

Kurstitel: Galaktische Turnstunde

Ziel: Kräftigung Arm-, Bein- und Bauchmuskulatur



Gruppe: 4 Kinder gemischt, 4-6 Jahre

Dauer: 45 min

Zeit	Schwerpunkt/Ziele	Übungen/Inhalte	Organisation/Material	Bemerkungen
Erwärmen 12 min				
3'	Einstimmung	Begrüßen, heutiges Stundenthema erklären: Weltraum, Erklären dass Reifen Raumschiff darstellt	Kreisaufstellung, ÜL hält Reifen bereit	
9'	Aufwärmen	Reifen werden im Turnsaal verteilt – Kinder laufen herum und sobald KL auf Trommel schlägt müssen sie sich innerhalb des Raumschiffs (Reifen) befinden. Variationen: rückwärts, auf Zehenspitzen, seitwärts	KL verteilt Reifen im Raum, Trommel	Kinder aufmerksam machen, auf andere aufzupassen, loben
Hauptteil 25 min				
5'	Erklären der Reise ins Weltall	Kinder schnappen sich ihr Raumschiff (Reifen) und setzen sich. Countdown zählen und bei „LOS“, fliegen die Kinder mit ihrem Raumschiff durch den Raum. Wenn ÜL sagt „wir landen“ landen die Kinder auf einem Planeten. Dieser wird vom ÜL benannt. Der Name gibt die Bewegung vor, die die Kinder dann durchführen sollen.	Gruppe sitzt innerhalb der Reifen in Kreisaufstellung	Darauf achten, dass jeder genügend Platz hat
5'	Kräftigung Beinmuskulatur	Hüpfplanet Der Boden dieses Planeten ist wie ein Trampolin und deswegen hüpfen wir auf diesem Planeten. Gehüpft in verschiedenen Variationen: kleine Sprünge, wie ein Frosch	Landung in Kreisaufstellung	Reifen bleiben in der Mitte, Kinder machen Bewegungen im Rest des Raumes
5'	Kräftigung/Koordination Armmuskulatur	Windplanet Wir nutzen den Wind auf dem Planeten und breiten unsere Flügel aus und fliegen durch den Raum. Arme weit nach oben bringen und wieder zurück.	Landung Kreisaufstellung	Fliegen durch den Raum

5'	Freies Bewegen Ganzkörpermobi.	Roboterplanet ÜL macht Bewegung vor und Kinder machen diese nach. Dann Kinder in Paare – ein Kind macht eine Bewegung vor und das andere macht es nach	Paarbildung	Loben, ev. Helfen bei Übungsauswahl
5'	Kräftigung Bauchmusk.	Wasserplanet Planet besteht nur aus Wasser, daher müssen die Kinder nun in ein Ruderboot. Kinder kommen in den Schwebesitz mit leicht angewinkelten Beinen. Beine und Arme werden leicht vom Boden abgehoben und dann gleichzeitig gestreckt und gebeugt	Kreisauflistung	
Schluss 8 min				
2'	Beenden der Weltraumreise	Langsam landen die Kinder wieder ihre Raumschiffe auf der Erde. Sie stellen der Reihe nach auf und rollen dem ÜL die Reifen zu.	In Reihe aufstellen gegenüber von ÜL	
5'	Entspannung	Zur Entspannung legen sich die Kinder zu einem großen Stern auf den Boden - die Füße der Kinder zeigen alle in die Mitte und bilden das Innere des Sterns, der Köpfe der Kinder sind die Zacken bzw. Strahlen des Sterns. Alle Kinder schließen die Augen, kommen zur Ruhe und hören in die Stille.	In Raummitte	Fragen welcher Planet ihnen am Besten gefallen hat
1'	Verabschiedung	Kinder loben, dass sie so tolle AstronautInnen waren – jedes bekommt einen Stern zum ausmalen. Bedanken und verabschieden	Papiersterne	

