Kinderturnen
Das Bewegungs-ABC

Tag des Kinderturnens 2020

Die Kürbissuche

Kinderturn-Abzeichen für alle

Kürbis-Chaos-Rallye

Turni-Run für Alle

Muck & Minchen Test

Kürbis-Suche

Mit Verantwortung zum Tag des Kinderturnen
Turni-Run

Bewegungsgeschichte

Gar nicht weit von hier, in der Nähe von Turnhausen, hoch auf einem Berg, lebt ein Graf mit dem Namen Kürbiskern. Graf Kürbiskern liebt Kürbisse über alles, so sehr, dass er alle Kürbisse im Land besitzen möchte. Deshalb macht er sich eines Nachts im Herbst auf den Weg, um alle Kürbisse, die er finden kann, zu Stehlen. Währenddessen stecken in Turnhausen Turni, Lumi, Muck und Minchen schon tief in den Vorbereitungen für das bevorstehende Kürbisfest. In den vergangenen Wochen haben sie fleißig Kürbisse gesammelt, um heute gemeinsam lustige Gesichter hinein zu schnitzen.
Als Muck die Kürbisse ins Haus holen möchte, stellt er voller Schrecken fest, dass alle Kürbisse verschwunden sind. Stattdessen liegt nur ein kleiner Zettel dort, auf dem steht:
„Bereit für ein Abenteuer? Dann folgt der Spur und löst die Aufgaben und Rätsel.

Also machen die vier Freunde, sich auf den Weg, aber in welche Richtung sollen sie nur laufen? Da entdecken die Freunde kleine Pfeile aus Ästen auf dem Boden, die alle in die gleiche Richtung zeigen. Sie beschließen diesen zu folgen. Die Spur endet an einem reißenden Fluss. Wie sollen sie nur ohne Brücke hinüberkommen? Da entdeckt Muck einige große Steine (**die liegenden Reifen**) im Fluss. Die Freunde springen vorsichtig nacheinander von Stein zu Stein bis ans andere Ufer.
Dort angekommen laufen sie weiter und stehen nach einigen Minuten direkt vor einer **hohen Klippe**. Turni schaut nach oben und entdeckt dort einen schmalen Weg. „Da müssen wir hoch“, ruft er. Lumi hilft Minchen nach oben und alle schaffen es über den schmalen Weg bis ans Ende der Klippe zu laufen. Am Ende des Weges müssen sie einen kleinen Klippenabsatz nach unten springen. Sie richten sich auf und stehen vor einer großen Mauer.
Minchen erinnert sich, an einen alten Geheimgang, der durch die Mauer führt und grübelt, wie dieser wohl zu finden sei. Sie laufen an der Mauer entlang und überlegen. Muck sieht unter einer Pflanze einen Hebel. Er drückt diesen nach unten und es erscheint ein kleiner **tiefer Tunnel** im Mauerwerk, durch den die Freunde hindurchkriechen können.
Nachdem die Freunde den Tunnel passiert haben, folgen sie dem Weg bis hin zu einer Gabelung. Müssen sie nun in Richtung Fluss oder in Richtung des Waldes laufen? Turni entdeckt ein kleines Schild und liest laut vor: „Geht den **Zick-Zack-Weg** so schnell ihr könnt entlang.“ Nachdem die Freunde in einem schnellen Tempo erfolgreich durch den Zick-Zack-Weg gelaufen sind, steigt dichter orangener Nebel auf, aus dem sich zunächst ein Kürbis und dann die Worte „WALD“ formen.
Lumi, Muck, Minchen und Turni marschieren durch den Nebel in Richtung Wald. Je näher sie dem Wald kommen, desto dunkler wir es. Turni bleibt wie plötzlich angewurzelt stehen.
„Schaut mal dort hinten **auf dem hohen Berg** leuchtet etwas. Ob das ein neuer Hinweis ist?“ ruft er den anderen zu. Die Freunde folgen dem Leuchten, das Turni entdeckt hat und überwinden den hohen Berg. Oben angekommen sehen sie einen Baum voller Kürbisse mit lustig ausgeschnitzten Gesichtern. Auf einer kleinen Notiz steht geschrieben: „In einem der Kürbisse versteckt sich ein Hinweis.“ Die Vier machen sich Gedanken, wie sie wohl an den nächsten Hinweis gelangen können, denn der Baum ist sehr hoch und nicht zum Klettern geeignet. Da fällt Turni ein, dass Muck ein Netz in seinen Rucksack gesteckt hat. „Wir könnten versuchen mit dem Netz ein Trampolin zu bauen, vielleicht gelingt es uns, die Kürbisse mit einem **Luftsprung** herunterzubekommen“. Sie bauen zusammen ein kleines Trampolin, Minchen hüpft nach oben und schlägt mit einem Stock die Kürbisse nach unten, welche Turni, Muck und Lumi auffangen. Ein Kürbis können die beiden nicht fangen. Er stürzt auf den Boden und zerspringt in viele Kürbisschnitze, die sich zu einem Pfeil zusammenformen. Hier entlang müssen wir, rufen die Freunde im Chor. Sie folgen der Pfeilrichtung tiefer in den Wald des hohen Berges. Der Berg endet mit einem **schmalen Grat**, über den die Freunde hinüber balancieren. Super, dass sie ein so gutes Gleichgewicht haben! Am Ende des Grates müssen sie wieder den Berg herunterlaufen. Die Bäume sind hier ganz schön dicht. Kurz darauf versperrt ihnen ein Dickicht den Weg. Hier kommen sie wohl nicht weiter, oder doch?
Turni macht einen **Purzelbaum** durch das Unterholz. Und tatsächlich schaffen es die Freunde so sich einen Weg durch das Gestrüpp zu bahnen.
Dahinter befindet sich eine riesige Waldlichtung und sie können die Burg von Graf Kürbiskern sehen. „Los, Graf Kürbiskern hat unsere Kürbisse bestimmt dort versteckt.“ Die Vier eilen los, bis sie kurz vor der Burg auf einen flachen Tunneleingang stoßen. Da kommen wir wohl nur kriechend durch, sind sie sich einig. Nachdem sie schon ein gutes Stück vorangekommen sind, entdecken die Freunde eine Falltür über sich, die blitzartig geöffnet wird. Über ihnen steht Graf Kürbiskern und nimmt die Freunde in Empfang. „Wie ich sehe, konntet ihr alle Rätsel und Aufgaben lösen. Folgt mir.“

