

# Bewegungslandschaften für Grundschul Kinder

Constance Grüger / November 2009

## Themen:

Piraten auf Schatzsuche

In den Bergen

Im Roboter-Land

Dschungelexpedition

Feuerwehr

Gespensterwesen

Stuntman-Show

Adventskalender





## **Piraten auf Schatzsuche**

Eine Bewegungslandschaft für Grundschul Kinder

*Schwingen, hangeln und kämpfen- das ist Alltag der Südseepiraten. Aber wer auf Schatzsuche gehen will, muss wirklich auf alle Gefahren vorbereitet sein und viele Herausforderungen meistern können. So brauchen Piraten nicht nur Mut, sondern auch viel Kraft und Geschick.*

*Kapitän Einauge will kein Risiko eingehen und nimmt auf seine Fahrt zur Schatzinsel nur die besten Piraten mit. Er hat sich eine Crew zusammengestellt und schickt sie nun zum Piratentraining, wo sie nun zeigen können, wie viel Kraft, Geschick, Gleichgewicht und Mut sie haben.  
Also, Leute seid ihr dabei?*

Die folgende Bewegungslandschaft ermöglicht Kindern im Grundschulalter auf spielerische Art, ihre motorischen Grundtätigkeiten zu schulen und zu verbessern. Es sind bei allen Stationen kleine Variationen möglich, so dass sich alle Stationen für Kinder von 6-10 Jahren eignen. Besonders für Kinder mit motorischen Defiziten können diese Bewegungsaufgaben abgewandelt werden, so dass sie motiviert an den Geräten turnen und mit Erfolgserlebnissen aus der Stunde gehen.

*Kapitän Einauge teilt seine große Crew in kleine Teams, damit er den Überblick nicht verliert. Jedes Team bekommt eine andere Herausforderung, die es meistern muss. Wenn alle Piraten ihre erste Aufgabe bestanden haben, wartet aber schon die nächste auf sie. Doch Kapitän Einauge will das natürlich sehen, dass sie die Aufgabe bestanden haben, deswegen markieren die Piraten die bestanden Prüfungen auf ihrem Laufzettel.*

*Puh, da warten ja gleich 7 Aufgaben auf die Piraten. Aber die Piraten sind schon ganz ungeduldig, denn sie wissen ja, dass sie dann auch auf die Schatzsuche gehen und sie wollen natürlich alle gerne mit!*

*Diese 7 Aufgaben stellt Kapitän Einauge seinen Piraten:*

### 1. Flagge hissen

Material: 2 Sprungbretter, 1 Bank, 2 Turnmatten, 1 Piratenflagge, etwas Kordel  
Aufbauhinweis: Die Station wird unter einem Basketballkorb oder neben einer Sprossenwand aufgebaut.

Variante: Statt der beiden Sprungbretter kann auch ein Kastendeckel oder ein kleiner Kasten gestellt werden.

Aufgabe: Die Kinder balancieren auf der schmalen Seite der Bank bis zur Mitte, dort ziehen sie an der Kordel, so dass die Flagge oben hängt. Sie lösen die Kordel wieder und balancieren weiter bis zum Ende der Bank und steigen ab.

Sicherheitshinweis: Die wartenden Kinder sollten hinter der Matte anstehen, da beim absteigen der vorderen Kindes von der Bank diese etwas nach oben schwingen könnte.

Erleichterung: Wie oben, doch die Kinder balancieren unten auf der breiten Bankseite.

Erschwernis: Wie oben, doch die Kinder gehen rückwärts über die schmale Seite der Bank.

## 2. Schiffe entern

Material: 2 Bänke, 2 Taue, 1 Weichbodenmatte, 1 kleiner Kasten, 8-12 Medizinbälle, 8 Gymnastikstäbe

Aufbauhinweis: Die feststehende Bank wird nicht parallel, sondern schräg zur Weichbodenmatte aufgestellt. So ist es möglich, dass die Abstände mit den Tauen von der Bank zur Weichbodenmatte unterschiedlich sind.

Aufgabe: Die Kinder schwingen mithilfe eines Taus auf die Weichbodenmatte. Dort gehen sie bis zur rollenden Bank und überqueren diese auf der breiten Bankseite. Sie steigen dann über den kleinen Kasten ab.

Sicherheitshinweis: da einige Kinder nicht beim ersten Schwingen auf der Weichbodenmatte landen, sondern zurückschaukeln, sollten die anderen Kinder mit ca. 1m Abstand hinter der Bank warten und nicht zu dicht daran oder gar oben auf der Bank anstehen.

Erschwernis: Wie oben doch die Kinder gehen vorwärts oder rückwärts auf der schmalen Seite der rollenden Bank.

## 3. Klippensprung

Material: 1 Paar Schaukelringe, 1 Turnleiter, 1 Weichbodenmatte, 3 Turnmatten, 1 mit Luftballons gefüllter Bettbezug

Aufbauhinweis: Zuerst werden die Schaukelringe heruntergelassen und dann die Turnbank eingehängt. Die Weichbodenmatte wird so hingelegt, dass sie etwas unter der Leiter liegt. Die Luftballons werden nicht allzu fest aufgeblasen und in den Bettbezug gesteckt.

Variante: Anstelle der Leiter kann auch mithilfe einer Trapezstange eine Turnbank eingehängt werden.

Aufgabe: Die Kinder klettern die Leiter nach oben und springen in den Bettbezug.

Erleichterung/Erschwernis: Durch eine Variation in der Höhe der Schaukelringe, kann ein unterschiedlicher Schwierigkeitsgrad erreicht werden. Je höher die Ringe eingehängt sind, desto mehr schwingt die Leiter zur Seite.

## 4. Kanonenkugel schießen

Material: 1 Barren, 2 kleine Kästen, 2 Turnmatten, 1 Pezziball

Aufbauhinweis: Die beiden Turnmatten werden nicht in der Holmengasse aneinander gelegt. Hier muss eine Lücke von mind. 20cm bleiben, so dass hier eine Laufrinne für den Pezziball entsteht.

Aufgabe: Die Kinder steigen über den kleinen Kasten auf den Pezziball. Sie stützen durch den Barren und bewegen den Pezziball mit den Füßen weiter.

Erleichterung: Wie oben, doch sie können zwischenzeitlich auf dem Pezziball stehen bleiben und ausruhen.

Erschwernis: Wie oben, doch die Kinder stützen rückwärts durch den Barren.

#### 5. Hängebrücke

Material: 1 Barren, 2 kleine Turnkästen, 8 Abflussrohre (ca. 50cm lang), 8 Springseile, 1-2 Turnmatten

Aufbauhinweis: Zunächst werden die Springseile an einen Holm geknotet. Nun wird jedes Seil durch ein Abflussrohr gefädelt und dann das Seilende am anderen Holm befestigt.

Aufgabe: Die Kinder stützen durch die Holmengasse und gehen dabei auf den Abflussrohren mit den Füßen weiter.

Erleichterung: Alle Abflussrohre hängen auf gleicher Höhe und die Kinder können zwischenzeitlich pausieren.

Erschwernis: Die Abflussrohre beginnen auf einer Seite hoch und enden auf der anderen Seite tief. Die Kinder können entweder vorwärts oder rückwärts die Abflussrohre nach oben oder nach unten steigen.

#### 6. Takelage

Material: 2 Paar Schaukelringe, 2 kleine Kästen, 4 Springseile, 2-3 Turnmatten  
Aufbauhinweis: Die Springseile werden in die Schaukelringe geknotet, so dass die Seile kaum durchhängen.

Aufgabe: Die Kinder steigen zunächst auf den kleinen Kasten, dann hangeln sie sich von Schaukelring zu Schaukelring. Hierbei halten sie sich an den Stricken der Schaukelringe mit den Händen fest und gehen mit den Füßen auf den Springseilen bis zum anderen kleinen Kasten.

Erleichterung: Die Schaukelringe werden sehr dicht mit den Springseilen zusammengebunden, so dass nur noch ein kleiner Abstand von ca. 30cm zwischen den Holzringen ist.

Erschwernis: Die Ringe werden weiter oben eingehängt und die Seile werden so geknotet, dass sie weiter durchhängen. Außerdem können die Kinder nur mit einem Bein auf den Seilen gehen (das andere wurde vom Hai leider abgebissen...)

#### 7. Piratenkampf

Material: 1 Turnbank, 5 Fahrradmäntel, 2 Rohrverkleidungen, etwas Klebeband

Sicherheitshinweis: Damit die Kinder sich nicht ins Gesicht schlagen, wird vor dem Kampf auf dem Oberschenkel jeweils eine Stelle mit dem Klebepunkt als „wunder Punkt“ markiert. Nur dieser soll getroffen werden.

Aufgabe: Zwei Kinder stellen sich auf die schmale Seite der Turnbank und versuchen den Partner mithilfe der Rohrverkleidung an seinem wunden Punkt zu treffen.

Erleichterung: Wie oben, doch die Kinder stehen mit den Füßen unten auf der breiten Seite der Bank.

Erschwernis: Wie oben, doch die Kinder halten die Rohrverkleidung in der „schwachen“ Hand.

*Kapitän Einauge ist von seiner tollen Crew sehr beeindruckt. Er freut sich sehr, dass er nun so starke Piraten mit auf seine Schatzsuche nehmen kann. Während die Piraten so fleißig ihre Aufgabe erfüllt haben, hat der Kapitän seinen Steuermann schon Kurs auf die Schatzinsel nehmen lassen. Kapitän Einauge weiß auch schon, wo der Schatz versteckt ist. Es ist eine dunkle Höhle, in der die Goldtaler auf alle warten.*

*Also, Leute nichts wie rein und nehmt immer einen Goldtaler mit heraus!*

## 8. Schatzhöhle

Material: 4 Kasteninnenteile, 2-3 Turnmatten, 1 Zauberschnur, Wäscheklammern, Goldtaler (z. B. Schokotaler in Glanzpapier), 1 Fallschirm

Aufbauhinweis: Zunächst werden die Kasteninnenteile aufgestellt und dann die Turnmatten unten reingelegt. Jetzt wird die Zauberschnur um die Kasteninnenteile oben gespannt. Mithilfe der Wäscheklammern werden die Goldtaler an der Zauberschnur befestigt. Zum Schluss wird noch der Fallschirm zum Abdunkeln darüber gelegt.

Vorteilhaft wäre auch der Aufbau der Station z. B. im Geräteraum, der sich dann noch besser abdunkeln lässt.

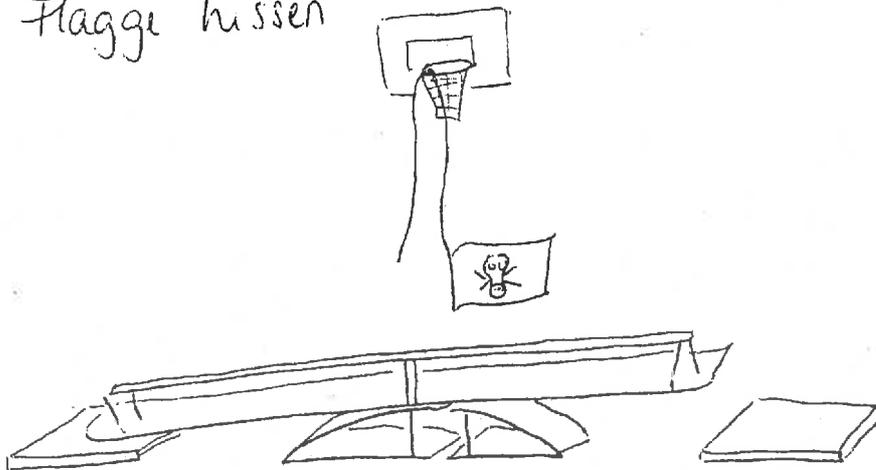
Aufgabe: Die Kinder robben durch die Kasteninnenteile und nehmen sich einen Goldtaler mit.

Erschwernis: Wie oben, doch robben die Kinder auf dem Rücken durch die Höhle.

*Kapitän Einauge und seine Crew jubeln vor Freude! Sie haben endlich den Schatz gefunden.*

# Piraten

## ① Flagge hissen



1 Bank

2 Sprungbretter

2 Turnmatten

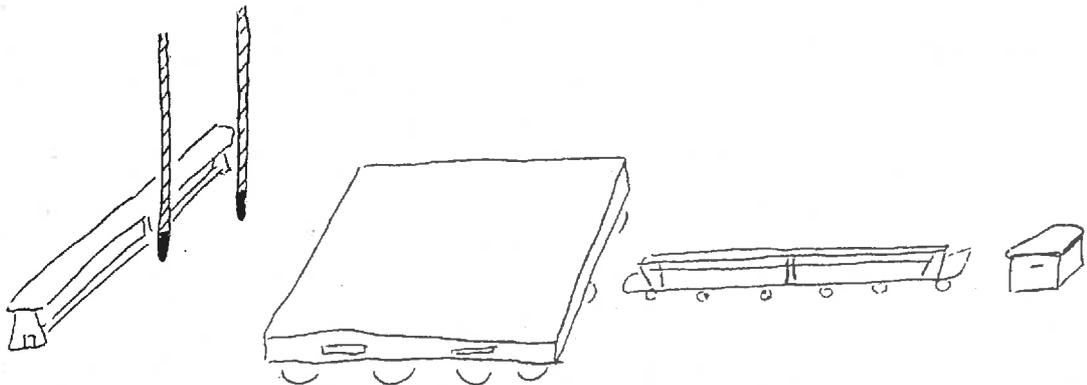
1 Kordel

1 Piratenflagge

→ befestigt an Basketballkorb

(für 3. + 4. Klasse: Kastendeckel statt Sprungbretter)

## ② Schiffe entern



2 Bänke

2 Tauen

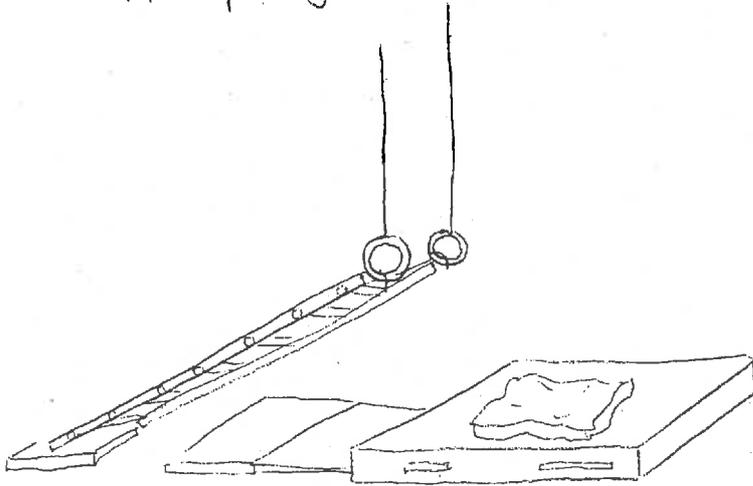
1 Weichbodenmatte

Medizinbälle

8 Gymnastikstäbe

1 kl. Kasten

### ③ Klippensprung

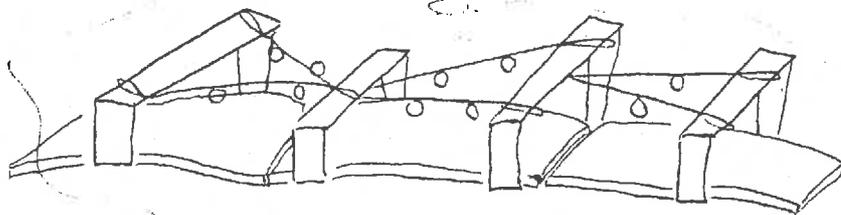


1 P. Ringe  
1 Turnleiter  
3 Turnmatten

1 Weichbodenmatte  
1 Bettbezug mit ~~Kiss~~ Ballons gefüllt

### ④ Schatzhöhle

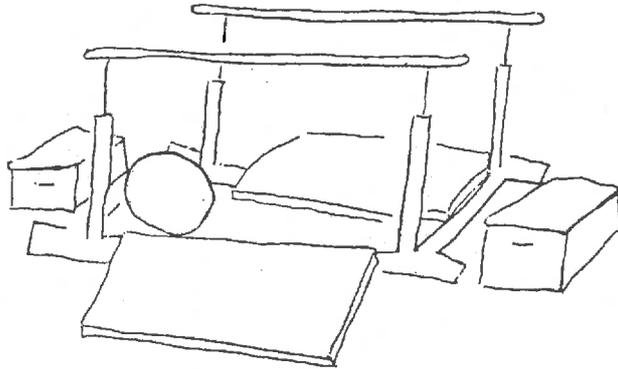
(-> Aufbau im Geräteraum?!)



