

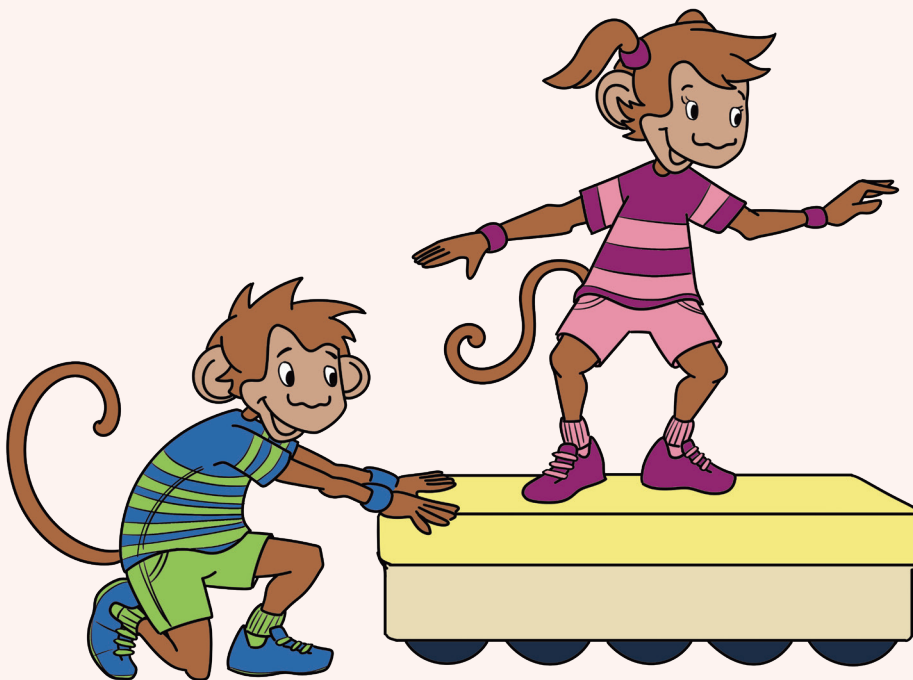


Schweizerischer
Turnverband

coop
k!tuhit

Kituhit Broschüre

Ausgabe 2026/2027



coop

Presenting Partner

CONCORDIA

Premium Partner

OCHSNER
SPORT

stv-fsg.ch

Legende

SK =	Schwedenkasten
SR =	Schaukelringe
LB =	Langbank
Ki =	Kind
LP =	Leiterperson
p. Gr =	pro Gruppe
p. Ki =	pro Kind
STV =	Schweizerischer Turnverband

Herausgeber:	Schweizerischer Turnverband
Mitarbeit:	Fachbereich Kinderturnen
Illustration:	Cedric Hasler
Ausgabe:	Januar 2026
Reproduktion:	Für STV-Mitglieder unter Quellenangabe erlaubt



Inhaltsverzeichnis

Einleitung	4
1. Dynamisch laufen, kraftvoll abspringen und sicher landen.....	5
2. Spiel- und Wurfgeräte gezielt einsetzen.....	7
3. Variantenreich, zielorientiert und kontrolliert drehen	11
4. Grossgeräten und Objekten vielseitig und sicher bewegen	13
5. Bewegungsabläufe rhythmisiert und kreativ gestalten	17
6. Spielsituationen vielfältig aufbauen und variantenreich lösen.....	20
7. Den eigenen Körper bewusst wahrnehmen und einsetzen	22
8. Respektvoll miteinander umgehen und als Team begeistern.....	24
Knoten	26
Meine Notizen.....	27



Einleitung

Die Bewegungs- und Spielgrundformen bilden die Basis im Kinderturnen. Mit den Bewegungsgrundformen lernen die Kinder wie viel Freude sportliche Betätigung macht. Aufbauend auf die Bewegungs- und Spielgrundformen wurden vom Schweizerischen Turnverband die Erscheinungsformen entwickelt. Diese bilden die Grundlage und den Aufbau für lebenslangen Erfolg und Spass am Sport. In diesem Coop Kituhit präsentieren wir zu allen acht Erscheinungsformen Posten, Übungen und Spiele fürs Kinderturnen.

Ziele

Der Coop Kituhit 2026/2027 beinhaltet Stoffsammlungen zu den verschiedenen Erscheinungsformen aus denen Lektionen gestaltet werden können. Die Stoffsammlungen sollen dazu dienen, vielseitige Lektionsinhalte zu planen und umzusetzen, Erfolgserlebnisse zu ermöglichen, Wartezeiten verhindern und motivierende Lektionen zu gestalten.