Mit Verantwortung zum Tag des Kinderturnen

Turni-Run

Muck, Minchen Turni und Lumi folgen dem Grafen in einen großen Saal. Dieser ist festlich mit den verschwundenen Kürbissen geschmückt. Graf Kürbiskern hat alle Kürbisse ausgehöhlt und lustige Gesichter hineingeschnitzt. „Herzlich Willkommen zum Kürbisfest“, ruft Kürbiskern, „lasst uns gemeinsam feiern! Als Belohnung für eure gelösten Aufgaben bekommt jeder von euch noch eine Überraschung (**Urkunde ausgeben**)“.

Seid ihr bereit für ein kleines Abenteuer mit Turni, Lumi, Muck und Minchen? Dann los! Folgt den vier Freunden und feiert mit ihnen und Graf Kürbiskern ein großartiges Fest.

STB JUGEND

Kinderturnen
Das Bewegungs-ABC

Der Turni Run

ein Bewegungs-Parkour für ALLE!

Der Tag des Kinderturnens ist ein deutschlandweiter Aktionstag, der das Kinderturnen in die breite Öffentlichkeit tragen und allen Kindern den Zugang in den örtlichen Sportverein ermöglichen soll. Die Ausgestaltung des Tages ist den Vereinen selbst überlassen. Mit dem „Turni Run - ein Bewegungs-Parkour für ALLE“ bietet der STB eine Unterstützung und Anregung, die das aktuell sehr beliebte Format „Ninja Warrior“ in die Kinderturnhalle bringt. Viel Spaß beim Ausprobieren!

So geht´s!

Vorbereitung ist die halbe Miete!

⇒ Baut den Parkour auf (nehmt dazu die Variante, die am besten zu eurer Gruppe passt).
⇒ Baut mit anderen Materialien zusätzlich ein paar Übungsaufgaben auf.

Versuchen macht sicher und Spaß

⇒ Alle können die Übungsaufgaben ausprobieren und sich mit dem Parkour vertraut machen

Jetzt wird’s ernst - jeder Teilnehmer durchläuft den Parkour

⇒ Einfachere Variante: Der Parkour kann auch in Dreiergruppen durchlaufen werden, sodass die Kinder sich gegenseitig unterstützen können.

