



# Tierische Turnstunden

7 Tage – 7 Tiere – 28 Aufgaben

Bewegungsaufgaben  
für Kinder im  
Kindergarten- und  
Grundschulalter.

Täglicher  
Aufwand  
ca. 20 min

Infos und  
Materialien zum  
Download unter  
[SV-Viktoria-  
Ges mold.de](http://SV-Viktoria-Gesmold.de)



Liebe Eltern!

Unter dem Motto „Tierische Turnstunden“ habe ich mir für Eure Kinder ein kleines Programm ausgedacht, mit dem Ihr spielerisch verschiedene motorische Fähigkeiten üben könnt. In erster Linie geht es hier aber um etwas Abwechslung im Alltag und natürlich um Spaß an der Bewegung. Sollten Übungen also auch nach mehreren Versuchen noch nicht ganz so gut klappen, ist das selbstverständlich kein Problem und ihr könnt sie dann nach den Fähigkeiten eures Kindes etwas abwandeln, sodass sie zu meistern sind.

Das Programm besteht aus 7 Tagen mit jeweils 4 Aufgaben, die den Kindern von unterschiedlichen Tieren gestellt werden. In welcher Reihenfolge ihr die Turnstunden bearbeitet und ob ihr wöchentlich, täglich (oder sogar mehrere tierische Turnstunden an einem Tag ) durchführt, ist euch selbst überlassen.

Für ein paar Turnstunden ist zusätzliches Material erforderlich, das aber in jedem Haushalt zu finden sein sollte. Für die Aufgaben von Anni Affe benötigt ihr eine Turnstange. Falls ihr keine im Garten habt, könnt ihr die Aufgabe mit einem kleinen Spaziergang verbinden und eine der Turnstangen auf den zahlreichen Spielplätzen im Ort nutzen. In der unten stehenden Übersicht findet ihr alle wichtigen Informationen zu Durchführungsorten und Materialien.

Ich wünsche Euch viel Spaß und Erfolg,

Eure Lena

## Übersicht

<b>Tag</b>	<b>Materialien</b>	<b>Ort</b>
Tag 1 – Phillip Pferd	-Esslöffel und etwas zum darauf Transportieren (Eierlaufen) -Etwas, um einen Slalom auszulegen	Zu Hause (drinnen oder draußen)
Tag 2 – Ella Eichhörnchen	Straßenmalkreide	Zu Hause (draußen)
Tag 3 – Kitty Katze	Keine	Spaziergang
Tag 4 – Bernd Bär	Luftballon	Zu Hause (drinnen)
Tag 5 – Kurt Krabbe	Keine	Zu Hause (drinnen) Bei gutem Wetter auch draußen auf weichem Untergrund
Tag 6 – Fips Faultier	Keine	Zu Hause (drinnen)
Tag 7 – Anni Affe	Turnstange	Zu Hause oder Spielplatz mit Turnstange

# Vorstellung

Liebe Kinder!

Da wir im Moment leider nicht in die Turnhalle können habe ich mir - zusammen mit ein paar Tieren - Turnstunden überlegt, die ihr zu Hause machen könnt. Jedes der Tiere hat sich hierfür 4 Aufgaben überlegt. Auf der nächsten Seite findet ihr einen Notizzettel, auf dem ihr ankreuzen könnt, welche Aufgaben ihr schon geschafft habt. Wenn ihr alle Aufgaben erledigt habt, dürft ihr den ausgefüllten Zettel bei mir in den Briefkasten schmeißen (Petristraße 28). Bitte vergesst nicht, euren Namen und eure Adresse darauf zu notieren.

Ich wünsche euch ganz viel Spaß und hoffentlich bis bald,

Eure Lena.

# Notizblatt

Name:

Adresse:

Aufgabe 1

Aufgabe 2

Aufgabe 3

Aufgabe 4



# Tag 1 - Phillip Pferd

## Einleitungstext:

Liebe Kinder!

Vielleicht habt ihr mich schonmal auf der Straße gesehen, wie ich mit einer Kutsche unterschiedliche Sachen transportiere. Heute gibt es nur noch wenige, die für den Transport von einem Ort zum anderen eine Kutsche nutzen. Daher möchte ich euch gerne zeigen, wie kompliziert ein Transport sein kann und habe mit für euch vier Aufgaben zu diesem Thema überlegt. Ihr benötigt einen Esslöffel und etwas, was ihr mit ihm transportieren könnt (z.B. ein Tischtennisball, eine Kartoffel oder ausgepustete Eier) und etwas, mit dem ihr euch einen Slalom auslegen könnt.