Aufbau

Stoffsammlungen zu den Erscheinungsformen → Bewegungs- und Spielgrundformen:

- Dynamisch laufen, kraftvoll abspringen und sicher landen → laufen / springen
- Spiel- und Wurfgeräte gezielt einsetzen → werfen / fangen
- Variantenreich, zielorientiert und kontrolliert drehen → rollen / drehen
- Sich an Grossgeräten und Objekten vielseitig und sicher bewegen → klettern / stützen / balancieren
- Bewegungsabläufe rhythmisch und kreativ gestalten → rhythmisieren / tanzen
- Spielsituationen vielseitig aufbauen und variantenreich lösen → Spielgrundformen
- Den eigenen Körper bewusst wahrnehmen und einsetzen → balancieren
- Respektvoll miteinander umgehen und als Team begeistern → Spielgrundform

Durchführung

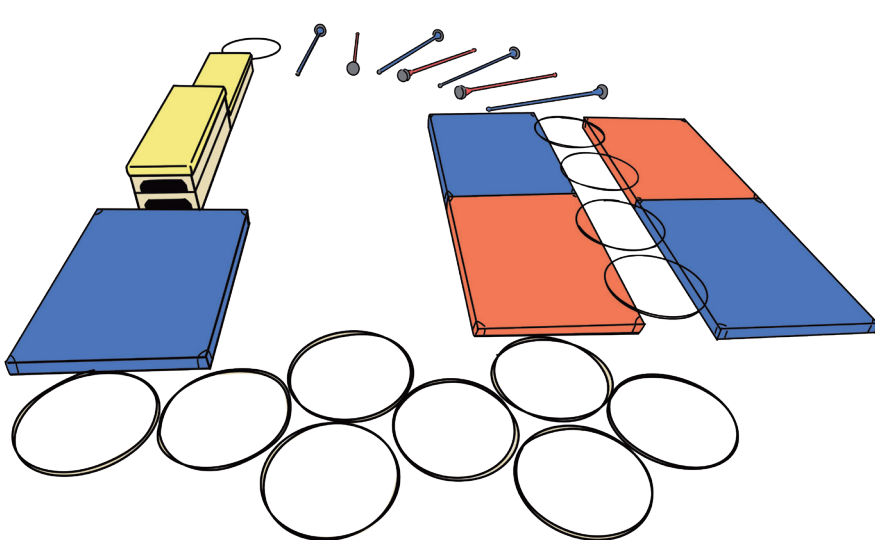
Die Leitenden melden die Gruppe auf der Webseite www.stv-fsg.ch neu über mySTV an und erhält den Zugangscode zum Downloadbereich nach Bearbeitung der Anmeldung. Aus allen acht Hauptthemen müssen mindestens je 3 - 4 Aufgaben umgesetzt werden. Nach der Durchführung wird das Aufgabenblatt an die Geschäftsstelle des Schweizerischen Turnverbandes gesendet. Alle Kinder von STV-Vereinen, die den Coop Kituhit mitgemacht haben, erhalten ein kleines Präsent.

Lektionssgestaltung

Zur Gestaltung der Turnstunden ist folgender Aufbau hilfreich:

- Einleitung und Aufwärmen (physisch und psychisch)
- Hauptteil (vertiefen der Bewegungsgrundformen)
- Ausklang / Lektionsschluss

1. Dynamisch laufen, kraftvoll abspringen und sicher landen


1.1 Kängurus im Gelände		Material
Posten	<p>Wie die Kängurus hüpfend (beidbeiniges Hüpfen) über die Reifen, gekippte Malstäbe, Reckstangen und durch die Gerätebahn springen.</p> <p><i>Varianten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Einbeinig hüpfen – im Pferdegalopp – usw. 	Reifen, Reckstange, Matten, Trampolin, SK Malstäbe
1.2 Würfungeheuer		Material
Spiel	<p>Alle Ki stellen sich in einem Kreis auf und eines der Ki wirft den Würfel in der Mitte. Hat es eine Zahl von 1-5 gewürfelt, ist das nächste Kind an der Reihe und es passiert nichts. Wird allerdings eine 6 gewürfelt, wird das Ki zum Würfungeheuer. Alle anderen Ki müssen schnell davonlaufen und sich nicht fangen lassen. Hat das Würfungeheuer ein Ki erwischt, setzt sich dieses in die Mitte zum Würfel und versucht eine 1 zu würfeln. Das Würfungeheuer verliert seine Kraft, wenn die gefangenen Ki eine 1 gewürfelt haben. Dann kommen alle wieder in den Kreis und das Spiel beginnt von vorne.</p>	1 grosser Würfel
1.3 Zeitungslauf		Material
Spiel / Posten	<p>Jedes Ki erhält ein Zeitungsblatt. Die Ki falten die Zeitung maximal auf und halten sie zunächst noch mit ihren Händen vor den Bauch. Auf "los" laufen sie los und lösen die Hände vom Blatt. Alle Ki laufen so lange durch den Raum, wie sie können, ohne ihr Zeitungsblatt zu verlieren. Wenn beim Laufen die Puste ausgeht und das Blatt herunterfällt, eine kurze Pause einlegen, bevor es das Blatt an ein anderes Körperteil hält.</p> <p><i>Varianten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Zeitung nach jedem Durchgang einmal falten. Wie oft kann die Zeitung gefaltet werden? – Mit Chiffontüchern 	Zeitungen Chiffontücher