4 Kasteninnenteile  
2-3 Turnmatten  
Kordel  
Wäsche klammern  
Geldtaler

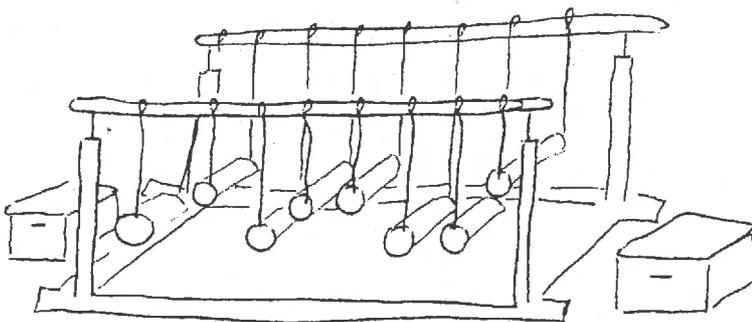
1 Fallschirm (zum Abdecken)

⑤ Kanonenkugel schießen



- 1 Barren
- 2 kl. Kästen
- 1 PezziBall
- 2 Turnmatten

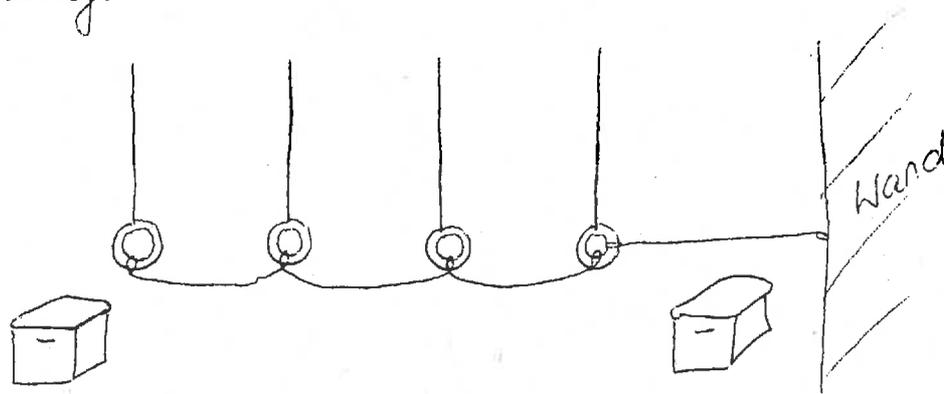
⑥ Hängebrücke



↑  
absichern mit Turnmatten

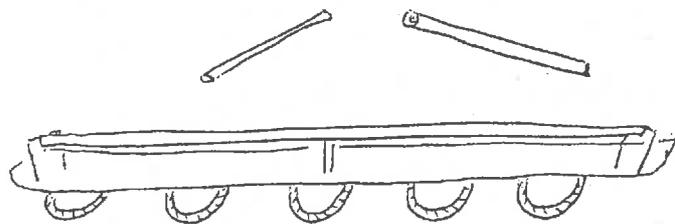
- 1 Barren
- 2 kl. Kästen
- 8 Abflussrohre
- 8 Seile

⑦ Takelage



- 2 P. Ringe
- 2 kl. Kästen
- 4 Seile

⑧ Piratenkampf



- 1 Bank
- 5 Fahrradreifen
- 2 Rohrverkleidungen
- Klebeband (.Treffpunkt" auf der Kleidung markieren)

### 3. Geräteaufbau:

#### Station 1 „Anschleichen und Springen I“

Material:

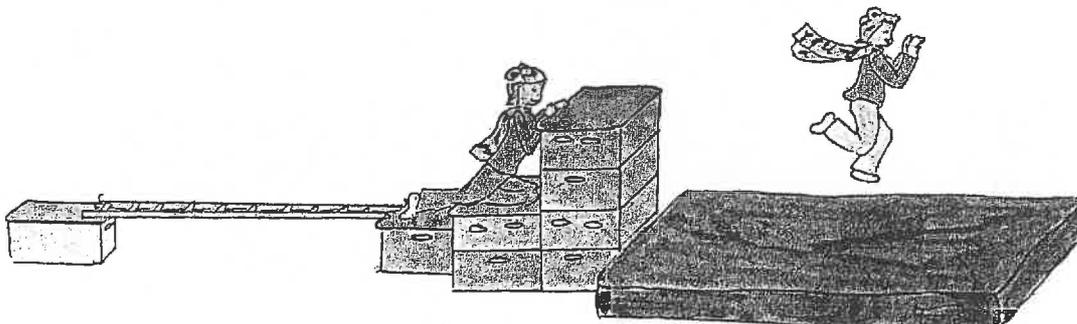
- 2 kleine Kästen
- 1 2-tlg. Kästen
- 1 4-tlg. Kästen
- 1 Turnleiter
- 1 Weichbodenmatte
- 1 Turnmatte (eingewölbt in den 2-tlg. Kasten)
- Turmmatten zur Absicherung

Aufbauhinweis:

Zunächst wird der große Kasten aufgestellt und an einer Seite die Weichbodenmatte angelegt. Auf der anderen Seite wird ein 2-tlg. Kasten ohne Deckel aufgestellt. Hier hinein wird eine Turnmatte eingewölbt und ein kleiner Kasten angestellt. Darauf wird eine Turnleiter gelegt. Am anderen Ende der Leiter wird der andere kleine Kasten aufgestellt und die Leiter darauf gelegt. Weitere Turmmatten werden zur Absicherung verwendet.

Bewegungsaufgabe:

- Das Kind krabbelt über die Leiter und steigt oder klettert die Kastentreppe nach oben. Von hier springt es in die Weichbodenmatte.
- Das Kind geht im Spinnengang über die Leiter, steigt die Kastentreppe nach oben und springt mit einer halben Drehung von Kasten.
- ...



## Station 2 „Anschleichen und Springen II“

Material:

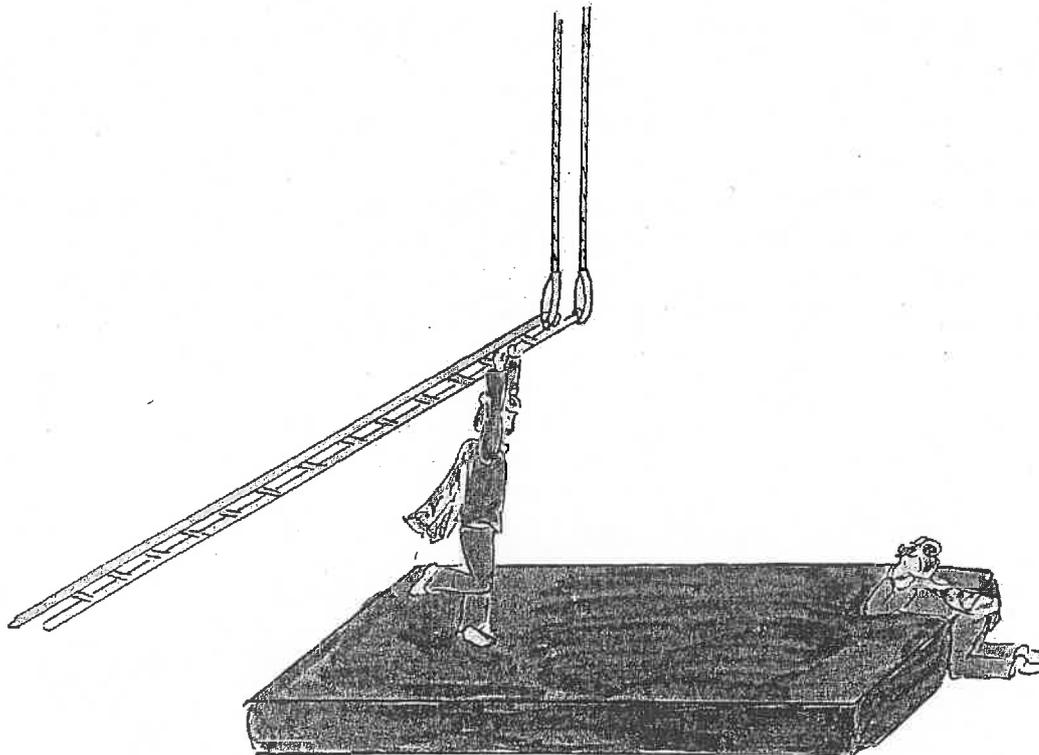
- 1 Ringpaar
- 1 Turnleiter
- 1 Weichbodenmatten
- Turnmatten zur Absicherung

Aufbauhinweis:

Zunächst wird das Ringpaar herunter gelassen, so dass es ca. 1m Abstand zum Boden hat. Jetzt wird die Turnleiter in das Ringpaar eingehakt und die Weichbodenmatte darunter gelegt, so dass diese ca. zu einem Drittel unter der Leiter liegt. Weitere Turmmatten werden zur Absicherung verwendet.

Bewegungsaufgabe:

- Das Kind krabbelt die Leiter nach oben und springt in die Weichbodenmatte.
- Das Kind geht die Leiter im Spinnengang die Leiter nach oben und springt mit einer halben Drehung in die Weichbodenmatte.
- ...



### Station 3 „Balancieren I“

Material:

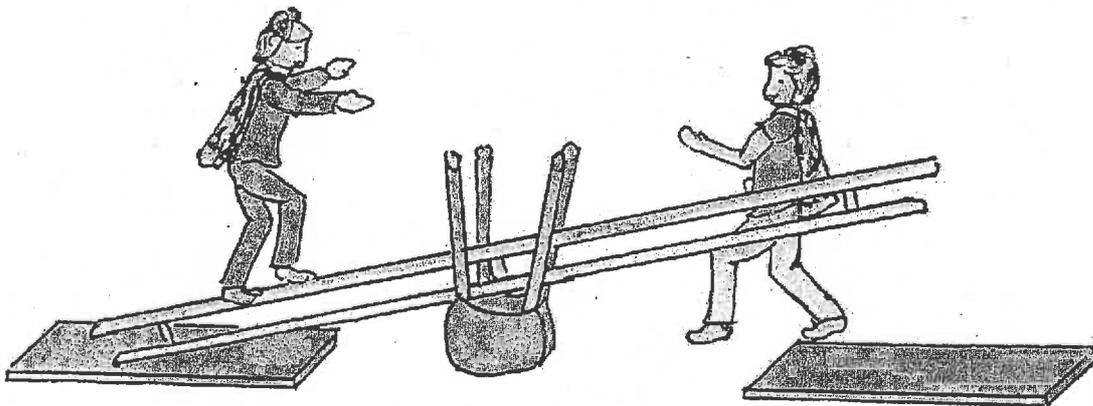
- 1 Turnbock
- 1 Bank
- 2 Turnmatten
- 1 Isomatte

Aufbauhinweis:

Der Turnbock wird mit der Lederseite auf den Hallenboden gestellt. Zwischen den Beinen des Turnbocks wird die Isomatte eingebogen, worin die Turnbank mittig hineingesetzt wird. Auf den Hallenboden werden die beiden Turnmatten dort hingelegt, wo die Bank Berührung mit dem Hallenboden bekäme.

Bewegungsaufgabe:

- Das Kind zieht sich über die Bank.
- Das Kind krabbelt vorwärts oder rückwärts über die Bank.
- Das Kind geht vorwärts oder rückwärts über die Bank.
- Zwei Kinder setzen sich jeweils an ein Bankende und wippen miteinander.
- ...



#### Station 4 „Balancieren II“

Material:

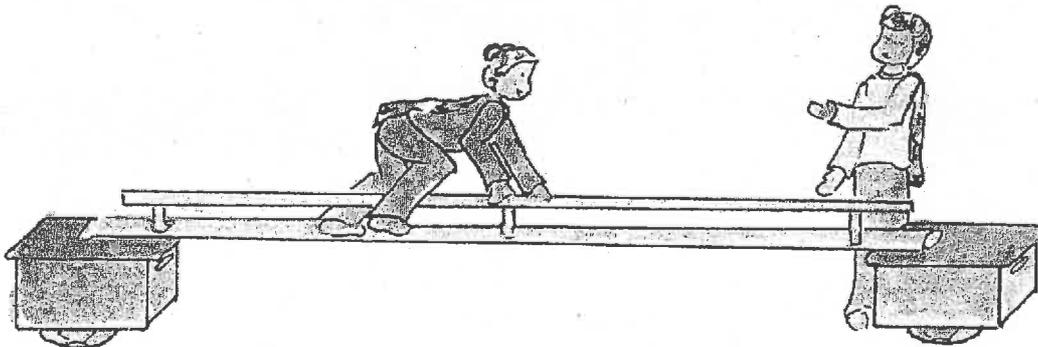
- 2 Kastendeckel
- 6 kl. Medizinbälle (jeweils 3 unter einem Kastendeckel)
- 1 Turnbank
- evtl. Seile, um die Bank am Kastendeckel anzubinden

Aufbauhinweis:

Zunächst wird die Turnbank mit der breiten Seite auf den Hallenboden gelegt. Nun werden neben den Bankenden jeweils 3 kleine Medizinbälle auf den Boden gelegt und mit je einem Kastendeckel abgedeckt. Jetzt wird die Bank mit den Enden mittig darauf gesetzt. Evtl. werden seile benötigt, um die Bank an den Kastengriffen festzubinden, falls sie zu viel Spiel hat.

Bewegungsaufgabe:

- Das Kind geht auf der breiten Seite der Bank vorwärts oder rückwärts über die Bank.
- Das Kind geht auf der schmalen Seite der Bank vorwärts oder rückwärts über die Bank.
- Evtl. transportiert das Kind einen Gegenstand wie ein Bohnensäckchen, Teddybär, Luftballon oder spielt ein Jojo oder Diabolo dabei.
- ....