Ich wünsche euch viel Spaß und viel Erfolg,

Euer Phillip, das Pferd

## Aufgabe 1:

Lege eine Start- und eine Ziellinie fest. Nun nimmst du den Löffel in eine Hand, hältst ihn am Griff fest und legst deinen Gegenstand darauf. Lege nun deine festgelegte Strecke vom Start bis zum Ziel zurück, ohne dass der Gegenstand vom Löffel fällt.

## Aufgabe 2:

Als nächste Aufgabe versuchst du die Strecke nun rückwärts zurückzulegen, ohne dass der Gegenstand vom Löffel fällt.

## Aufgabe 3:

Für diese Aufgabe lege nun einige Gegenstände mit etwas Abstand in einer geraden Linie zwischen dem Start und dem Ziel auf. Lege nun die Strecke zurück, indem du vorwärts im Slalom um die Gegenstände läufst, ohne dass der Gegenstand von deinem Löffel fällt.

## Aufgabe 4:

Als letzte Aufgabe geht es dann vom Start zum Ziel wieder rückwärts aber dieses mal auch durch den Slalom. Natürlich wieder, ohne dass der Gegenstand von dem Löffel fällt.



# Tag 2 - Ella Eichhörnchen

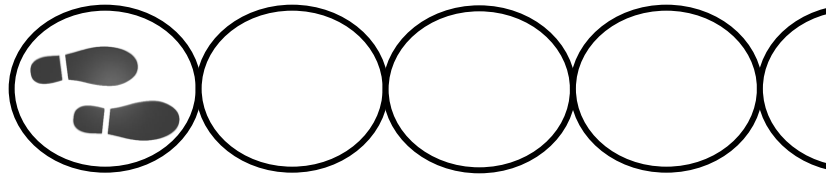
## Einleitungstext:

Liebe Kinder!

Als Eichhörnchen ist es besonders wichtig, gut von Ast zu Ast hüpfen zu können, um im Herbst genug Futter für den Winter zu sammeln.

Deswegen ist Springen sozusagen mein Spezialgebiet und ich habe mir für euch ein paar Aufgaben dazu ausgedacht. Dafür müsst ihr zunächst 10 aneinanderhängende Kreise aufzeichnen, in die ihr mit beiden Füßen hineinpasst und dann kann es losgehen!

Liebe Grüße,  
Eure Ella Eichhörnchen



## Aufgabe 1:

Hüpfe mit geschlossenen Füßen durch die Kreise, ohne die Linien zu berühren.

## Aufgabe 2:

Hüpfe auf einem Bein durch die Kreise, ohne die Linien zu berühren.

## Aufgabe 3:

Hüpfe seitwärts durch die Kreise, ohne die Linien zu berühren.

## Aufgabe 4:

Hüpfe mit geschlossenen Füßen, aber dieses mal rückwärts, durch die Kreise, ohne die Linien zu berühren.



# Tag 3 - Kitty Katze

## Einleitungstext:

Liebe Kinder!

Ich bin Kitty Katze und lebe in Gesmold.

Vielleicht habt ihr mich schon einmal durch den Ort streifen sehen. Wie ihr bestimmt wisst, sind wir Katzen sehr geschickt und können auch auf sehr schmalen Mauern entlang balancieren. Eure Aufgabe ist es daher heute mit euer Familie einen kleinen Spaziergang zu machen und euch 4 Stellen zu suchen, an denen Ihr balancieren könnt. Dabei solltet ihr an jedem Ort eine der folgenden Aufgaben erledigen. Zudem solltet ihr einen Esslöffel einpacken und etwas, das ihr mit diesem Löffel transportieren könnt (z.B. einen Tischtennisball, eine Kartoffel oder ein ausgepustetes Ei).

## Aufgabe 1:

Vorwärts balancieren

## Aufgabe 2:

Seitwärts balancieren

## Aufgabe 3:

Rückwärts balancieren

## Aufgabe 4:

Vorwärts balancieren und etwas dabei auf einem Löffel transportieren.