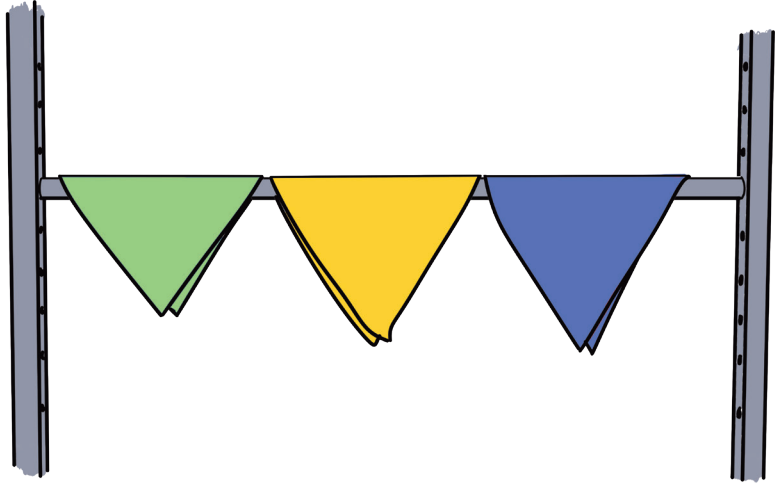
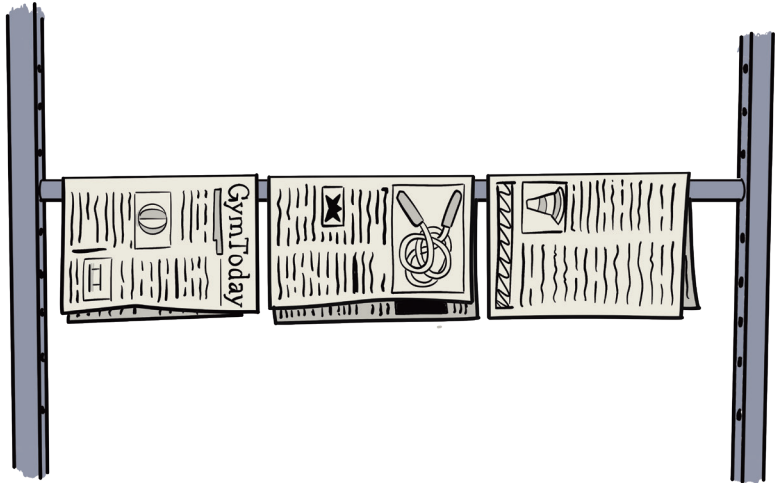
1.4 Tanz der Hexe		Material
Gruppenspiel / Posten	<p>Ein Sandsäckli an ein Seil binden. Die Ki stellen sich im Kreis um die Hexe, welche das Seil mit dem Sandsäckli daranhält, auf. Die Hexe lässt das Seil um sich kreisen und die Ki müssen über das Hexenseil springen. Wer's hat, muss eine Zusatzaufgabe lösen, damit wieder mitgespielt werden kann.</p> 	Seil, Sandsäckli

1.5 Bewegte Geschichte		Material
Gruppenspiel	<p>Die Ki stehen auf der LB (evtl. mehrere LB). In den 4 Farben (rot, blau, weiss, gelb) der Geschichte Markierungen anbringen (Markierungshütchen, Farbplakate an Malstäben oder an Wänden aufhängen). Jede Farbe mindestens 2-4-mal benutzen. Die Ki werden Gyma oder Gympo und einer Farbe zugeteilt (Kärtchen mit Bild von Gympo oder Gympo und der Farbe den Ki abgeben, damit sie sich beides merken können). Sobald der Name (Gympo oder Gympo) erwähnt wird, zur zusätzlich erwähnten Farbe rennen, diese berühren und zurückrennen.</p> <p>Gympo und Gympo gehen ins Kitu. Gympo hat einen blauen Rucksack und Gympo einen gelben. Gympo trägt seine roten Sternchensocken. Gympo hat blaue Turnschuhe an. Gympo trägt heute sein Liebling-Thirt und das ist rot und Gympo hat das gelbe Fussballtrikot angezogen. In der Turnhalle wählt Gympo einen gelben Ball aus und Gympo nimmt sich einen weissen. Sie rennen mit den Bällen durch die Turnhalle und Gympo spielt auf ein rotes Tor. Gympo wirft ihren Ball gegen die weisse Wand. Gympo und Gympo versorgen ihren Ball im blauen Ballwagen. Und Gympo nimmt sich ein gelbes Bändeli. Gympo wählt ein rotes aus. Gympo und Gympo spielen Fangis. Gympo hat ein gelbes Bändeli, deshalb darf er der Erlöser sein. Gympo ist mit ihrem roten Bändeli die Fängerin. Nach dem Fangis sind Gympo und Gympo so müden, dass sie sich auf den blauen Hallenboden legen. Später gibt es einen Postenlauf. Gympo springt auf dem blauen Trampolin und Gympo hüpf über die weissen Hürden. Am Ende der Kitu-Stunde macht Gympo eine Ballmassage mit einem gelben Tennisball und Gympo nimmt den roten Igelball. Nach dem Kitu trinken Gympo und Gympo Milch und Milch ist weiss. Gympo isst einen roten Apfel dazu und Gympo eine gelbe Banane. Beide freuen sich schon wieder auf das Kitu von nächster Woche.</p>	Farbkarten oder Pylonen, Kärtchen (Gympo oder Gympo und Farbe)