## Station 5 „Klettern I“

### Material:

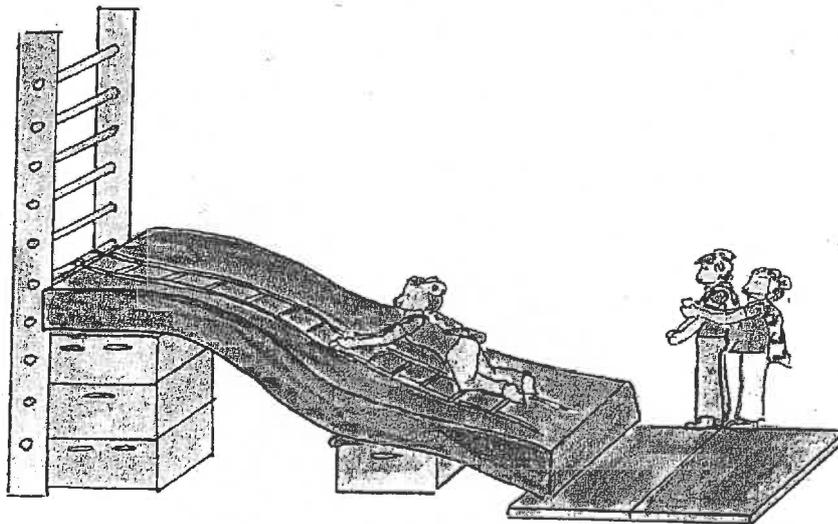
- 1 Sprossenwand
- 3 Kasteninnenteile
- 2 kl. Kästen
- 1 Weichbodenmatte
- 1 Strickleiter
- Seile, um die Strickleiter und Weichbodenmatte zu befestigt
- Turnmatte zur Absicherung

### Aufbauhinweis:

Vor die Sprossenwand werden 3 Kastenteile gestapelt davor gestellt. Die beiden kleinen Kästen werden nun ca. 1m entfernt davon hingestellt. Darauf wird die Weichbodenmatte gelegt, so dass diese an der Sprossenwand anliegt. Mithilfe von Seilen werden nun die Strickleiter und die Weichbodenmatte an der Sprossenwand befestigt. Die Turnmatten werden vor und neben die Weichbodenmatte zur Absicherung gelegt.

### Bewegungsaufgabe:

- Das Kind klettert an der Strickleiter hoch und wieder hinunter.
- Das Kind klettert die Strickleiter hoch und rutscht die Weichbodenmatte wieder hinunter.
- Das Kind krabbelt die Weichbodenmatte hinauf und steigt mithilfe der Strickleiter wieder hinunter.
- ...



## Station 6 „Klettern II“

Material:

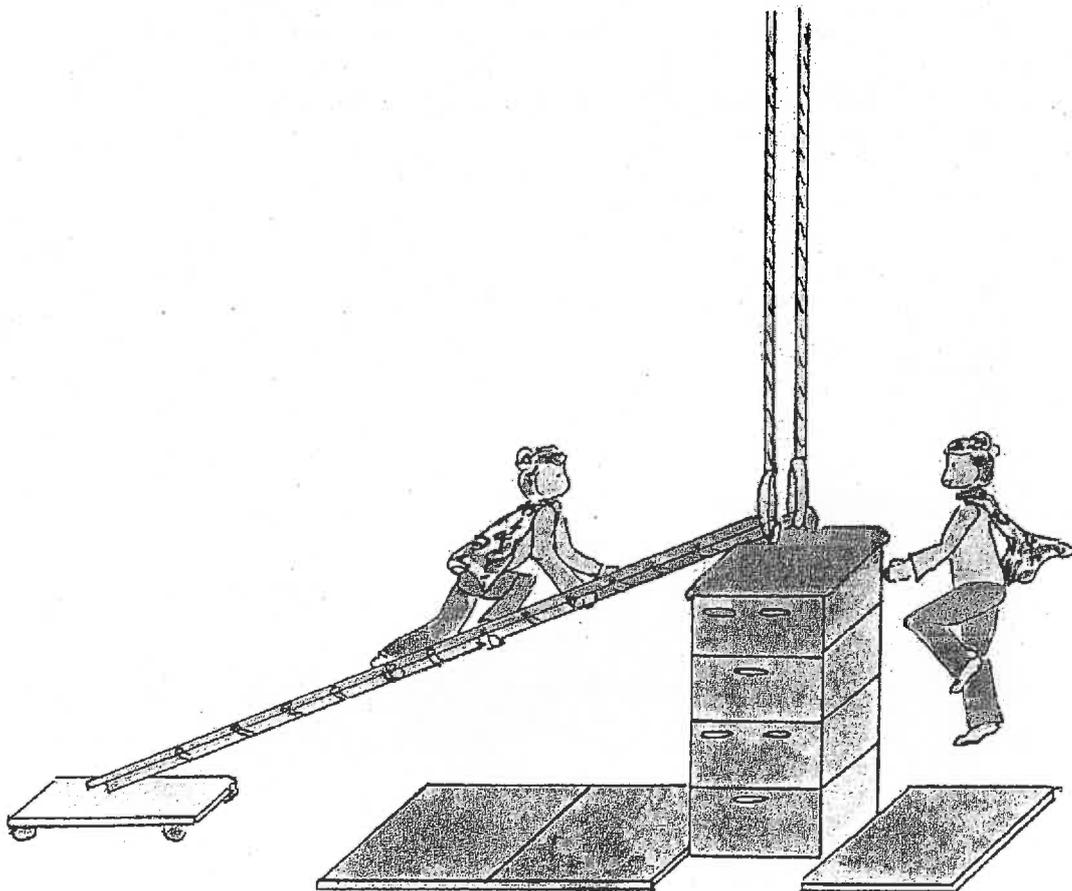
- 1 gr. Kasten
- 1 Ringpaar
- 1 Turnleiter
- 1 Rollbrett
- Turmatten zur Absicherung

Aufbauhinweis:

Zunächst wird ein Ringpaar herunter gelassen und der 4-tlg. Kasten direkt darunter gestellt. Das Ringpaar wird auf der Höhe des Kastens fixiert und die Turnleiter wird darin eingehängt. Das Leiterende wird nun noch auf ein Rollbrett gestellt. Evtl. muss hier eine Teppichfliese dazwischengelegt werden. Hinter den Kasten und unter die Leiter werden Turmatten zur Absicherung gelegt.

Bewegungsaufgabe:

- Das Kind krabbelt die Leiter hinauf, stellt sich auf den Kasten und springt auf die Matte hinunter.
- ...



## Station 7 „Klettern III“

Material:

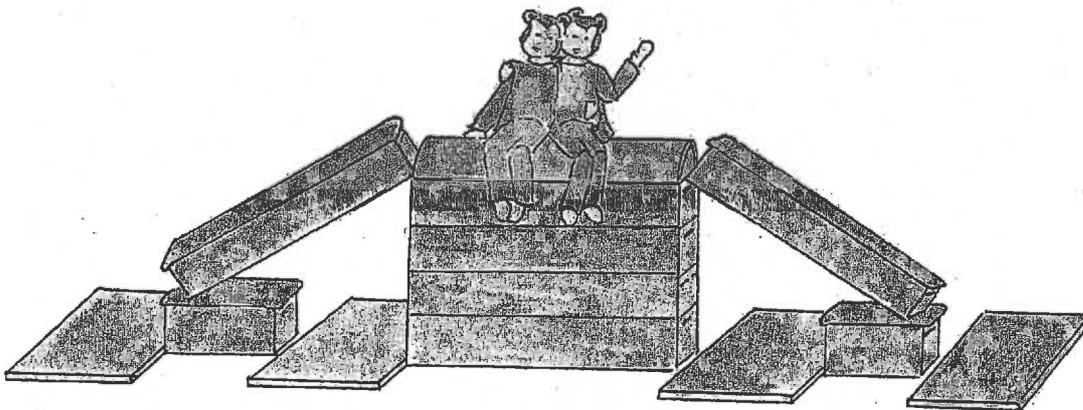
- 1 gr. Kasten ohne Deckel
- 2 Kastendeckel
- 2 kl. Kästen
- Turnmatten zur Absicherung

Aufbauhinweis:

Zunächst wird der offene Kasten aufgestellt und ort hinein eine Matte eingewölbt. Auf beiden Seiten werden im Abstand von ca. 80cm kleine Kästen aufgestellt. Nun wird in den großen Kasten auf jeder Seite ein Kastendeckel eingehakt und auf den kleinen Kästen mit der anderen Kante abgestellt. Die Zwischenräume werden mit Turnmatten abgesichert.

Bewegungsaufgabe:

- Das Kind steigt über die Kastenbahn.
- Das Kind krabbelt vorwärts oder rückwärts über die Kastenbahn.
- Das Kind überwindet die Kastenbahn im Reitersitz.
- Das Kind krabbelt zunächst bis zum 2. Kastendeckel und rutscht dort hinunter.
- Das Kind kriecht zunächst über die Kastenbahn und macht eine Rolle vorwärts am 2. Kastendeckel hinunter.
- ...



## Station 8 „Schwingen I“

Material:

- 1 Tau
- 2 kl. Kästen
- 1. Hütchen oder Blechdose o. ä.
- Turnmatten zur Absicherung

Aufbauhinweis:

Ein Deckentau wird herausgezogen, so dass es einrastet. Auf jeder Seite des Taus werden die kleinen Kästen mit einem Abstand von 1-2m aufgestellt. Auf einen kleinen Kasten wird ein Hütchen oder eine Blechdose gestellt. Die Zwischenräume werden mit Turnmatten abgesichert.

Bewegungsaufgabe:

- Das Kind schwingt mithilfe des Taus von einem Kasten zum anderen und stößt dabei mit den Füßen das Hütchen/ Blechdose herunter.
- ...



## Station 9 „Schwingen II“

Material:

- 1 Taue
- Sitzkissen o. ä.

Aufbauhinweis:

Die Deckentaue werden herausgezogen, so dass sie einrasten. Nun werden in die Zwischenräume, mit etwa 1m Abstand zu den Tauern, die Sitzkissen gelegt.

Bewegungsaufgabe:

- Das Kind schwingt mit einem Tau zum Sitzkissen, stellt sich darauf und greift sich das nächste Tau und schwingt zum nächsten Sitzkissen usw.
- ...



## Station 10 „Schwingen III“

Material:

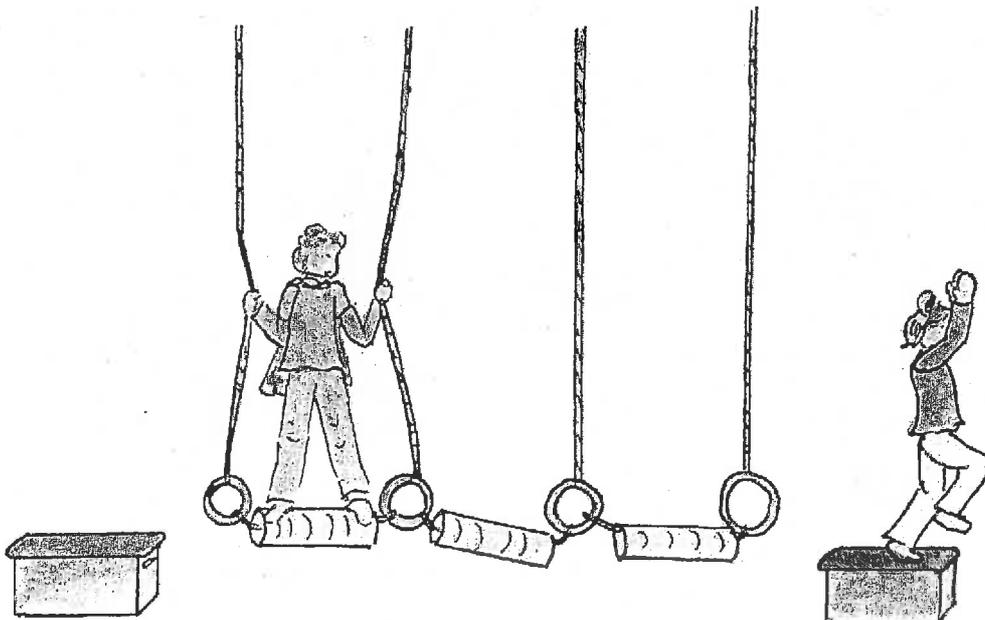
- 2 kl. Kästen
- 2 Ringpaare
- 3 Abflussrohre
- Seile
- Turnmatten zur Absicherung

Aufbauhinweis:

Beide Ringpaare werden heruntergelassen und auf ca. Kniehöhe fixiert. Nun werden mithilfe von Seilen die Abflussrohre in die Ringpaare eingebunden. An den Anfang und das Ende der Ringkette werden kleine Kästen gestellt und Turnmatten zur Absicherung auf dem Boden ausgelegt.

Bewegungsaufgabe:

- Das Kind steigt auf den kleinen Kasten und klettert von dort aus über die Abflussrohre bis zum anderen kleinen Kasten.
- 3 Kinder setzen sich, jeder auf einem Abflussrohr, und schaukeln gemeinsam hin und her.
- ...



## Station 11 „Höher I“

Material:

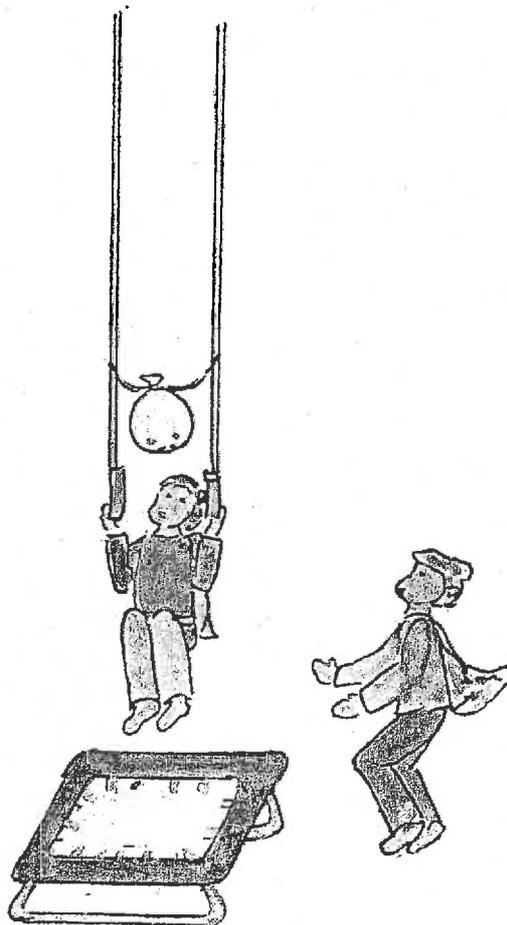
- 1 Ringpaar
- 1 Seil/Kordel
- 1 Luftballon (evtl. mit Glöckchen gefüllt)
- 1 Minitrampolin
- Turnmatten zur Absicherung

Aufbauhinweis:

Zunächst wird das Ringpaar herunter gelassen. Nun wird der Ballon mit den Glöckchen versehen, aufgepustet und verknotet. Der Klingelballon wird an eine Schnur geknotet und an die beiden Stricke des Ringpaares gebunden. Nun wird das Minitrampolin direkt zwischen die beiden Ringe gestellt. Das Ringpaar wird in der Höhe fixiert, das ein Kind die Ringe kopfhoch greifen kann. Die Turnmatten werden zur Absicherung um das Minitrampolin ausgelegt.

Bewegungsaufgabe:

- Das Kind stellt sich auf das Trampolin, greift die Ringe und hüpft mehrmals hoch, so dass es den Ballon mit dem Kopf berührt.
- ...