⇒ Schwere Variante: Jeder hat zwei Versuche, einen Probeversuch und einen Zeitversuch. Die Zeit wird gestoppt bis die Kinder einmal den kompletten Parkour durchlaufen sind.

Gut gemacht - Jeder ist ein Sieger

⇒ Urkunde ausstellen

Das braucht Ihr an Material!

Je nachdem, welche Variante ihr für welche Station plant, können sich die Materialien etwas unterscheiden.

- Urkunden (Kopiervorlage liegt bei)
- Stoppuhr (optional)
- Start- & Zielmarkierung
- 5 Hütchen
- 4 Reifen
- 3 Bänke
- 3 Weichböden
- 1 Sprossenwand (am besten zum herausklappen)
- 4 Turnmatten
- 1 kleinen Kasten
- 1 großen Kasten
- 1 Mini-Trampolin

HINWEIS:

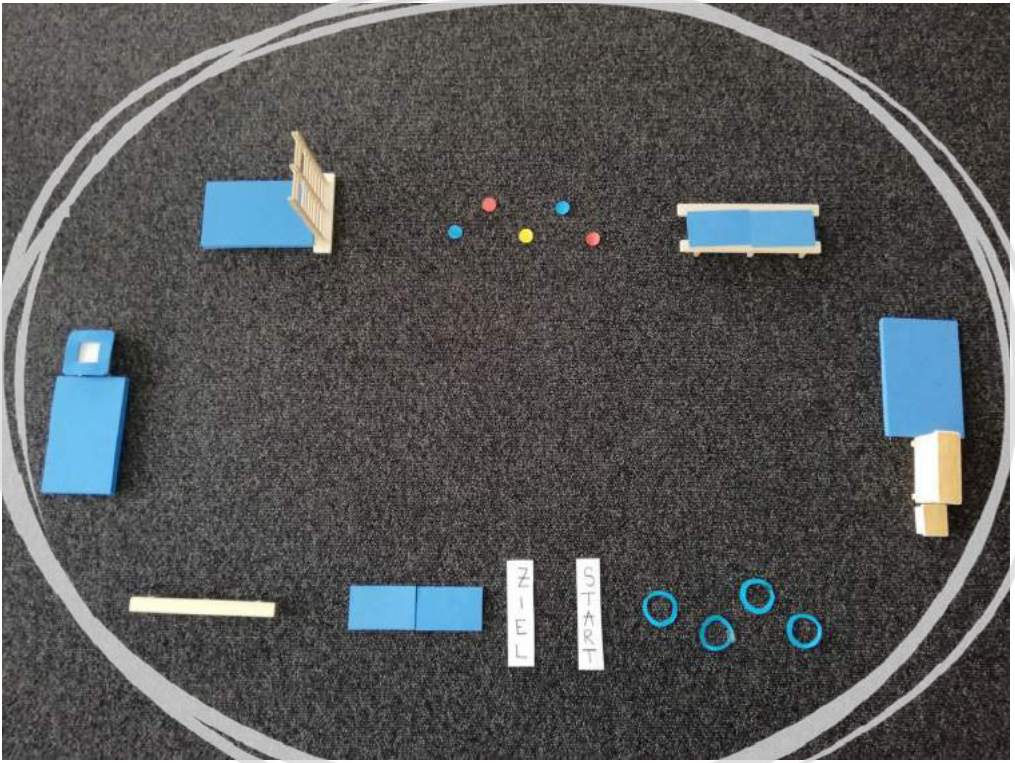
Alle Stationen werden nach eigenem Ermessen mit Turnmatten abgesichert. Deshalb werden noch weitere Turnmatten benötigt.

Solltet ihr nicht alle Materialien zur Hand haben, könnt ihr natürlich auch variieren und die Stationen auf eure Gegebenheiten anpassen.

So sieht es aus!

Baut den Parkour in Anlehnung an die Skizze auf. Eine Anpassung auf eure Gegebenheiten vor Ort ist natürlich problemlos möglich.