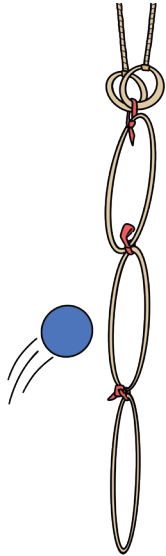
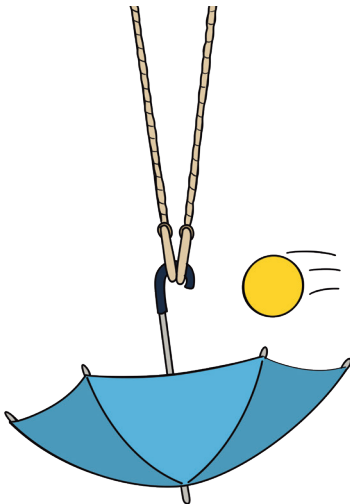
1.6 Plitsch plitsch		Material
Posten	<p>Niedersprünge von verschiedenen Höhen (nicht zu hoch) üben. Auf der „Lande-Matte“ mit Kreide Pfützen einzeichnen (evtl. zweifarbig, eine Farbe für die Füsse, eine für die Hände). An der Sprossenwand erlaubte Höhe mit Bändeln markieren, je nach Höhe entsprechende Matte wählen (10er, 16er oder 40er).</p>	10er, 16er oder 40er Matten, Kreide, Spielbändel für die Markierung, Sprossenwand oder evtl. SK

2. Spiel- und Wurfgeräte gezielt einsetzen

2.1 Karte drehen		Material
Spiel / Posten	<p>Memory-Karten auf dem Hallenboden verteilen, sodass die Hälfte der Karten mit dem Bild nach oben zeigt. Zwei Gruppen bilden. Die eine Gruppe will die Memory-Karten auf die Bildseite, die andere Gruppe auf die Rückseite drehen. Jedes Ki bekommt einen Gymnastikball. Eine Karte darf umgedreht werden, wenn der Ball darauf geprellt wurde. Welche Gruppe dreht in 30 Sekunden am meisten Karten um? "Prell-Hand" wechseln.</p> <p><i>Varianten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Alle Memory-Karten liegen verdeckt auf dem Boden. Die Ki prellen auf eine Karte und dürfen diese umdrehen. Wenn sie die identische Memorykarte schon umgedreht haben oder auf dem bodenliegend sehen, dürfen sie das Paar zu sich nehmen. Wenn alle Karten umgedreht sind, umhergehen und die Paare suchen. Ball aufs Bild prellen und Kartenpaar mitnehmen. – Immer nur auf zwei verschiedene Karten prellen, wenn ein Memory-Paar entdeckt wurde, mitnehmen, sonst wieder umdrehen und weiter suchen. 	Pro Ki ein Ball, Memorykarten
		
2.2 Wurffestival		Material
Posten	Verschiedene Posten aufstellen, bei denen mit unterschiedlichen Gegenständen / Materialien gezieltes Werfen geübt werden kann.	Pylonen, Büchsen, LB, SK, Bälle, Sandsäcke

2.3 Auswahl treffen		Material
Posten	<p>Chiffontücher: Vorab bestimmen, auf welche Farbe Chiffontuch ein Ball oder Sandsäckli geworfen wird.</p> 	Reck inkl. Stange, Sandsäckli oder Bälle, Chiffontücher, Zeitung
	<p>Zeitungen: Mit Sandsäckli oder Tennisbällen versuchen die Zeitungen von der Reckstange herunter zu werfen.</p> 	

2.4 Freies Feld (ausräumen)		Material
Spiel / Posten	<p>Alle Ki bekommen einen Zeitungsball. Die Ki bilden zwei Gruppen und stellen sich mit ihren Zeitungsballen auf die beiden Felder. Die beiden Gruppen haben die Aufgabe, ihr Feld von allen Zeitungsballen zu befreien. Dazu werfen sie zunächst ihre eigenen Bälle über die aufgestellte LB in das gegnerische Feld und dann immer wieder alle Bälle, die zurückgeworfen werden. Welche Gruppe schafft es, keine Bälle mehr in ihrem Feld zu haben?</p> <p><i>Varianten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Mit Schwämmen, Softbällen oder Sandsäckli 	<p>LB, Zeitungen,</p> <p>Schwämme, Softbälle, Sandsäckli</p>

2.5 Reifen 1, 2 oder 3		Material
Posten	<p>Mit Spielbändern 3 - 4 Reifen zusammenbinden und an die Ringe binden. Versuche einen Ball von unten nach oben durch die Reifen zu werfen.</p> 	Reifen, Spielbänder, Ringe, Bälle
	<p><i>Varianten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Schirm aufhängen, Softbälle hinein werfen. 	Schirm, Softbälle


2.6 Basketball-Sprung		Material
Posten	<p>LB am SK einhängen, SK steht ein paar Meter vom Basketballkorb entfernt. Dazwischen liegt eine 40er Matte. Das Ki läuft mit einem Ball die LB hoch, wirft den Ball in den Korb und springt auf die 40er Matte.</p>	Basketballkorb, Ball, LB, SK, 40er Matte

