruit, STB  
Fachgebiet Kinderturnen, STB  
Annika Edelmann, ehrenamtliche Projektmitarbeiterin, STB  
Christine Scheller, Marketing, STB MuE GmbH  
Stephan Scheel, Geschäftsbereichsleiter Kinder, Jugend, Freizeitsport; STB

Das Werk einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Herausgebers unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