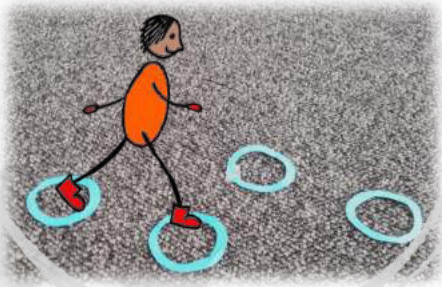
Zudem haben wir euch zwei Variationsmöglichkeiten für jedes Element im Parkour zusammengestellt. Sucht euch das Passende für eure Gruppe/Kinder aus.



Der Aufbau!

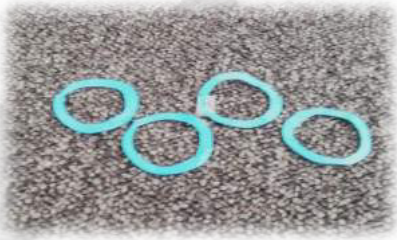
Die liegenden Reifen

Du brauchst: 4 Reifen, evtl. 3 Hütchen



AUFGABE: Die Kinder springen von Reifen zu Reifen ohne dabei den Zwischenraum zu berühren.

Einfachere Variante: Die Reifen werden direkt aneinander gelegt, sodass die Sprünge bzw. der Abstand leichter überwunden werden kann.

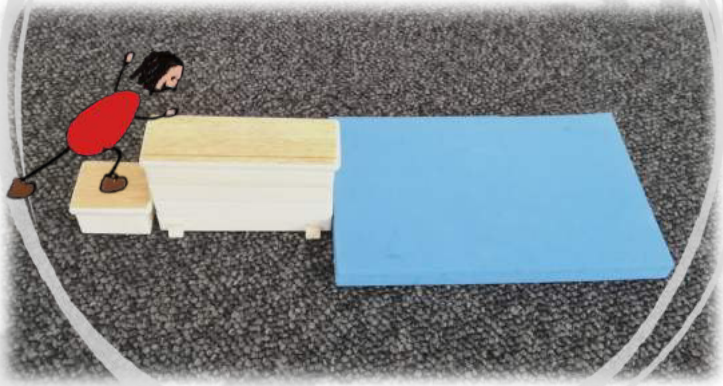


Schwere Variante: Zwischen die Reifen werden flache Hütchen gelegt, die als Hindernis dienen. Die Kinder können aufgefordert werden mit beiden Beinen zu springen.

Der Aufbau!

Die hohe Klippe

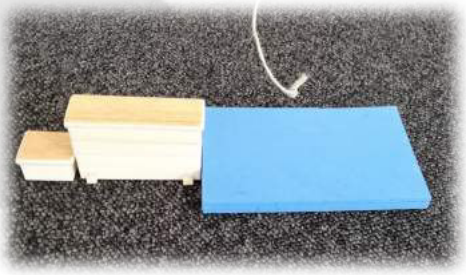
Du brauchst: 1 kleinen Kasten, 1 großen Kasten,
1 Weichboden, evtl. 1 Bank oder 1 Tau



AUFGABE: Die Kinder klettern über den kleinen Kasten auf den großen Kasten, überqueren diesen und springen dann auf die Weichbodenmatte.

Einfachere Variante: Es wird eine Bank in den Kasten als Rutsche eingehängt. Es kann nun gerutscht anstatt gesprungen werden.

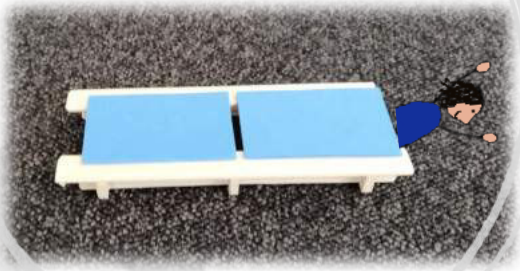
Schwere Variante: Es wird ein Tau von der Decke heruntergelassen, an dem die Kinder wie Tarzan herunterspringen können.



Der Aufbau!

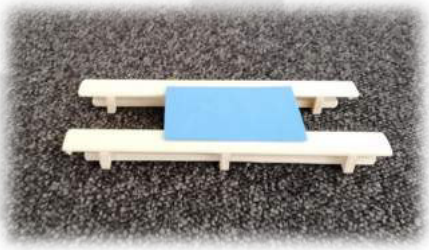
Der tiefe Tunnel

Du brauchst: 2 Bänke, 2 Turnmatten, evtl. 5 Hütchen

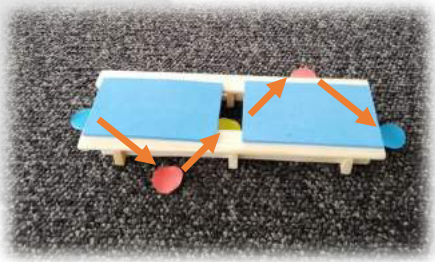


AUFGABE: Die Kinder kriechen durch den Tunnel hindurch.