2.7 Gruppen Brennball		Material
Spiel	<p>Zwei Gruppen bilden. Die Halle in zwei Hälften (Rennhälfte und Spielhälfte) teilen:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Die Rennhälfte mit Malstäben als Rundlauf markieren. – In der Spielhälfte Ballwagen oder SK-Teil stellen (Wurf-Gruppe). <p>In der Wurf-Gruppe hat jedes Ki einen Ball und steht auf der Mittellinie Richtung Spielhälfte. Auf Kommando der LP werfen alle ihre Bälle in die Spielhälfte. Danach rennt jedes Ki der Wurf-Gruppe den Rundlauf, bis es wieder an seinem Platz ist. In der Spielhälfte der Fang-Gruppe fängt jedes Ki einen geworfenen Ball und trägt diesen in den Ballwagen oder SK-Teil. Wenn alle Ki der Wurf-Gruppe wieder an ihrem Platz sind, wird gestoppt. Wie viele Bälle sind im Ballwagen oder SK-Teil?</p>	Malstäbe, für die Hälfte der Ki einen Ball, Ballwagen oder SK-Teil

2.8 Sprossenwand einlochen		Material
Posten	<p>Pylonen schräg nach oben in die Sprossenwand stecken. Mit Jonglierbällen, Ping Pong-Bällen, Wollponpons etc. versuchen in die Pylonen zu treffen.</p> <p><i>Varianten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Den Pylonen Würfelzahlen zuteilen, die Ki würfeln und versuchen nun in die entsprechende Pylone zu treffen. – Den Pylonen Farben zuteilen. Jedes Ki erhält eine „Bingo“ Farbkarte mit mehreren Farbfeldern. Nun darf es nach jeder getroffenen Pylone das entsprechende Feld auf der Farbkarte abdecken oder durchstreichen. 	<p>Pylonen, Sprossenwand, Bälle</p> <p>Würfel, Würfelblätter</p> <p>Bingo-Farbkarten, Stifte</p>



3. Variantenreich, zielorientiert und kontrolliert drehen

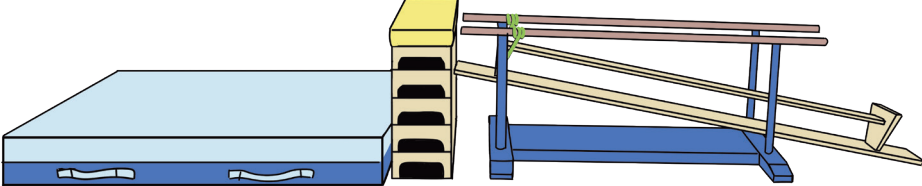
3.1 Berg- und Talbahn		Material
Gruppenspiel / Posten	<p>2-3 Reutherbretter nacheinander in einer Kolone hinlegen. 10er oder 16er Matten drauflegen. Über die Bahn rollen oder purzeln.</p>	<p>2-3 Reutherbretter, 10er oder 16er Matten</p>
	<p style="text-align: center;">  </p> <p><i>Varianten:</i> – LB oder SK-Teil statt Reutherbrett.</p>	<p>LB, SK-Teile</p>
3.2 Den Berg runter		Material
Posten	<p>2 LB an der Sprossenwand einhängen. Auf die LB 16er oder 40er Matten legen. An das Ende der LB eine 10er Matte legen. Mit Seilen die Matten befestigen. Auf einer Seite des „Berges“ steht die LP, auf der anderen liegen 10er Matten. Den Berg mit Purzelbäumen oder wie Baumstämme herunterrollen.</p>	<p>Sprossenwand, 2 LB, 2x 16er oder 40er Matten, 10er Matten, Seile</p>
3.3 Fischstäbchen drehen		Material
Spiel	<p>Die Ki in zwei Gruppen teilen. 2-4 Ki pro Gruppe sind die Köche und wenden die „Fischstäbchen“. Die eine Gruppe liegt auf dem Bauch und die andere Gruppe auf dem Rücken. Die „Köche“ möchten nun alle auf dem Boden liegenden Ki vom Bauch auf den Rücken oder umgekehrt drehen. Welche Gruppe hat nach 2 Min. mehr „Fischstäbchen“ (Ki) gedreht?</p>	
3.4 Schokoladenrolle		Material
Posten	<p>Ein Ki dreht sich in ein grosses Leintuch ein. LP oder ein anderes Ki dreht das Ki wieder aus, indem sie/es das Leintuch hochzieht.</p>	<p>Leintuch</p>

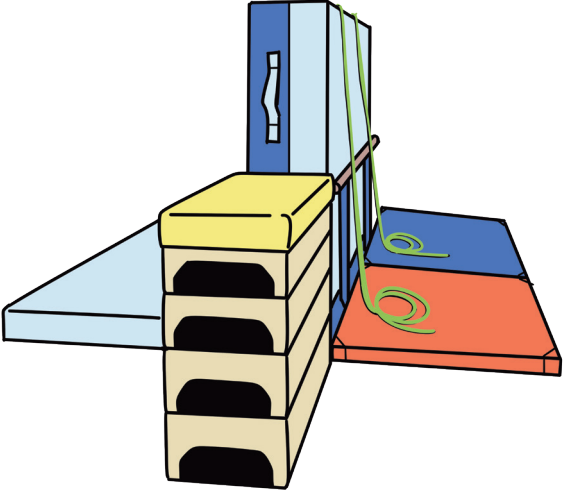
3.5 Rollmops purzeln		Material
Posten	<p>Auf einer Mattenbahn (3x 10er Matten) liegt ein nicht zu grosser Physioball (Hilfsmittel). Die Ki rollen über den Ball, stützen sich mit den Händen auf der Matte ab, ziehen den Kopf ein und machen eine Rolle vorwärts.</p> 	3x 10er Matten, Physioball