## Station 12 „Höher II“

Material:

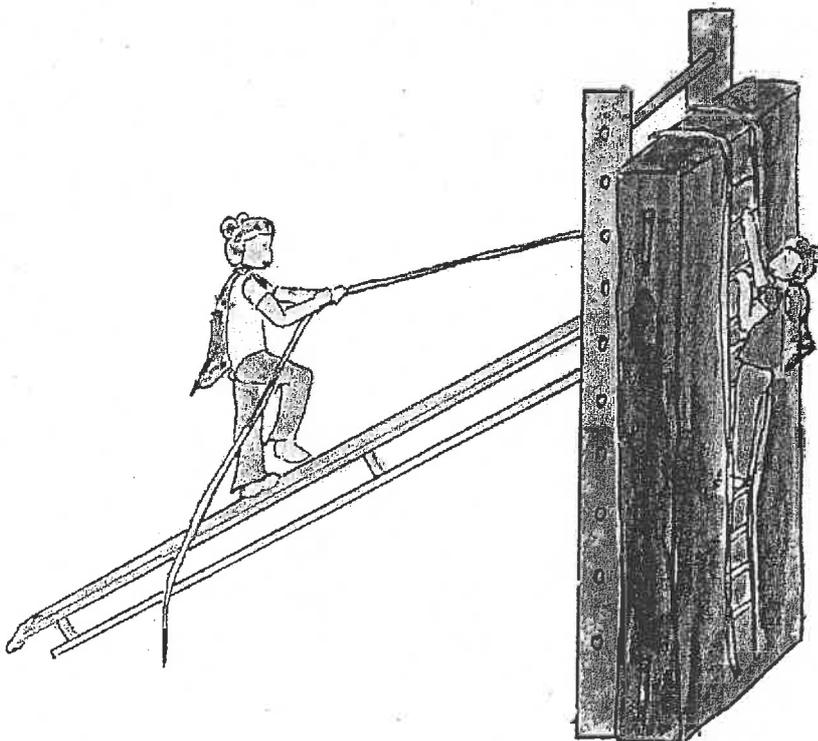
- 1 Sprossenwand
- 1 Turnbank
- 1 Weichbodenmatte
- 1 Ziehtau
- 1 Strickleiter
- Seile
- Turnmatten zur Absicherung

Aufbauhinweis:

Die Sprossenwand wird ausgeklappt und im Boden fixiert. Dann wird von einer Seite die Bank in eine der oberen Sprossen eingehängt. An der obersten Sprosse wird das Ziehtau festgebunden. Auf der anderen Seite wird eine Weichbodenmatte quer an die Sprossenwand gestellt und mit Seilen festgebunden. An der obersten Sprosse wird mithilfe von Seilen die Sprossenwand festgebunden und über die Weichbodenmatte gehängt. Vor der Weichbodenmatte und unter der Bank werden Turnmatten zur Absicherung ausgelegt.

Bewegungsaufgabe:

- Das Kind steigt mithilfe des Ziehtaus die Bank nach oben, übersteigt die Sprossenwand und klettert an der Strickleiter nach unten.
- Das Kind steigt die Strickleiter nach oben, übersteigt die Sprossenwand und rutscht die Bank nach unten.



### Station 13 „Höher III“

Material:

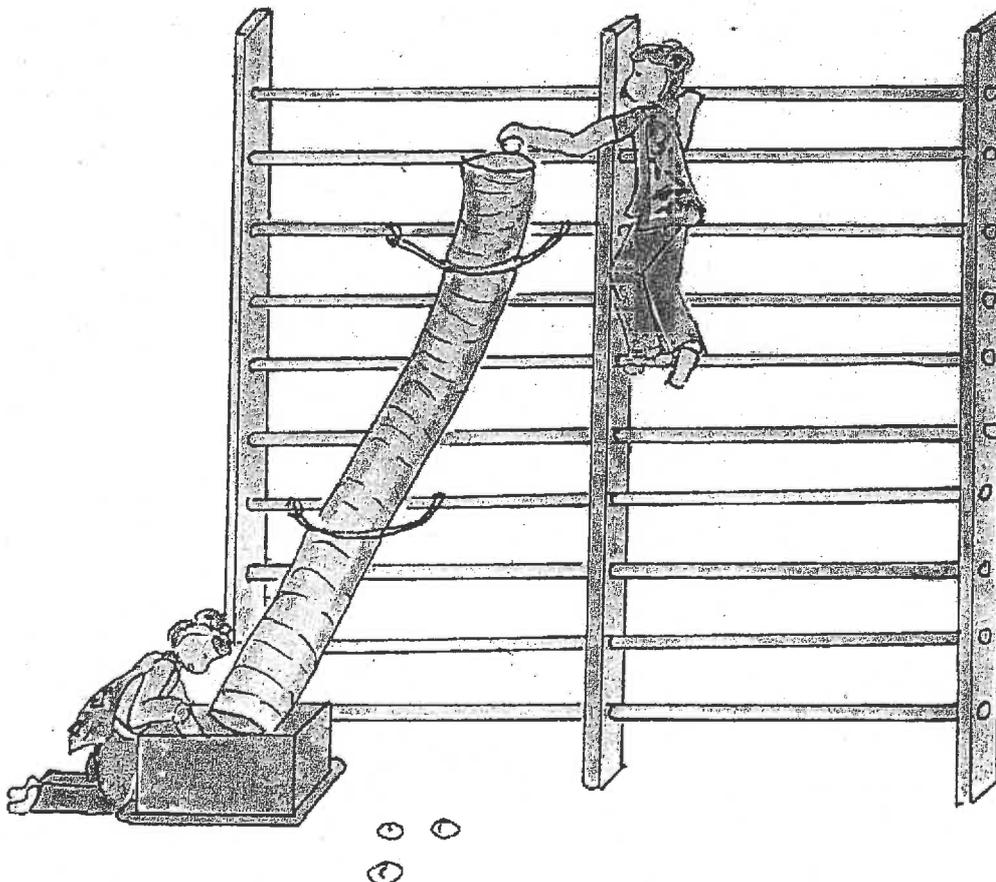
- 1 Sprossenwand
- 1 kl. Kasten
- 1 Drainagerohr
- Seile, um das Rohr an der Sprossenwand anzubinden
- Tennis- /Tischtennisbälle

Aufbauhinweis:

Mithilfe von 2 Seilen wird das Drainagerohr an der Sprossenwand festgebunden. Dann wird ein kleiner Kasten umgedreht neben die Sprossenwand gestellt und das Rohr dorthin hineingesteckt. Daneben werden die Bälle hingelegt.

Bewegungsaufgabe:

- Das Kind nimmt sich einen Ball, klettert die Sprossenwand nach oben, steckt den Ball ins Drainagerohr und klettert wieder hinunter.
- ....



## „Im Roboterto-Land“

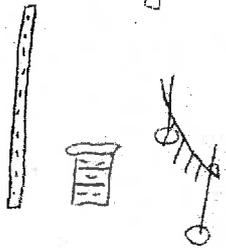
Lied „Robototo“ w. Kötteritz

Aufwärmung: Schraubdeckel

Abschlusspiel: Roboterspiel

Rückenstreichelgeschichte: Roboter zusammen schrauben.

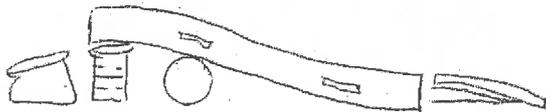
Stationen ① Roboter legen / zusammen bauen



- Sprossenwand
- 3-tlg. Kasten
- 2 Stabomständer
- W'klammern
- Roboter-Teile  
Kopf, Bauch, 2 Arme, 2 Beine

→ abnehmen + auf dem Boden zusammen legen.

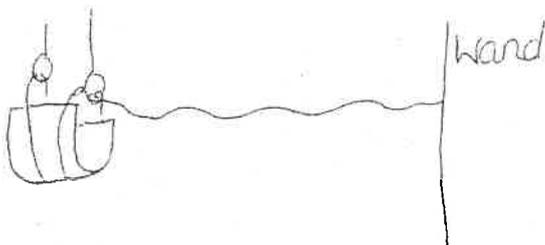
② Roboter-Grash-Test



- 1 Minitrampolin
- 2-tlg. Kasten
- 2 Pezzibälle
- 1 WBM
- 2 Sprungbretter
- Turnmatten

→ vom Minitramp auf die WBM springen

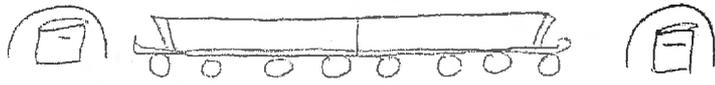
③ Im Windkanal



- 1 Ringpaar
- 1 Turnmatte
- 2 Seile
- 1 Zauberschnur

→ mit Bauch auf Matte legen, an Zauberschnur heranziehen, loslassen, ausschaukeln

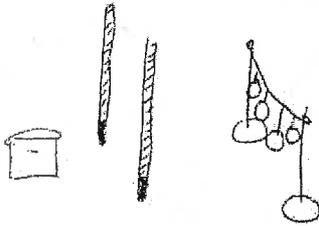
#### ④ Gehversuche des Roboters



-> auf der breiten Seite gehen

- 1 Bank
- 6-8 Abflussrohre
- 2 kl. Kästen
- 2 Turnmatten

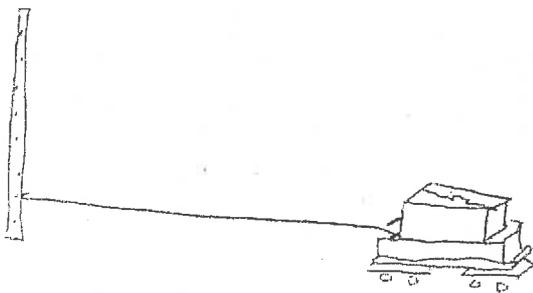
#### ⑤ Materialtest



- 1 kl. Kästen
- 2 Tüue
- 2 Slalomständer / Hochsprungst.
- 1 Hosengummi (2-3 m)
- Kordel
- Keksdosendeckel

-> an beiden Tauen festhalten und mit den Füßen an die Deckel schwingen

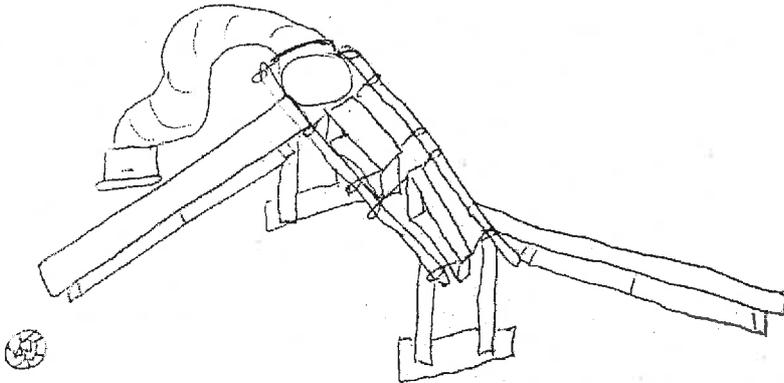
#### ⑥ Robotobomobil



- 1 Sprassenwand
- 2 Rollbretter
- 1 Kastendeckel
- 1 Umzugskarton mit Buckeloch und Seilloch

-> in den Karton setzen, Seil ziehen, zur Sprassenwand fahren.

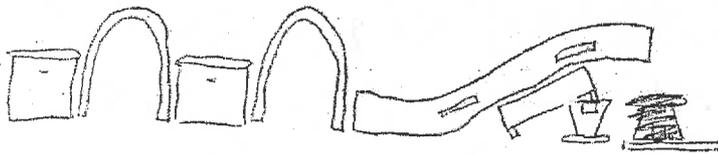
### ⑦ Weltallmüll entsorgen



- 1 Barren
- 2 Kasteninnenteile
- 2 Bänke
- 1 kl. Kasten
- 1 Kriechtunnel
- 5 Seile
- 1 Ball
- Turnmatten

-> Ball auf Bank hochrollen, in den Kriechtunnel werfen, über Kasteninnenteile gehen, 2. Bank nach unten rutschen.

### ⑧ Roboter-Werkstatt



- 2 kl. Kästen
- 4 Turnmatten
- 1 Bank
- 2 Kasteninnenteile
- 1 Weichbodenmatte

-> über Kästen und Matten klettern, über die WBM laufen, abpringen.

# Bewegungslandschaften für Grundschul Kinder

## » Dschungelexpedition «

Im Dschungel wird es sehr abenteuerlich, denn hier kommen wir nicht so einfach vorwärts. Der Dschungel ist dicht bewachsen und oft bleibt uns nur die Möglichkeit, uns durch Schwingen an den Lianen fortzubewegen. Aber selbst wenn wir das gut schaffen, sind dort manche Stellen so mit Schluchten durchzogen, dass nur kleine Brücken helfen, um weiterzukommen. Diese Brücken sind meist sehr schmal und auch extrem wackelig. Also, aufgepasst, dass ihr dabei nicht in eine tiefe Schlucht stürzt! Aber im Dschungel gibt es auch sehr schöne Dinge zu sehen. So zum Beispiel die Wasserfälle. Da wir besonders mutig sind, fällt es uns auch nicht schwer, diese Wasserfälle nach unten zu springen. Das bringt viel Spaß und ist eine tolle Erfrischung in der Dschungelhitze. Seid ihr bereit? Na, dann geht los zur Dschungelexpedition!

### 1. »Dschungelbrücke«

#### Aufbauhinweis/Absicherung:

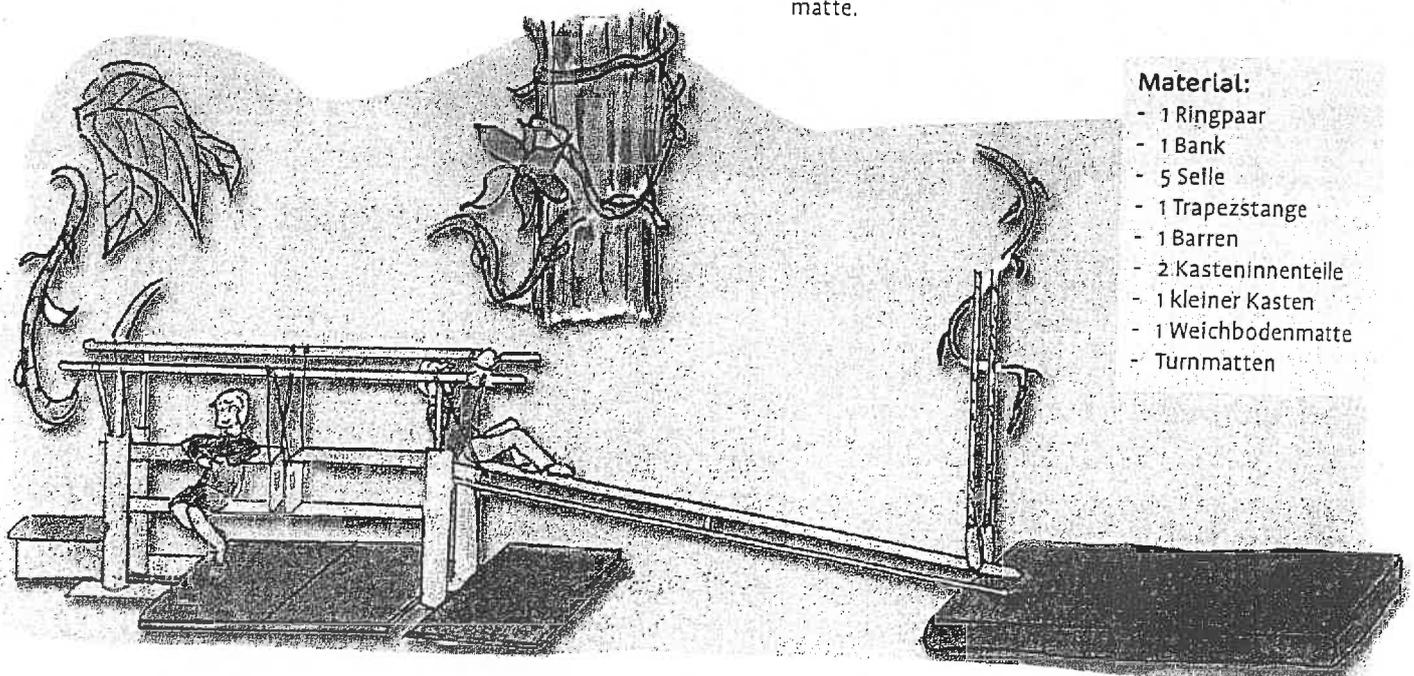
Zuerst wird das Ringpaar herunter gelassen und die Bank wird mithilfe der Trapezstange eingehängt. Die Weichbodenmatte wird unter das Ringpaar gelegt. An das andere Ende der Bank wird der Barren herangestellt und das andere Bankende wird mit dem Seil an die Holme geknotet. Die beiden Kasteninnenteile werden mithilfe der Seile quer in die Holmengasse geknotet. An das Ende des Barrens wird der kleine Kasten aufgestellt. Die Station wird mit Turnmatten abgesichert.