Einfachere Variante: Es wird nur eine Matte längs über die beiden Bänke gelegt, sodass der Tunnel nur sehr kurz ist.



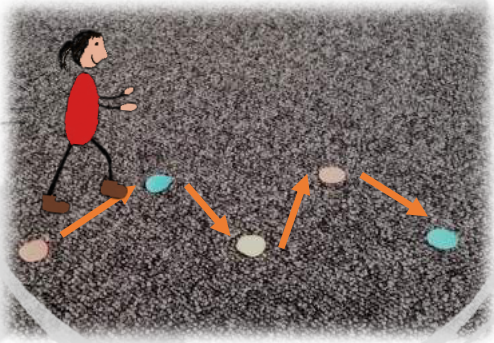
Schwere Variante: Die Kinder kriechen in den Tunnel, seitlich heraus, wieder in den Tunnel und auf der anderen Seite wieder heraus (siehe Pfeile).



Der Aufbau!

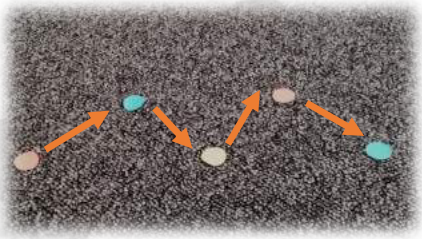
Der Zick-Zack-Weg

Du brauchst: 5 Hütchen

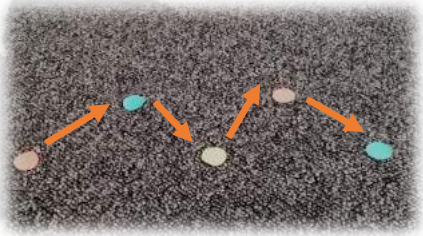


AUFGABE: In schnellem Tempo laufen die Kinder im Slalom um die fünf Hütchen.

Einfachere Variante: Die Kinder können erst langsam laufen und dann schneller werden. Kleinere Kinder können auch krabbeln.



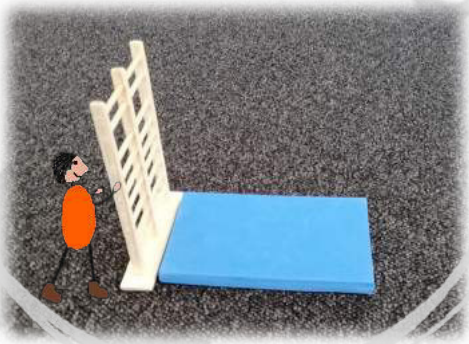
Schwere Variante: Die Kinder bekommen zusätzliche Aufgaben bei den Hütchen oder während dem Laufen (z.B. an jedem Hütchen einmal klatschen oder in die Hocke gehen.)



Der Aufbau!

Der hohe Berg

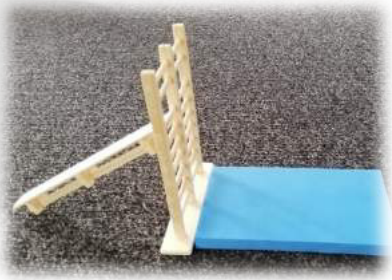
Du brauchst: 1 Sprossenwand,
1 Weichboden, evtl. 1 Bank



AUFGABE: Die Kinder klettern über die Sprossenwand auf die andere Seite und klettern dort wieder herunter oder springen auf die Weichbodenmatte.

Einfachere Variante: Die Kinder klettern die Sprossenwand nach oben, klettern darüber und rutschen auf der Bank nach unten. Falls sie nicht über die Wand klettern möchten, können sie auf der Leiter neben der Bank hochklettern.

Schwere Variante: Die Kinder ziehen sich die Bank auf dem Bauch nach oben oder balancieren auf der Bank noch oben, klettern über die Sprossenwand und springen von dort aus auf die Matte.