3.6 Rolle vorwärts, Ablauf, Hilfsmittel		Material
Posten	<p>Mattenbahn mit 3-4x 10er Matten.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Auf dem Rücken hin- und her rollen. Mit den Füßen den Boden hinter dem Kopf oder neben den Ohren berühren. – Ki macht stehend eine Grätsche, sieht zwischen den Beinen hindurch, stützt sich mit den Händen auf dem Boden ab und macht eine Rolle vorwärts. <p>Schräge Ebene (mit Reutherbrett und 2x 10er Matten)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Position für Hände und Füsse markieren (evtl. mit Kreide). Chiffontuch, Jonglierball oder zusammengeknüllter Spielbündel zwischen Kinn und Brustbein ein-klemmen, so bekommt das Ki einen runden Rücken, um perfekt abzurollen. <p>Am Ende der LB liegt eine 10er Matte und ein Bild klebt auf der Unterseite der LB.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Das Ki zieht sich auf dem Bauch liegend über die LB bis zum Ende, stützt sich mit den Händen auf der Matte ab und schaut sich das unter der LB klebende Bild an. Es rollt nun mit „ingerolltem“ Kopf und rundem Rücken, mit einer Rolle vorwärts, von der LB. <p><i>Varianten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Rolle vom Bock oder SK 	<p>3-4x 10er Matten</p> <p>Reutherbrett, 2x 10er Matten, Spielbündel</p> <p>LB, Bild, 10er Matte</p> <p>Bock, SK</p>


3.7 Baumstammrollen		Material
Spiel	<p>Alle, bis auf ein Ki (Baumstamm), legen sich nebeneinander auf den Bauch. Das „Baumstamm Ki“ legt sich quer über alle Ki. Auf Kommando der LP drehen sich alle auf dem Boden liegenden Ki vom Bauch auf den Rücken (in dieselbe Richtung). Das „Baumstamm Ki“ wird so transportiert.</p>	

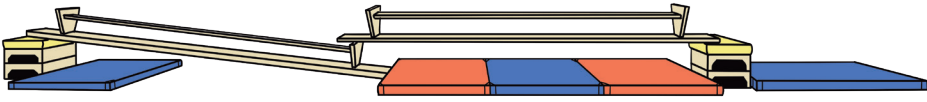
4. Grossgeräten und Objekten vielseitig und sicher bewegen

4.1 Feuerwehreiter		Material
Posten	<p>LB an die SR hängen, die LB hochkriechen oder gehen, auf 40er Matte niederspringen.</p> <p><i>Varianten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Auf dem Bauch liegend sich nach oben ziehen 	<p>LB, 40er Matte, SR</p> <p>evtl. Trapez</p>
4.2 Wackelbrücke		Material
Posten	<p>Eine LB in einen Barren einbinden. Auf der breiten Seite die wacklige Bank hoch gehen, auf den Kasten steigen und auf die 40er Matte springen.</p>  <p><i>Varianten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Rückwärts über die LB gehen, mit Strecksprung vom SK springen. – Auf der schmalen Seite die LB hoch balancieren, sich auf den SK legen und auf dem Bauch liegend, vom SK auf die 40er Matte eine Rolle vorwärts machen. – Rückwärts über die schmale Seite der LB balancieren, auf den SK liegen und wie ein Baumstamm auf die dicke Matte rollen. – SK (1 Element entfernen) längs zum Barren stellen, 40er Matte auf der Schmalseite vom SK aufstellen. Das Ki legt sich auf den SK, fasst mit den Händen auf die 40er Matte, zieht den Kopf ein und rollt ab. 	<p>LB, SK, Barren, Seile, 40er Matten</p>
4.3 Affenbände		Material
Posten	<p>Mit Affenschwänzen von SK zu SK schwingen.</p> <p><i>Varianten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Anstatt von SK zu SK, von LB zu LB schwingen. 	<p>Affenschwänze, 2-3 SK</p> <p>2 LB</p>

4.4 Piratenschiff entern		Material
Posten	<p>Eine 40er Matte in den Barren schieben. Auf der Seite als Hilfsmittel einen SK aufstellen. An den Barrenholmen ein Seil anbinden und über die 40er Matten auf die andere Seite legen. Ein Ki kann nun mit Hilfe des Seiles die Schiffswand emporklettern und auf der anderen Seite runterspringen auf eine 16er Matte.</p>  <p><i>Varianten:</i> – 40er Matte an Sprossenwand binden.</p>	<p>1 SK, 1 Barren, 1x 40er Matte, 1x 16er Matte, 2x 10er Matte</p> <p>Sprossenwand</p>

4.5 Mutsprung		Material
Posten	<p>Minitramp an Reck stellen, Reck auf ausgestreckte Armhöhe vom kleinsten Ki einhängen. Ki hüpfen auf Minitramp, springen hoch, halten sich an Reckstange und schwingen auf 16er Matte.</p> 	<p>1x Minitramp, 1 Reck, 1x 16er Matte</p>