#### Förderung motorischer Grundtätigkeiten:

- Steigen / Klettern
- Stützen
- Gehen
- Krabbeln / Kriechen
- Springen

#### Mögliche Bewegungsaufgaben:

Die Kinder steigen über den kleinen Kasten, stützen durch den Barren, indem sie mit den Füßen auf den Kasteninnenteilen gehen können. Sie gehen, krabbeln oder ziehen sich über die Bank und springen am Ende in die Weichbodenmatte.



#### Material:

- 1 Ringpaar
- 1 Bank
- 5 Selle
- 1 Trapezstange
- 1 Barren
- 2 Kasteninnenteile
- 1 kleiner Kasten
- 1 Weichbodenmatte
- Turnmatten

## 2. »Wasserfall«

### Aufbauhinweis/Absicherung:

Zunächst wird die Sprossenwand ausgeklappt und der Barren wird an einer Seite herangestellt. Der Barrenholm, der zur Sprossenwand zeigt, wird nach oben gestellt und die Weichbodenmatte wird über den niedrigen Holm in die Holmengasse und bis an die Sprossenwand durchgeschoben. Nun wird der hohe Holm wieder so weit nach unten gestellt, dass dieser die Weichbodenmatte einklemmt. Auf der anderen Seite der Sprossenwand wird die Bank in eine obere Sprosse eingehängt. Die Station wird mit Turnmatten abgesichert.

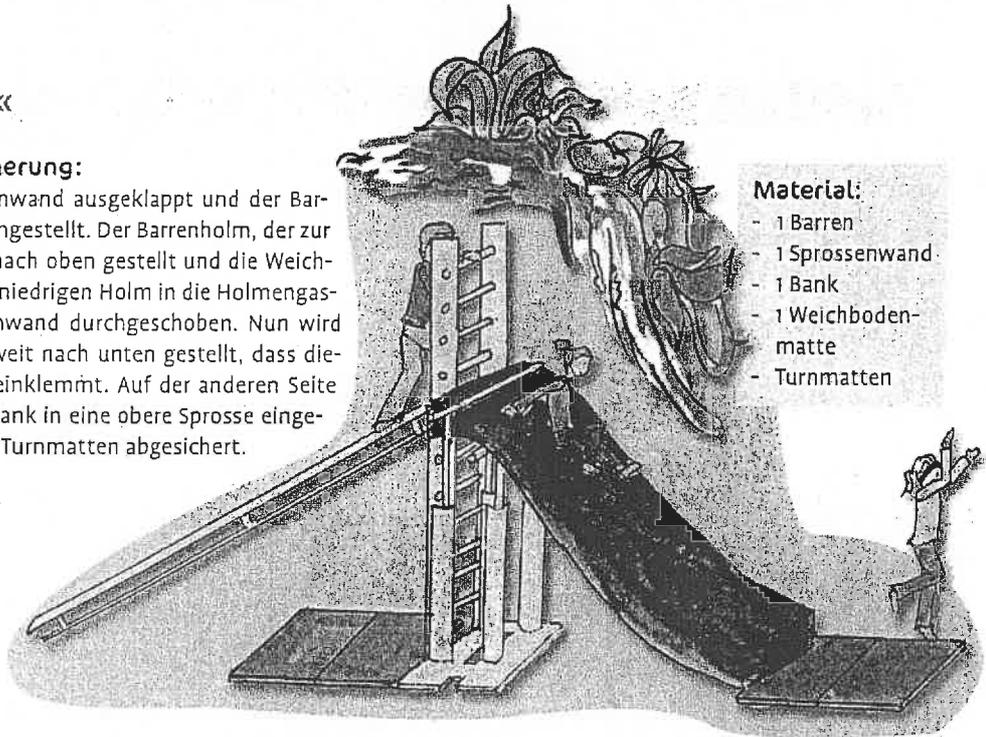
### Förderung motorischer Grundtätigkeiten:

- Gehen
- Steigen/Klettern
- Rutschen/Gleiten
- Rollen

### Mögliche

#### Bewegungsaufgaben:

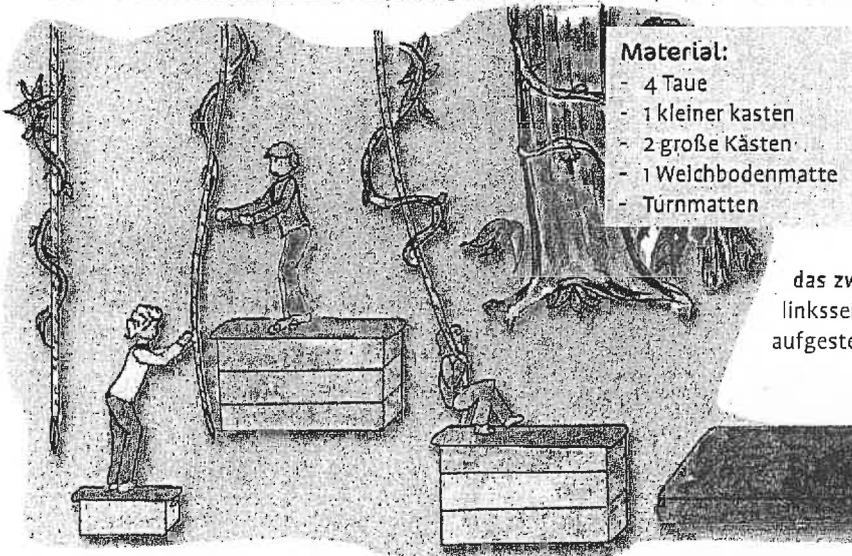
Die Kinder gehen oder ziehen sich die Bank nach oben. Sie klettern über die Sprossenwand und rutschen oder rollen die Weichbodenmatte nach unten.



### Material:

- 1 Barren
- 1 Sprossenwand
- 1 Bank
- 1 Weichbodenmatte
- Turnmatten

## 3. »Von Liane zu Liane«



### Material:

- 4 Tauen
- 1 kleiner Kasten
- 2 große Kästen
- 1 Weichbodenmatte
- Turnmatten

### Aufbauhinweis/ Absicherung:

Die Tauen werden herausgezogen und zwischen das erste und zweite Tau wird linksseitig der kleine Kasten aufgestellt. Der 3-tlg. Kasten wird rechtsseitig zwischen das zweite und dritte Tau, der 4-tlg. Kasten linksseitig zwischen das dritte und vierte Tau aufgestellt. Die Weichbodenmatte wird an den Kasten angelegt. Die Station wird mit Turnmatten abgesichert.

### Mögliche Bewegungsaufgaben:

Die Kinder schwingen mithilfe des 1. Taus auf den kleinen Kasten, von dort aus greifen sie das 2. Tau und schwingen zum nächsten Kasten usw., bis sie am großen Kasten angekommen sind. Dort schwingen sie mithilfe des 4. Taus auf die Weichbodenmatte und springen ab.

### Förderung motorischer Grundtätigkeiten:

- Schaukeln / Schwingen
- Springen

ANZEIGE

Constanze Gröger/Henrik Sinapius

### Fröhliche Kinder – motorisch mit Musik gefördert

12 lustige Mitmach-Lieder zum Turnen, Tanzen und Spielen; plus Audio-CD

Die 12 eigens für dieses Werk komponierten und getexteten Lieder fördern neben der Musikalität und Rhythmusschulung ganz spielerisch auch wichtige motorische Fähigkeiten wie Gleichgewicht, Orientierung, Koordination und Beweglichkeit. Alle Lieder sind auch auf der mitgelieferten Audio-CD enthalten.

1. Auflage 2008. 40 S. plus CD (ca. 35 min.)  
ISBN 978-3-7853-1745-7, Best.-Nr. 343-01745  
www.verlagsgemeinschaft.com

€ 16,95



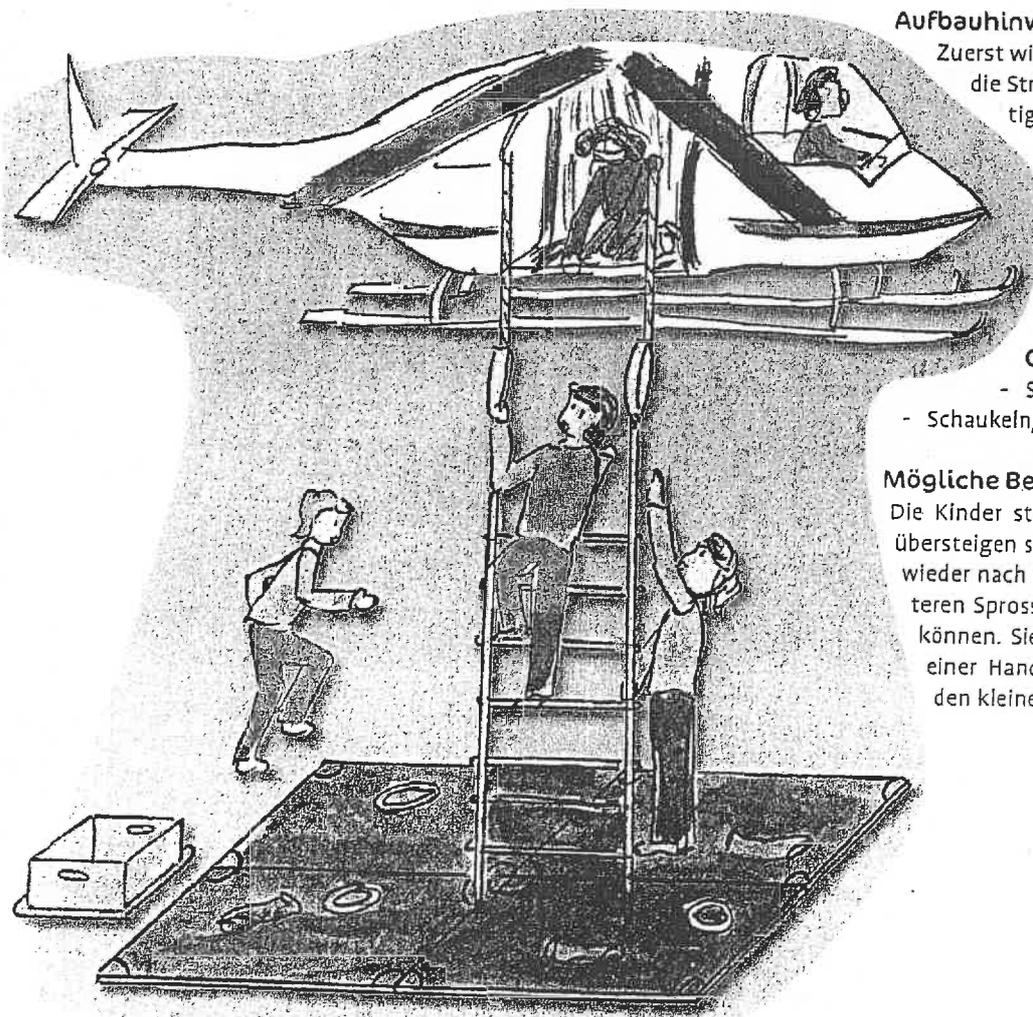
Constanze Gröger ist Lehrbeauftragte am Institut für Bewegungswissenschaften und Sport der Universität Flensburg und seit vielen Jahren in der Aus- und Fortbildung von Übungsleiter/-innen tätig.

# Bewegungslandschaften für Grundschulkinder

## » Feuerwehr «

Die Feuerwehr ist zu jeder Zeit im Einsatz. Sie rettet Leben, kann Hausbrände löschen, fliegt mit dem Rettungshubschrauber und wartet in der Feuerwehrrstation auf ihren nächsten Einsatz. Heute wollen wir die Feuerwehr begleiten und miterleben, welche Einsätze kommen werden. Die Feuerwehrleute müssen immer topfit sein, um auch schnell und sicher helfen zu können. Dazu ist es natürlich nötig, dass sie besonders zügig die Stangen in der Feuerwehrrwache hinuntersausen, damit sie schnellstmöglich an der Einsatzstelle ankommen. Und so z. B. bei einem Hausbrand die Feuerwehrleiter ausfahren und hinaufsteigen können. Aber auch die Rettung aus der Luft ist nicht ganz einfach. Sie hängen an einer Strickleiter und müssen Menschen oder wichtige Gegenstände vor der Überschwemmung oder einem Brand retten. Na, glaubt ihr, dass ihr den Feuerwehrleuten helfen könnt?

### 1. »Abseilen aus dem Rettungshubschrauber«



#### Aufbauhinweis/Absicherung:

Zuerst wird das Ringpaar heruntergelassen und die Strickleiter wird mithilfe der Seile befestigt. Die Turnmatten werden darunter ausgelegt und der kleine Kasten wird umgedreht an den Rand einer Turnmatte aufgestellt. Die Bohnensäckchen und Tennisringe werden auf den Turnmatten verteilt.

#### Förderung motorischer Grundtätigkeiten:

- Steigen/Klettern
- Schaukeln/Schwingen

#### Mögliche Bewegungsaufgaben:

Die Kinder steigen an der Strickleiter nach oben, übersteigen sie und klettern auf der anderen Seite wieder nach unten. Dort steigen sie auf einer unteren Sprosse ein, sodass sie sich darauf setzen können. Sie schaukeln sich an und greifen mit einer Hand einen Gegenstand auf, den sie in den kleinen Kasten werfen.

#### Material:

- 1 Ringpaar
- 1 Strickleiter
- 2 Seile
- 1 kleiner Kasten
- Turnmatten
- Bohnensäckchen / Tennisringe o. Ä.