Liebe Grüße und Viel Erfolg  
Eure Kitty



# Tag 4 - Bernd Bär

## Einleitungstext:

Liebe Kinder!  
Für die Aufgaben, die ich euch stelle, benötigt ihr einen Luftballon. Wenn ihr eine Aufgabe geschafft habt, dann dürft ihr sie abhaken oder abstempeln. Wer möchte, darf auch mit eintragen wie viele Berührungen er geschafft hat.

Ich wünsche euch viel Spaß,  
Euer Bernd der Bär



## Aufgabe 1:

- Versuche, den Ballon durch Berührungen mit der Hand in der Luft zu halten ohne, dass er zwischendurch den Boden berührt.  
(10 Berührungen oder mehr)

## Aufgabe 2:

- Versuche, nun den Ballon in der Luft zu halten, indem du statt deiner Hände deine Füße benutzt. (10 Berührungen oder mehr)

## Aufgabe 3:

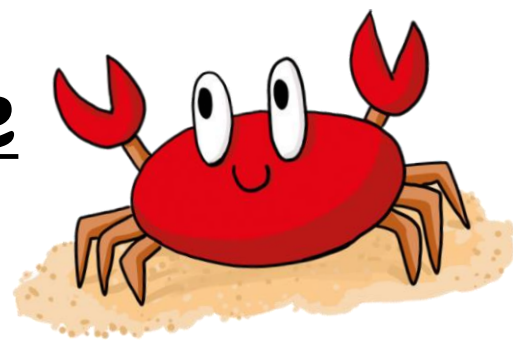
- Die nächste Aufgabe ist es, abwechselnd eine Berührung mit der Hand und mit dem Fuß auszuführen. (10 Berührungen oder mehr)

## Aufgabe 4:

- Jetzt darfst du deine Hände wieder benutzen, allerdings musst du dich jetzt nach jeder Berührung einmal um dich selbst drehen und einmal in die Hände klatschen.  
(10 Berührungen oder mehr)



# Tag 5 - Kurt Krabbe



## Einleitungstext:

Liebe Kinder.

Ich bin's, der Kurt. Und ich bin eine Krabbe. Wir Krabben haben eine sehr spezielle Art entwickelt, uns Fortzubewegen und weil ich daher ein Profi in Sachen Fortbewegung bin, habe ich mir für euch aus diesem Bereich ein paar Aufgaben überlegt. Legt für die Aufgaben eine Start- und eine Ziellinie fest, die etwa 5 Meter auseinander liegen und schon kanns losgehen.

Ich wünsche euch viel Spaß und hoffe, ihr kommt ans Ziel.

Euer Kurt

## Aufgabe 1:

Die erste Aufgabe ist, eine Strecke von 5 Metern im Vierfüßler Stand mit Bauch nach oben vorwärts zu absolvieren. Der Po darf hierbei nicht den Boden berühren.



## Aufgabe 2:

Nun geht es die gleiche Strecke im Vierfüßler Stand mit dem Bauch nach oben wieder zurück. (Also in die rückwärts).

## Aufgabe 3:

Nun geht es wieder die gleiche Strecke, aber dieses mal als Schubkarre. Ein Elternteil hält deine Füße fest und du läufst auf deinen Händen. Hierbei zeigt der Bauch nach unten.

## Aufgabe 4:

Und vielleicht hast du es dir schon gedacht – jetzt geht es mit der Schubkarre wieder zurück, aber rückwärts. Und weil das richtig schwer ist, reicht es hier, wenn du die halbe Strecke schaffst.

# Tag 6 - Fips Faultier

## Einleitungstext:

Liebe Kinder!

Wenn man viel Sport macht, dann ist es auch sehr wichtig, sich zu entspannen - seinem Körper einen Moment der Ruhe zu genehmigen und niemand kennt sich damit besser aus als ein Faultier. Deswegen habe ich mir ein paar kleine Aufgaben überlegt, die euch helfen zu entspannen.

Ich wünsche euch viel Entspannung,  
Euer Fips, das Faultier.

## Aufgabe 1:

Als erstes schüttele deine Arme und deine Beine richtig gut aus.

## Aufgabe 2:

Lege dich nun auf den Rücken, schließe die Augen und atme 10 mal tief ein und aus.

## Aufgabe 3:

Ich habe für dich eine Massagegeschichte vorbereitet. Lege dich dazu auf den Rücken und lass dich von einem Elternteil gut durchkneten. Merke dir gut die einzelnen Schritte und was man alles braucht, um eine Pizza zu backen!