4.6 Hängebrücke		Material
Posten	<p>Von einem SK-Oberteil (evtl. ein zusätzliches Element) auf einen Barren steigen. Auf allen Vieren über den Barren laufen/klettern, dann auf die LB steigen, welche mit Seilen zwischen den beiden Barren eingebunden ist, danach wieder auf den Barren steigen. Am Ende des zweiten Barrens heruntersteigen.</p>  <p><i>Varianten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Rückwärts über die breite Seite der LB balancieren. – Auf der schmalen Seite vorwärts balancieren. 	2 Barren, 1 LB, 2-4 Seile, 2 SK Oberteile

4.7 Holzsteg		Material
Posten	<p>Auf der breiten oder schmalen Seite der LB von A nach B balancieren.</p> 	2 LB, 2 SK-Oberteile, 1 SK-Mittelteil

4.8 Schmaler Sims		Material
Posten	<p>LB, Schmalseite oben, auf zwei SK-Oberteile ganz nah an die Wand stellen. Mit dem Bauch oder dem Rücken zur Wand über die Breitseite oder Schmalseite der LB balancieren.</p>	LB, SK-Oberteile

4.9 Auf hoher See		Material
Posten	<p>6-8 Medizinbälle werden unter ein SK-Oberteil (Schiff) gelegt. Ein Ki steht auf dem Schiff, die anderen Ki sind der Wind und bewegen das SK-Oberteil.</p> 	6-8 Medizinbälle, SK-Oberteil

4.10 Ninja		Material
Posten	<p>3 SR-Paar mit Seilen „zusammenknuten“ und „verbinden“. Am Anfang und Ende den Parcours über SK-Oberteile auf- oder absteigen.</p>	3 SR, 2-3 Seile, 2 SK, Oberteile

4.11 Knoten		Material
	<p>Wie knüpfe ich Knoten richtig? Siehe Seite 28.</p>	

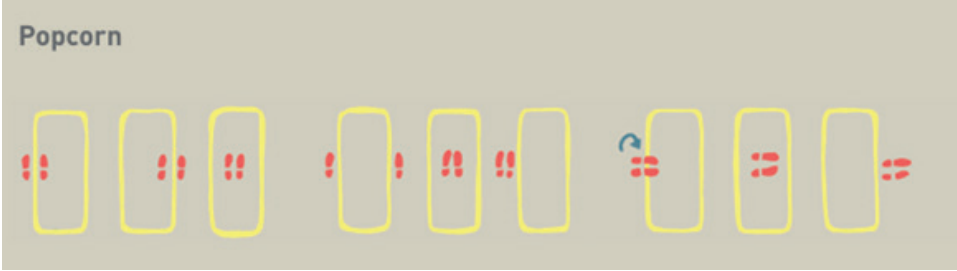
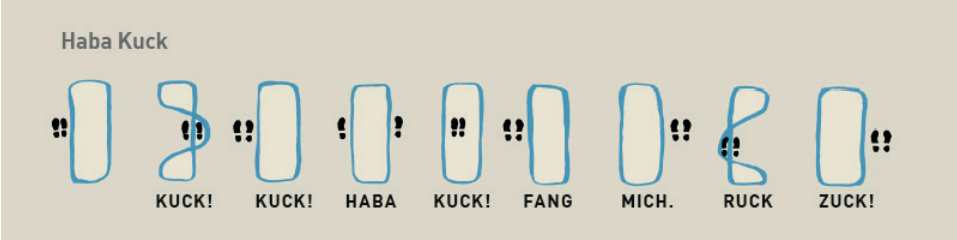
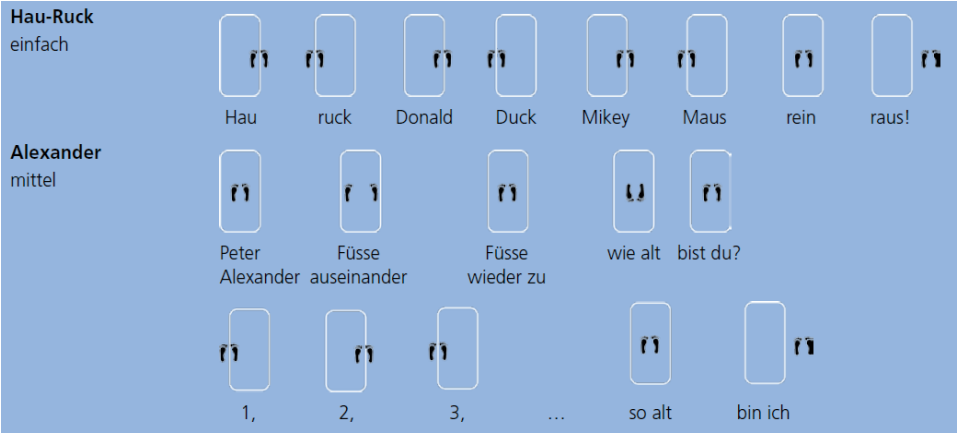
5. Bewegungsabläufe rhythmisiert und kreativ gestalten