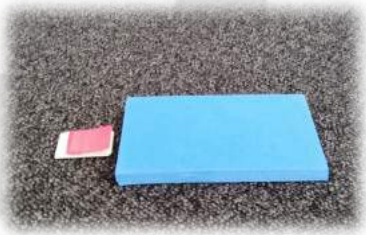


Der Aufbau!

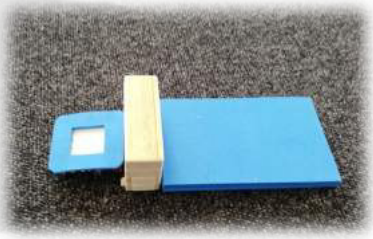
Luftsprung

Du brauchst: 1 Mini-Trampolin,
1 Weichboden, evtl. 1 Sprungbrett
und 1 großen Kasten

AUFGABE: Die Kinder nehmen Anlauf, springen auf dem Trampolin mittig ab und landen auf der Matte. Die Sprünge können variiert werden (z.B. Grätschsprung).



Einfachere Variante: Anstatt des Trampolins, wird ein Sprungbrett vor die Matte gelegt. Die Federkraft ist dadurch niedriger.



Schwere Variante: Die Kinder nehmen Anlauf und springen vom Trampolin auf den Kasten oder über den Kasten auf die Weichbodenmatte.

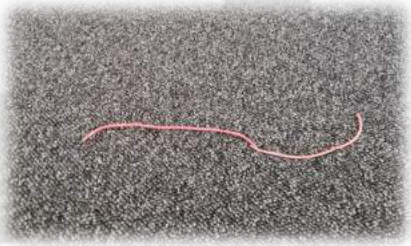
Der Aufbau!

Der schmale Grad

Du brauchst: 1 Bank oder´1 Übungs-schwebebalken, evtl. 2 Seile

AUFGABE: Die Kinder balancieren über die Bank. Dabei können sie das Tempo variieren.

Einfachere Variante: Anstelle der Bank werden 1 - 2 Seile auf den Boden gelegt. Die Kinder balancieren auf den Seilen.

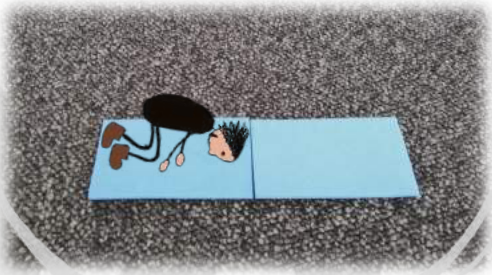


Schwere Variante: Die Bank wird herumgedreht, sodass die Fläche zum Balancieren schmaler wird.

Der Aufbau!

Der letzte Purzelbaum*

Du brauchst: 2 Turnmatten,
evtl. 1 Sprungbrett

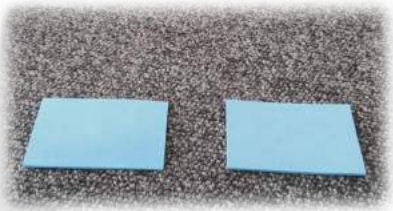


*Die Purzelbäume könnt ihr für die Purzelbaum Weltrumrundung melden! Mehr Infos unter stb.de/purzelbaum

AUFGABE: Die Kinder machen 1 - 2 Purzelbäume auf den Matten.

Einfachere Variante: Es werden drei Matten hintereinander gelegt und ein Sprungbrett unter die Matten gelegt. Die Kinder rollen sich längs, wie ein Baumstamm, über die Matten.

Schwere Variante: Der Abstand zwischen den beiden Matten wird durch eine Flugrolle überquert.



Flagge zeigen für´s Kinderturnen!

Mehr als 200 Vereine sind schon dabei. Hat dein Verein auch schon seine Flagge gesetzt?

Jetzt kostenlos in unsere Kinderturn-Landkarte eintragen und Flagge zeigen für´s Kinderturnen!

stb.de/kinderturnen

Kinderturnen direkt per Mail!

Viele Tipps und Praxisinhalte rund ums Kinderturnen bekommst du direkt auf dein Handy oder auf den Laptop!

SO EINFACH GEHTS:

Anmelden unter **stb.de/kitu-broadcast**

und wöchentliche E-Mails mit Spielideen, Geräteaufbauten usw. erhalten.