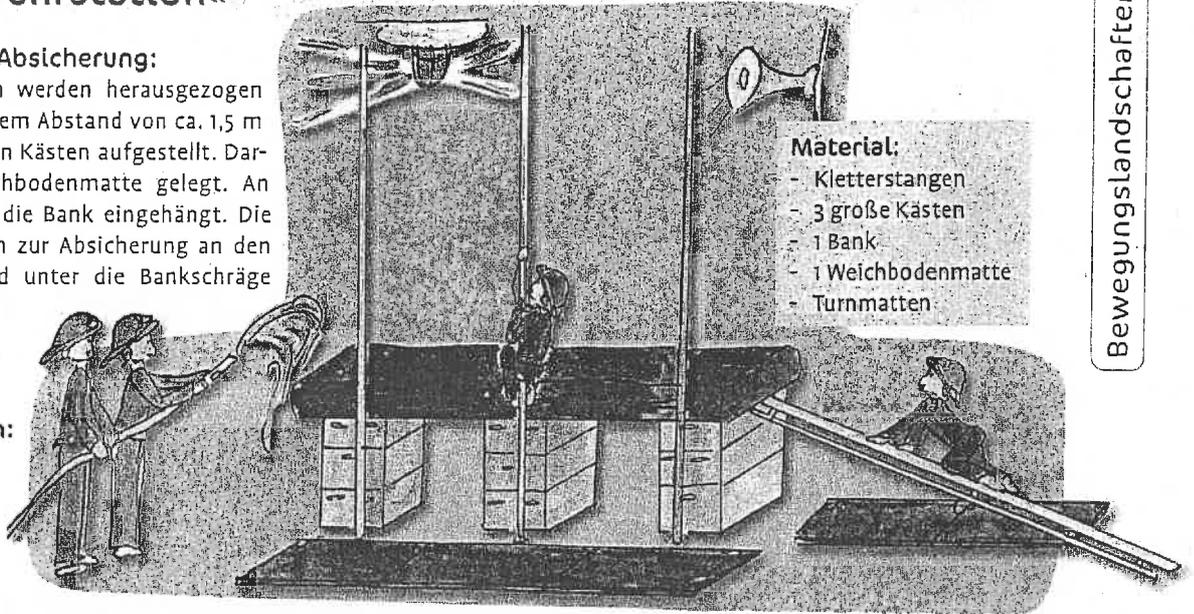
## 2. »Feuerwehrstation«

### Aufbauhinweis/Absicherung:

Die Kletterstangen werden herausgezogen und fixiert. Mit einem Abstand von ca. 1,5 m werden die 3 großen Kästen aufgestellt. Darauf wird die Weichbodenmatte gelegt. An einen Kasten wird die Bank eingehängt. Die Turnmatten werden zur Absicherung an den Kletterstangen und unter die Bankschräge gelegt.

### Förderung motorischer Grundtätigkeiten:

- Gehen
- Steigen/Klettern
- Hangeln



### Material:

- Kletterstangen
- 3 große Kästen
- 1 Bank
- 1 Weichbodenmatte
- Turnmatten

### Mögliche

### Bewegungsaufgaben:

Die Kinder gehen oder ziehen sich die Bank nach oben. Sie gehen auf der Weichbodenmatte bis zu einer Kletterstange und hangeln sich diese nach unten.

Alternative: Falls keine Kletterstangen in der Turnhalle zur Verfügung stehen, können diese durch Klettertaue ersetzt werden.

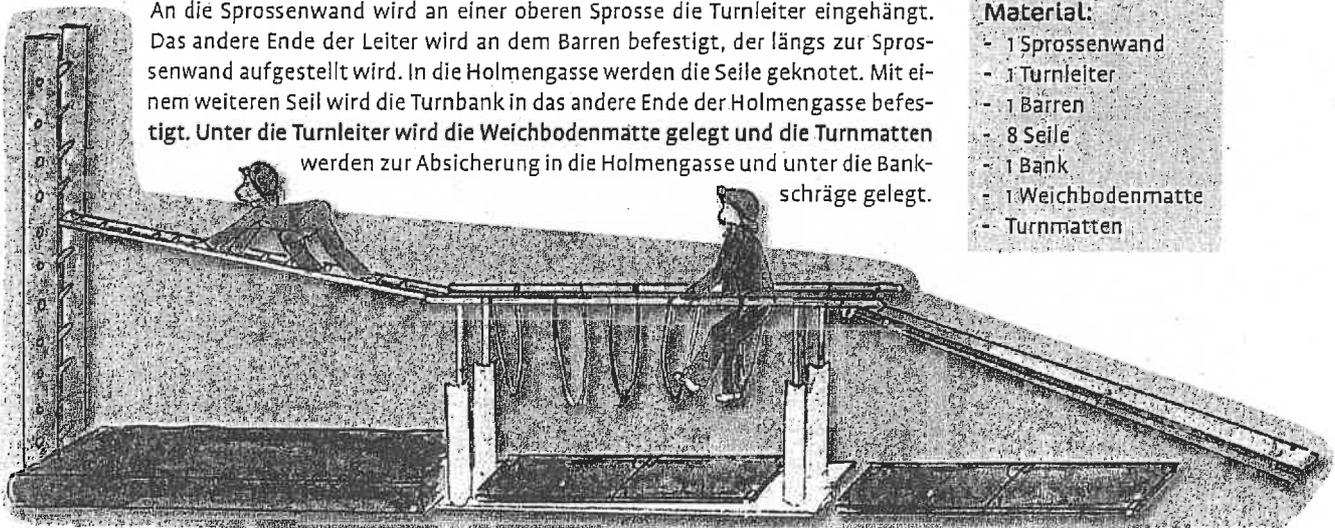
## 3. »Feuerwehrleiter hochsteigen«

### Aufbauhinweis/Absicherung:

An die Sprossenwand wird an einer oberen Sprosse die Turnleiter eingehängt. Das andere Ende der Leiter wird an dem Barren befestigt, der längs zur Sprossenwand aufgestellt wird. In die Holmengasse werden die Seile geknotet. Mit einem weiteren Seil wird die Turnbank in das andere Ende der Holmengasse befestigt. Unter die Turnleiter wird die Weichbodenmatte gelegt und die Turnmatten werden zur Absicherung in die Holmengasse und unter die Bankschräge gelegt.

### Material:

- 1 Sprossenwand
- 1 Turnleiter
- 1 Barren
- 8 Seile
- 1 Bank
- 1 Weichbodenmatte
- Turnmatten



### Förderung motorischer Grundtätigkeiten:

- Gehen
- Ziehen/Schieben
- Steigen/Klettern
- Hängen/Stützen
- Springen

### Mögliche Bewegungsaufgaben:

Die Kinder ziehen sich oder gehen die Bank nach oben. Sie stützen sich über die Seile durch den Barren und klettern die Turnleiter nach oben. Sie steigen von der Sprossenwand nach unten oder springen auf die Weichbodenmatte herab.

Constanze Gröger ist Lehrbeauftragte am Institut für Bewegungswissenschaften und Sport der Universität Flensburg und seit vielen Jahren in der Aus- und Fortbildung von Übungsleiter/-innen tätig.

# Bewegungslandschaften für Grundschulkinder

## » Gespensterwesen «



Im Herbst zieht der Nebel auf, es wird früher dunkel und die unheimlichen Wesen verlassen ihre Verstecke. Nun, die Gespenster kommen nicht nur zur Mitternacht, um zu spuken. Sie kommen auch in die Turnhalle, um diese zu erobern. Sie wollen fliegen, schweben, rutschen und noch viel mehr. Dazu nutzen sie die großen Geräte, die sie dort finden. Und nach der Gespensterstunde sind die kleinen Wesen wieder verschwunden. Wenn ihr Glück habt, haben sie für euch noch ein paar Geräte stehen gelassen. Also, auf was wartet ihr? Lasst es spuken!

### 1. »Gespenster rutschen das Treppengeländer nach unten«

#### Aufbauhinweis/Absicherung:

Zuerst wird der Barren aufgestellt und dann die (klappbare) Weichbodenmatte wie ein Hausdach darauf gelegt. Dann wird die Statlon mit Turnmatten abgesichert.

#### Mögliche Bewegungsaufgaben:

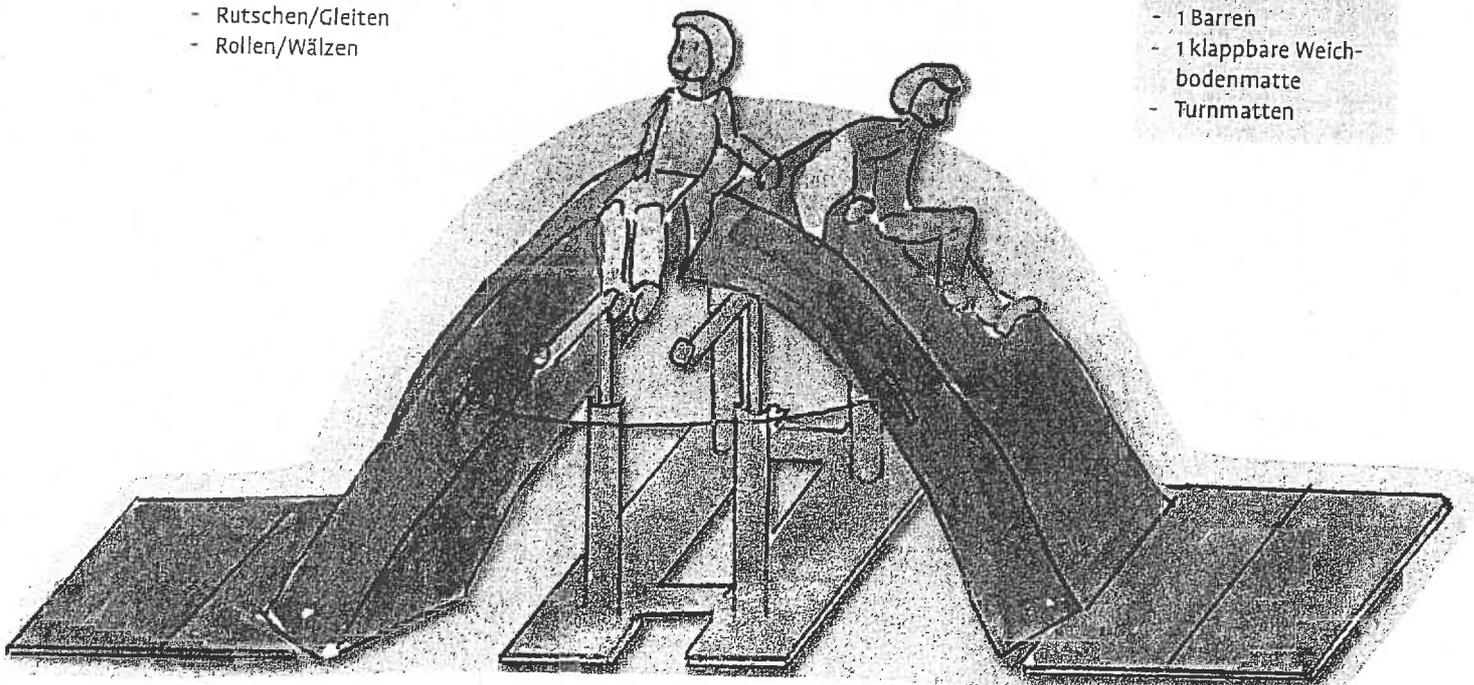
Die Kinder steigen und klettern auf einer Seite hoch und rutschen oder rollen auf der anderen Seite nach unten.

#### Förderung motorischer Grundtätigkeiten:

- Klettern/Steigen
- Rutschen/Gleiten
- Rollen/Wälzen

#### Material:

- 1 Barren
- 1 klappbare Weichbodenmatte
- Turnmatten



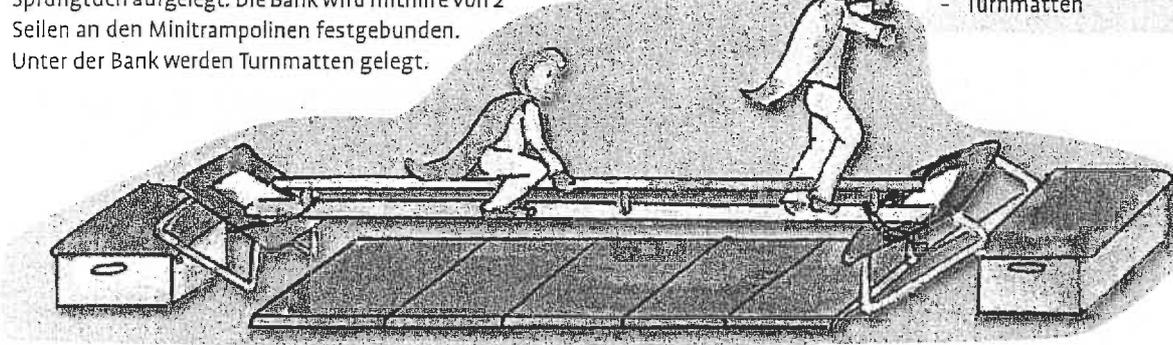
## 2. »Gespenster schweben über den Boden«

### Aufbauhinweis/Absicherung:

Zuerst werden die beiden Kastendeckel in Abstand von ca. 3,5 – 4 m auf den Boden gelegt. Darauf wird je eine Seite des Minitrampolins aufgestellt, sodass das Minitrampolin schräg steht. Darauf wird nun die Bank mit der breiten Seite auf das Sprungtuch aufgelegt. Die Bank wird mithilfe von 2 Seilen an den Minitrampolinen festgebunden. Unter der Bank werden Turnmatten gelegt.

### Material:

- 2 Kastendeckel (oder Stepbrett)
- 2 Minitrampoline
- 1 Bank
- 2 Gymnastikseile
- Turnmatten



### Förderung motorischer Grundtätigkeiten:

- Gehen/Laufen
- Hüpfen/Springen

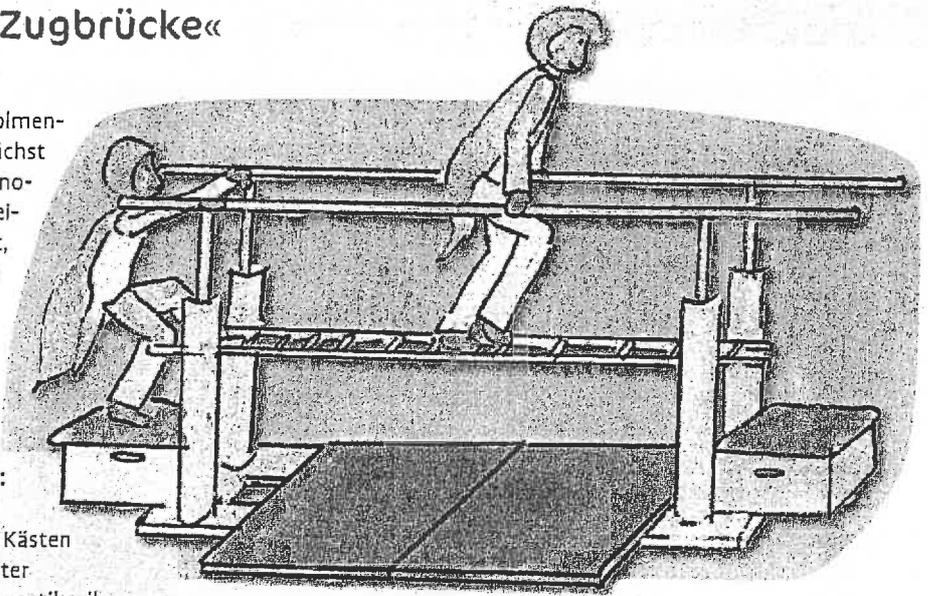
### Mögliche Bewegungsaufgabe:

Die Kinder steigen auf die Bank und gehen auf der breiten Seite darüber.