Den Text dazu findet ihr auf der nächsten Seite.

## Aufgabe 4:

Nun bist du dran und darfst eine Pizza auf dem Rücken deiner Eltern backen. Erinnerst du dich noch an alle wichtigen Schritte und Zutaten?



# Pizzabäcker

Alles in schwarz wird vorgelesen. Lila sind die entsprechenden Bewegungen zu den Textpassagen, die dann auf dem Rücken ausgeführt werden.

---

- Zuerst müssen wir unseren Tisch sauber machen.  
(Mit den Händen „Staub“ vom Rücken des Kindes wischen.)
- Dann bestreuen den Tisch mit ein wenig Mehl, damit der Teig nachher nicht festklebt.  
(Mit den Fingerspitzen leicht über den Rücken fahren.)
- Den Teig müssen wir nun natürlich erst einmal durchkneten, damit er später auch schön fluffig wird.  
(Mit den Händen über den Rücken kneten.)
- Nach dem Kneten müssen wir den Teig ausrollen.  
(Mit den Händen streichende Bewegungen von innen nach außen machen.)
- So, und nun können wir die Pizza mit unseren Lieblingszutaten belegen, damit sie später auch gut schmeckt!  
Zuerst nehmen wir Tomatenscheiben.  
(Mit den Fäusten sanft auf den Rücken drücken.)
- Dann kommen die Salami und der Schinken.  
(Mit der flachen Hand auf den Rücken drücken.)
- Ein paar Pilze.  
(Mit dem Daumen auf den Rücken drücken.)
- Der Käse darf zum Schluss natürlich nicht fehlen.  
(Mit den Fingerspitzen schnell über den Rücken klopfen.)
- Unsere Pizza ist nun fast fertig. Jetzt müssen wir sie noch in den Ofen schieben.  
(Mit den Händen über den Rücken schieben.)
- Im Ofen wird die Pizza schön knusprig durchgebacken.  
(Die Hände mehrmals aneinander reiben und auf den Rücken legen.)
- Unsere Pizza ist jetzt fertig und schön knusprig durchgebacken, sodass wir sie vorsichtig aus dem Ofen holen können. Und jetzt essen!  
(Sanft den Rücken kneifen.)

# Tag 7 - Anni Affe

## Einleitungstext:

Liebe Kinder!

Ich bin Anni Affe und ich liebe es, durch die Bäume zu klettern. Für euch habe ich ein paar Aufgaben erstellt, um euch zu zeigen, wie viel Spaß es macht!

Ich hoffe ihr habt genauso viel Spaß dabei wie ich.

Eure Anni

## Aufgabe 1:

Hänge dich an die Stange und versuche, vor und zurück schwingen.

## Aufgabe 2:

Nun versuchst du, anstatt nach vorne und nach hinten nach links und rechts zu schwingen.

## Aufgabe 3:

Hänge dich an der einen Seite der Turnstange an die Stange. Die Finger beider Hände zeigen nach vorne. Hangle dich nun seitlich von der einen Seite der Turnstange zur anderen.

## Aufgabe 4:

Diese Aufgabe erfordert etwas Mut. Hänge dich einmal Kopfüber an die Turnstange.

(Info für die Eltern: ältere Kinder können versuchen, selbst die Position einzunehmen und etwas zu schaukeln. Bei Unsicherheiten unbedingt absichern und unterstützen!)



### Links und Copyrights zu den Bildquellen:

*Pferd*: Copyright: <a href='https://de.123rf.com/profile\_chudtsankov'>Chud Tsankov</a>

*Eichhörnchen*: [Eichhörnchen mit Tannenzapfen clipart. Kostenloser Download. | Creazilla](#)

*Krabbe*: [So zeichnest du eine Krabbe \(einfach\) - So zeichnest du \(so-zeichnest-du.de\)](#)

*Faultier*: [Schlafen Faultier Rest - Kostenloses Bild auf Pixabay](#)

*Affe*: [Affe Tier Gorilla - Kostenlose Vektorgrafik auf Pixabay](#)

*Katze*: Copyright: <a href='https://de.123rf.com/profile\_dazdraperma'>dazdraperma</a>

*Bär*: [Bär Herz Honig - Kostenloses Bild auf Pixabay](#)