## 3. »Gespenster auf der Zugbrücke«

### Aufbauhinweis:

Zuerst wird der Barren aufgestellt. In die Holmengasse wird die Turnleiter gestellt und zunächst mit 3-4 Seilen an einem Barrenholm festgeknotet. Dann wird die Leiter mit den weiteren Seilen an den anderen Barrenholm festgeknotet, sodass sie waagrecht in der Holmengasse schwingen kann. Die kleinen Kästen werden an den Anfang und Ende der Turnleiter aufgestellt. Mit den Turnmatten wird alles abgesichert.



### Förderung motorischer Grundtätigkeiten:

- Gehen/Laufen
- Hängen/Stützen
- Schaukeln/Schwingen
- Krabbeln/Kriechen
- Steigen/Klettern

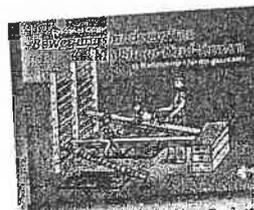
### Material:

- 1 Barren
- 2 kleine Kästen
- 1 Turnleiter
- 6-8 Gymnastikseile
- Turnmatten

### Mögliche Bewegungsaufgaben:

Die Kinder steigen auf den kleinen Kästen und gehen oder krabbeln über die Leiter und steigen am anderen Ende wieder über den Kasten hinab.

ANZEIGE



Constanze Grüger  
Bewegungslandschaften  
im Eltern-Kind-Turnen

72 STATIONSKARTEN FÜR DAS GANZE JAHR

Mit Hilfe dieser Kartensammlung können die Turnstationen blitzschnell aufgebaut werden.

Jede Karteikarte enthält den Namen der Station, die benötigten Geräte und Materialien sowie eine Aufbauskizze. Auf der Rückseite befinden sich die geforderten Grundtätigkeiten, die Bewegungsaufgaben sowie Hinweise zur Hilfestellung.

1. Auflage 2007, 75 DIN A5-Karten, 80 Abb.

ISBN 978-3-7853-1747-1, Best.-Nr. 343-01747

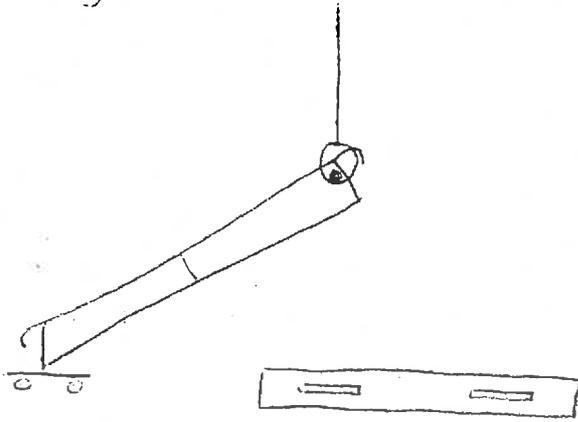
www.verlagsgemeinschaft.com

€ 16,95

Constanze Grüger ist Lehrbeauftragte am Institut für Bewegungswissenschaften und Sport der Universität Flensburg und seit vielen Jahren in der Aus- und Fortbildung von Übungsleiter/-Innen tätig.

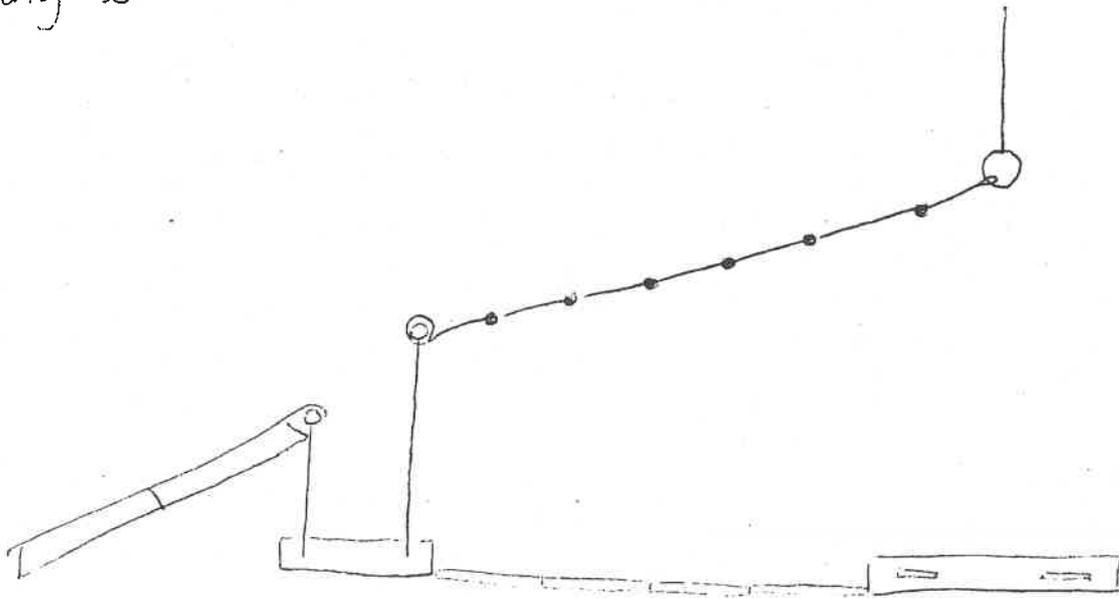
# Stuntman-Show (1)

## ① Übung 1



- 1 Ringpaar
- 1 Bank
- 1 Trapezstange
- 1 Rollbrett
- 1 Weichbodenmatte

## ② Übung 2



- 1 Ringpaar
- 1 Barren
- 1 Bank

- 1 Strickleiter
- 1 Weichbodenmatte
- Seile, um Strickleiter festzubinden
- Turnmatten

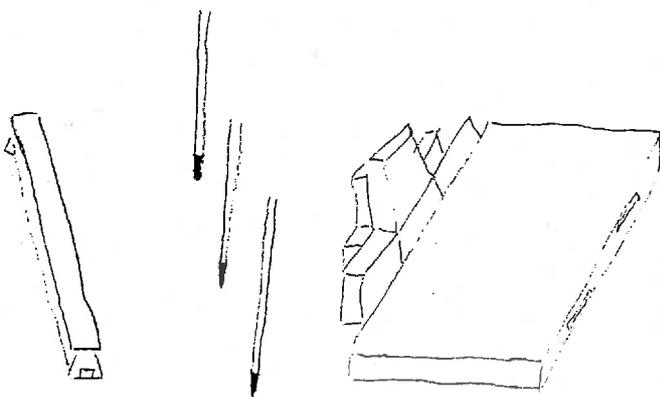
## Stuntman-Show (2)

### ③ Übung 3



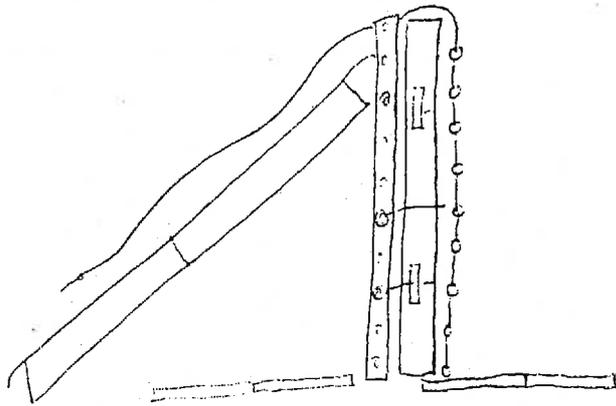
- 1 Bank
- 1 Mini trampolin
- 1 Weichbodenmatte
- 6 Rollbretter

### ④ Übung 4



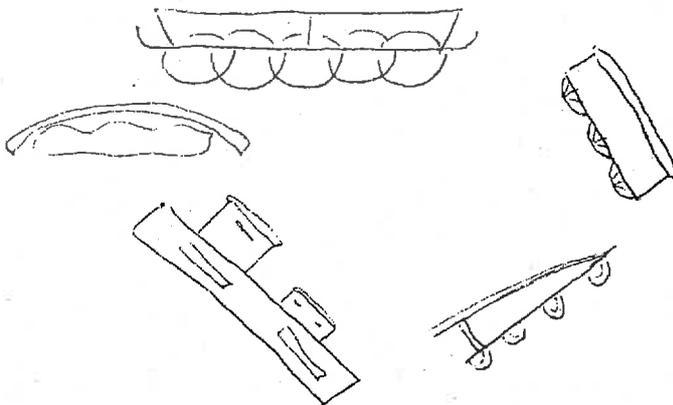
- 1 Bank
- 1 Weichbodenmatte
- 2-3 Tawe
- mehrere Kartons

① Gletscher



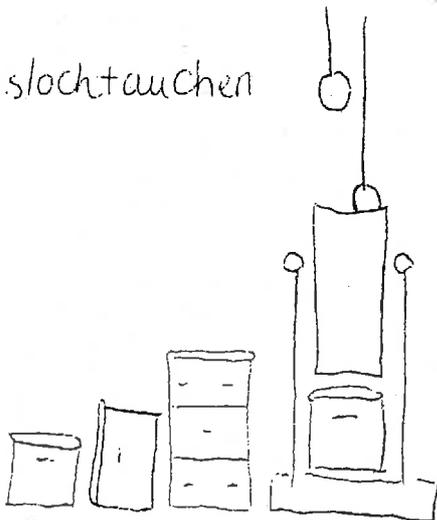
- 1 Tau
- 1 Bank
- 1 Sprossenwand
- 1 Weichbodenmatten  
ca. 3 Stue, um WBH  
festzubinden
- 1 Strickleiter
- einige Turmatten

② Eisschollen



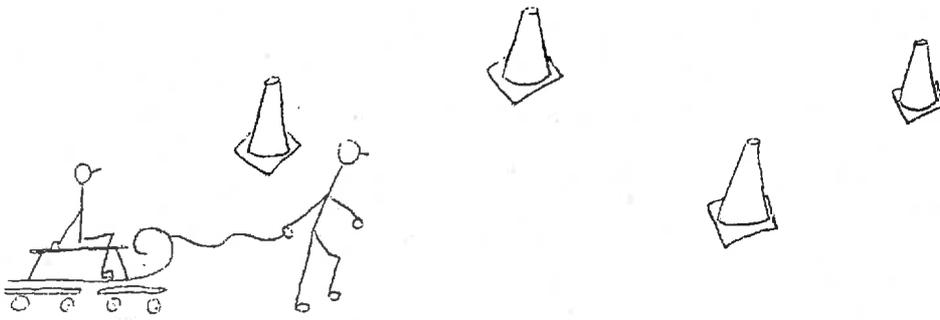
- 1 Turnbank + 5 Fahrradmäntel
- 1 Kastendeckel + 3 Medizinbälle
- 1 Sprungbrett + 4-8 Tennisringe
- 1 Weichbodenmatten +  
1 Pl. Kasten +  
1 Kastendeckel
- 1 Kissenbezug (mit Luftballons  
gefüllt) +  
1 Turmatten

③ Eislochtauchen



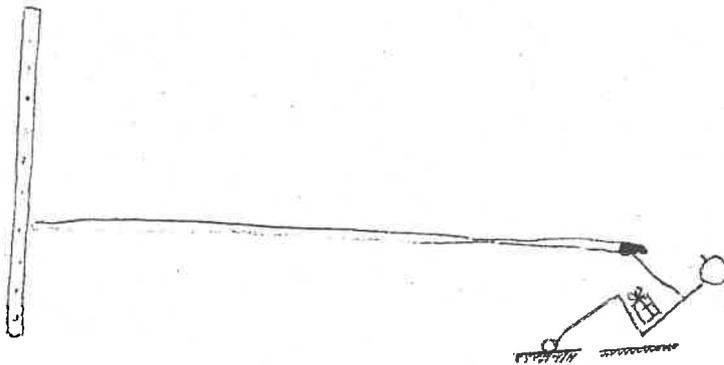
- 4 Pl. Kästen
- 1 gr. Kasten (3-teg. Kasten)
- 1 Barren
- 1 Ringpaar
- Turmatten

④ Schlitten fahren



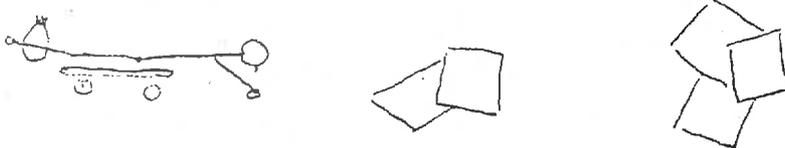
- 4 Hütchen
- 2 Rollbretter od. /  
und Teppichfliesen
- 1 Schlitten
- 1 Seil

⑤ Geschenke transportieren



- 1 Sprossenwand
- 2 Teppichfliesen
- 1 Ziehtau
- 1 Geschenkkarton

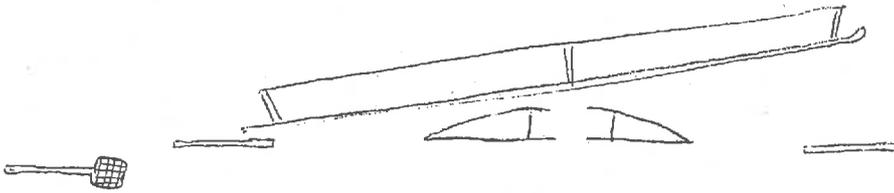
⑥ Geschenkeschlitten durch tiefen Schnee



- 1 Rollbrett
- 5-8 Teppichfliesen
- 1 Luftballon

⑦ Weihnachtgebäck aus dem Ofen holen

4-8 Putzschwämme  
1 Fliegenklatsche  
2 Sprungbretter  
2 Isomatten  
1 Bank

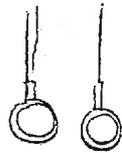


⑧ Plätzchenteig rollen

2 Turnmatten  
10 Tennisbälle  
6-8 Gymnastikstäbe



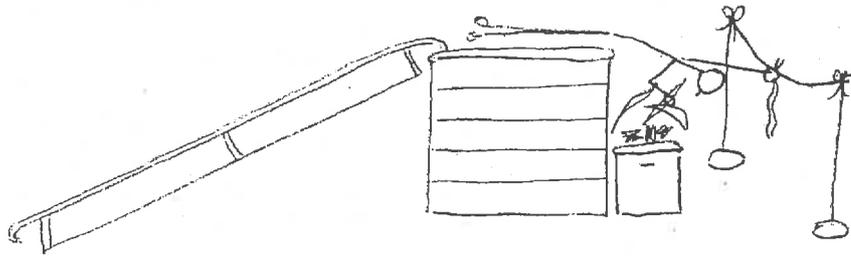
⑨ Geschenke in den Schornstein werfen



1 Ringpaar  
2 kl. Kästen  
1 Softball  
evtl. 1 Tennisring

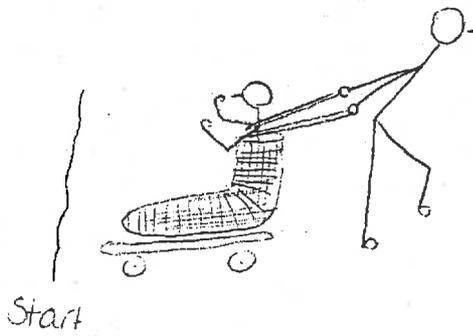


⑩ Weihnachtsbaum schmücken



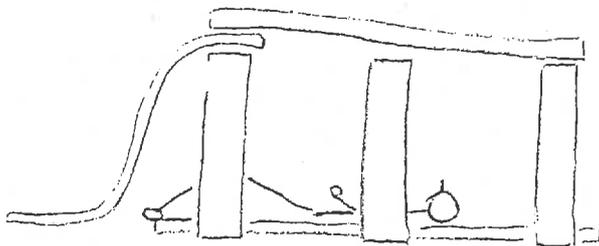
- 1 Bank
- 1 gr. Kasten
- 1 kl. Kasten
- 2 Slalomständer
- 1 Seil
- Wäscheklammern
- Jongliertücher

⑪ Geschenkessack ziehen



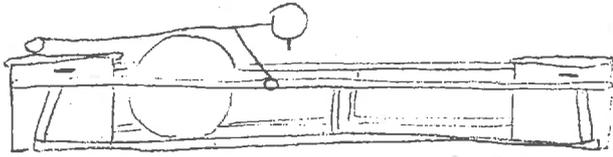
- 1 Rollbrett
- 2 Stäbe
- Klebeband
- 1 Jutesack

⑫ Weihnachtspost in den Briefkasten werfen



- 1 Isomatte
- 2 Turnmatten
- 3 Kasteninnenteile

⑬ Schneemann rollen



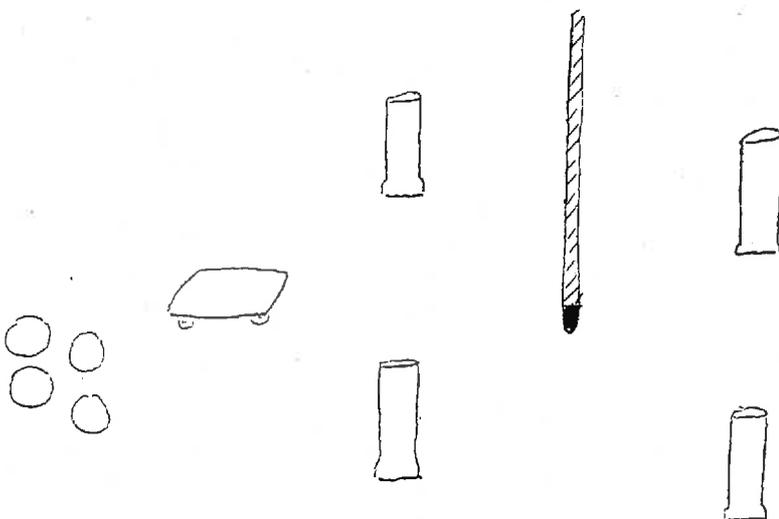
- 2 Bänke
- 1 Pezziball
- 2 kl. Kästen

⑭ Spuren im Schnee



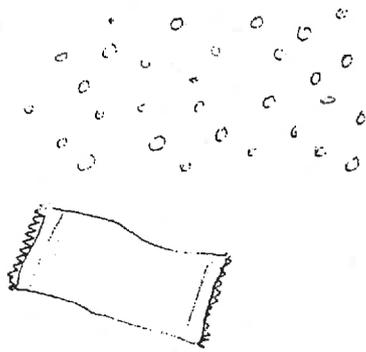
- 1 Gymnastikstab
- 1 Augenbinde
- 10-15 Bierdeckel

⑮ Adventskranzkerzen anzünden



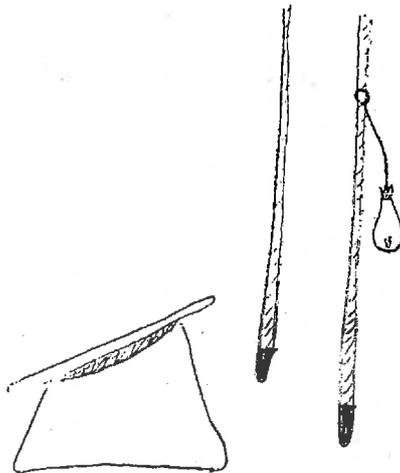
- 1 Tau
- 4 Abflupprohre
- 4 Softbälle od. Luftballons
- 1 Rollbrett

16) Schneeschleiben



viele Watteballchen  
1 Handtuch  
Klebeband

17) Glocken läuten



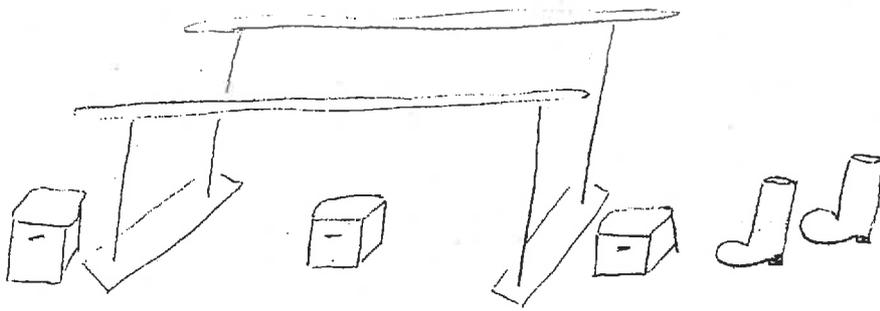
1 Minitrampolin  
2 Tüme  
1 Schnur mit Ballon  
inkl: Glöckchen

18) Schneeballwurf



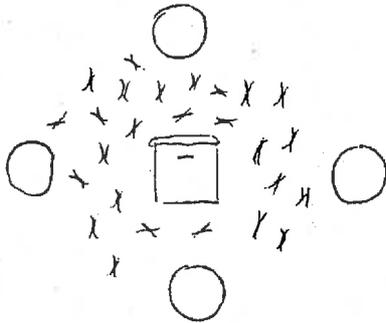
5 Tennisbälle  
2 Tennisringe  
1 gr. Medizinball  
1 Softball

19) Nikolausstiefeltransport



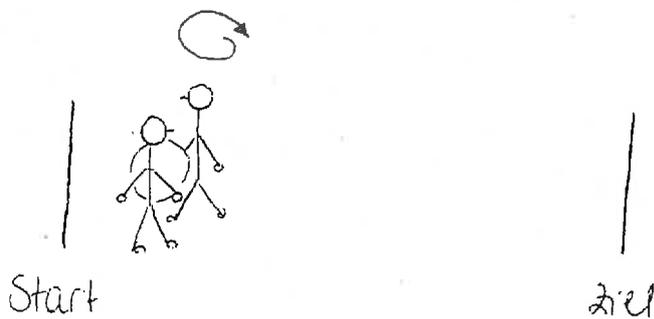
- 1 Barren
- 3 kl. Kästen
- 1 Paar Gummi-Stiefel

20) Geschenke sortieren



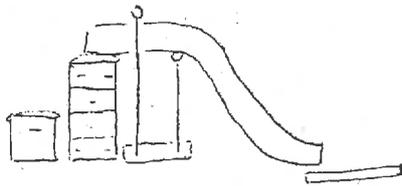
- 4 Reifen
- 1 kl. Kasten
- Wäsche klammer

21) Schneekugeln rollen



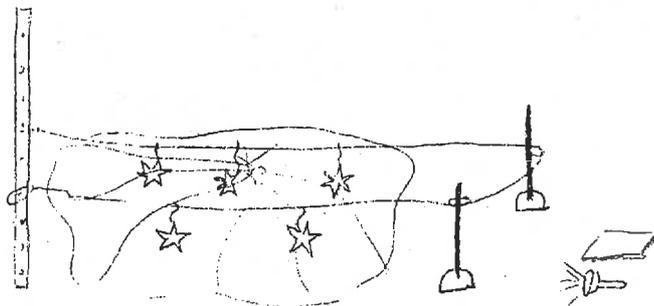
- 1 Pezziball
- Klebeband

22) Himmelsrutsche



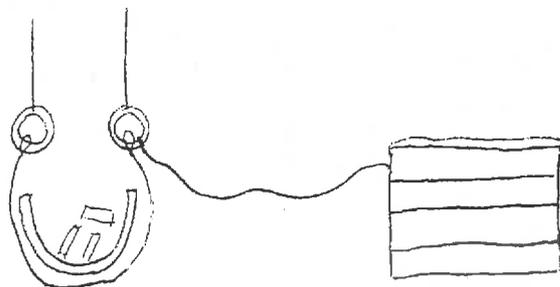
- 1 Barren
- 1 Weichbodenmatte
- 1 gr. Kasten
- 1 kl. Kasten
- Turnmatten

23) Sternenhimmel



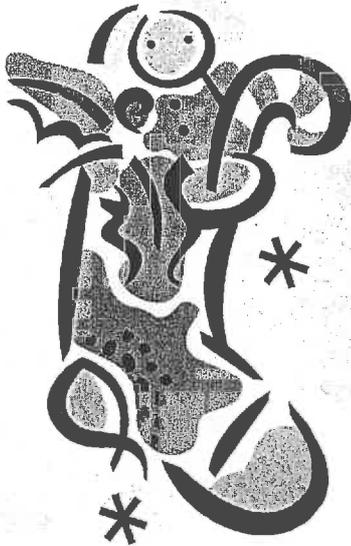
- Sprossenwand
- 1 Zauberschur
- 1 Fallschirm
- 2 Stabomständer
- 1 Teppichfluse
- 1 Taschenlampe
- Plastkisterne
- Klebeband

24) Flug des Christkundes



- 1 Paar Ringe
- 1 Turnmatte
- 2 Seile
- Bohnsensäckchen
- 1 langes Seil

# Adventskalender- Parcours- Aufgaben



## 1. Gletscher

Gehe mithilfe des Taus die Bank nach oben und steige die Strickleiter nach unten.

## 2. Eisschollen

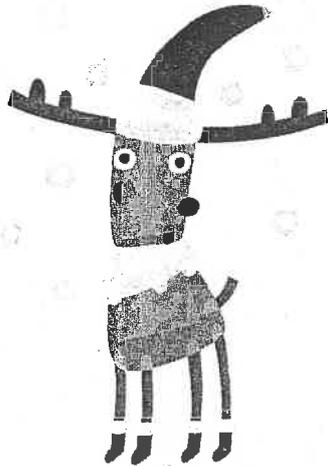
Gehe oder krabbele über alle 5 Eisschollen.

## 3. Eislochtauchen

Steige die Kastentreppe nach oben und hängele dich an den Ringen nach unten durch die Mattenröhre. Krabbele durch den Zwischenraum wieder heraus.

#### **4. Schlitten fahren**

**Du sitzt auf dem Schlitten und dein Partner zieht dich im Slalom um die Hindernisse.**



#### **5. Geschenke transportieren**

**Setze dich auf die beiden Teppichfliesen und lege dir das Geschenk auf den Bauch. Nun ziehst du dich den Weg hinüber.**

#### **6. Geschenkeschlitten durch tiefen Schnee**

**Lege dich auf das Rollbrett und klemme dir den Luftballon zwischen die Füße. Nun rollst Du dich über die Teppichfliesen.**

#### **7. Weihnachtsgebäck aus dem Ofen holen**

**Gehe mit der Fliegenklatsche über die Wippe und lege dir am Ende einen Putzschwamm auf.**

**Balanciere nun den Schwamm auf der Fliegenklatsche über die Bank zurück.**

## **8. Plätzchenteig rollen**

**Rolle dich wie ein Baumstamm über die Matten**



## **9. Geschenke in den Schornstein werfen**

**Schwinge mit dem Ringpaar von einem kleinen Kasten zum anderen. Dabei transportierst Du einen Softball vom Kasten in den offenen Kasten.**

## **10. Weihnachtsbaum schmücken**

**Ziehe dich die Bank nach oben und legen dich auf den Kasten, so dass dein Oberkörper frei liegt. Nun greifst Du immer ein Jongliertuch und eine Wäscheklammer und steckst dieses an dem Seil fest.**

### **11. Geschenkesack ziehen**

**Du steigst in den Sack und legst Deine Beine auf das Rollbrett. Dein Partner zieht dich mithilfe von zwei Gymnastikstäben, die unter deinen Achseln entlangführen, bis zum Ziel.**

### **12. Weihnachtspost in den Briefkasten werfen**

**Du robbst auf dem Rücken durch die Kasteninnenteile.**



### **13. Schneemann rollen**

**Du legst dich auf den kleinen Kasten und rollst dich langsam über den Pezziball so weit du kannst und wieder zurück. Dabei stützt du dich auf den Bänken mit der Hand ab.**

### **14. Spuren im Schnee**

**Dein Partner legt dir eine Augenbinde an und legt die Bierdeckel aus (Abstand ca. 20-30cm). Du klopfst nun mit dem Stab auf den Boden und hörst so, wo der Weg langführt.**

## **15. Adventskerzen anzünden**

**Setze dich auf das Rollbrett und lege dir einen Softball zwischen die Beine. Ziehe dich mit einer Hand an dem Tau zu einem Rohr und lege dort im Vorbeigrollen einen Softball auf, ohne dass die Kerze umfällt. Beginne wieder von vorne, bis alle 4 Bälle aufliegen.**



## **16. Schneeschieben**

**Stütze dich auf das Handtuch und schiebe so lange über den Boden, bis alle Wattebällchen hinter der Ziellinie liegen.**

## **17. Glocken läufen**

**Hüpfe auf dem Trampolin und halte dich an einem Tau mit einer Hand dabei fest. Mit der anderen Hand schlägst Du an den Ballon, so dass dieser klingelt.**

## **18. Schneeballwurf**

**Stelle dich an die Linie und wirf mit den Tennisbällen den Schneemann um. Danach baust Du ihn wieder auf.**

## **19. Nikolausstiefeltransport**

**Ziehe die großen Stiefel an und hängele dich durch die Holmengasse. Auf den Kästen darfst du dich ausruhen.**



## **20. Geschenke sortieren**

**Lege dich auf den kleinen Kasten und sortiere die Wäscheklammern in die entsprechenden Reifen. (Farben zuordnen).**

## **21. Schneekugel rollen**

**Stellt euch an der Startlinie auf und klemmt den Pezziball zwischen euch. Nun dreht ihr euch beide so, dass der Ball immer zwischen euch eingeklemmt bleibt und wandert so weiter bis zur Ziellinie. Ihr könnt die Hände zur Unterstützung einsetzen.**

## **22. Himmelsrutsche**

**Steige über die Kästen auf die Weichbodenmatte und rolle sie wie ein baumstamm hinunter.**

## 23. Sternenhimmel

Lege dich mit dem Rücken auf die Teppichfliese und halte die Taschenlampe in der Hand. Schiebe dich durch den Tunnel und leuchte die Sterne an. Wieviele leuchten heute?

## 24. Flug des Christkindes

Lege dich mit dem Bauch in die Matte und lege dich Bohnensäckchen auf deinen Rücken. Ziehe dich mithilfe des Seils an den Kasten und lege dort die Geschenke ab.



# Adventskalender

Für \_\_\_\_\_