5.1 Reifhüpfen		Material
Posten	<p>Reifenmuster legen. Von Reif zu Reif einbeinig oder beidbeinig springen.</p> <p><i>Varianten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Arme links oder rechts ausstrecken, Bodenmarkierungen mit Spielbändel oder Hütchen auf der linken oder rechten Seite. – Als Tiere durch die Reifen hüpfen. – Mit bewussten Stopps (ca. 3 Sekunden), an verschiedenen Stellen, hüpfen 	<p>Reifen</p> <p>Hütchen, Spielbändel</p>
5.2 Pferderennen		Material
Spiel	<p>Alle Ki stehen in einem Stirnkreis. Die Ki sind die Pferde.</p> <p>Die LP gibt Kommandos:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Alle gehen an den Start = mit den Füßen an Ort gehen. – Startschuss „Auf die Plätze, fertig, los“ = an Ort rennen <p>Die folgenden Kommandos können mehrmals vorkommen und die Abfolge kann beliebig variiert werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 1 Hindernis = 1x in die Luft springen – 2 Hindernisse = 2x in die Luft springen – Kurve = Körper während dem Rennen zur Seite neigen – Fotograf / Reporter = Fotoapparat imitieren und “klick, klick, klick” machen – Holzbrücke = mit deinen Fäusten auf die Brust trommeln – Wasserfall = mit einem Finger bei den Lippen auf und ab fahren und “schschsch” sagen – Zuschauende = stehen bleiben und applaudieren – Fernsehen = mit den Händen eine Fernsehkamera imitieren und “bsssss” sagen – Schlusssprint = schneller werden mit dem Rennen an Ort – Zieleinlauf = anhalten und die Arme zur Siegespose hochheben 	<p>Reifen</p> <p>Hütchen, Spielbändel</p>
5.3 Zauberei		Material
Spiel	<p>Ein Ki bekommt als Zauberer/Zauberin einen Zauberstab. Auf der gegenüberliegenden Hallenseite stehen die andern Ki. Wenn der Zauberer/die Zauberin den Stab hebt, macht er/sie gleichzeitig eine Bewegung mit dem Körper wie z.B. auf einem Bein hüpfen oder Arme kreisen. Alle Ki müssen die Bewegung, die der Zauberer/die Zauberin vormacht, nachmachen und sich gleichzeitig dem Zauberer/der Zauberin nähern. Lässt der Zauberer/die Zauberin den Stab fallen, versuchen alle schnell den gegenüberliegenden Spielrand zu erreichen, während der Zauberer/die Zauberin versucht ein Ki zu fangen, welches dann Zauberer/Zauberin wird.</p>	<p>Zauberstab</p>



5.4 Mitmachmusik		Material
PA / Spiel	<p>2er Gruppen bilden. 1 Ki kauert am Boden auf der einen Hallenseite. Das 2. Ki schleicht sich an. Bei Musik Wechsel erwacht das kauernde Ki und versucht, das andere Ki zu fangen. Danach Wechsel der Ki.</p> <p><i>Varianten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Mit nur einem Ki beginnen und alle anderen schleichen sich an. Wurde ein Ki gefangen, wird es auch zum Fänger, wie viele Ki werden während des Musikstücks gefangen? <p>Musik ausgezählt: 4x 1-8 Intro, freies Bewegen in der Halle, das 1. Ki macht sich bereit, kauern. 3x 1-8 das 2. Ki hüpfte um das kauernde Ki</p> <p>Musik langsamer: 1x 1-8 das hüpfende Ki foppt das kauernde Ki und stuppst es mit dem Finger leicht an.</p> <p>Musik stoppt: 4x 1-8 das kauernde Ki springt auf und versucht das foppende Ki zu fangen. Rhythmuswechsel 3x 1-8 Rollenwechsel der Ki, ein Ki kauert sich hin, das andere hüpfte um das Ki herum, usw.</p> <p>4 Wiederholungen</p>	Musik im Download

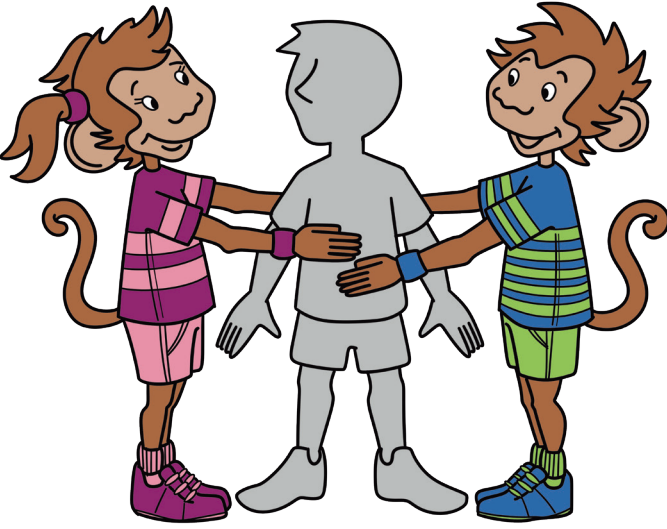
5.5 Musikstopp mit Farben, Zahlen oder Bewegungen		Material
Spiel	<p>Während die Musik läuft, bewegen sich die Ki je nach Auftrag der LP in verschiedenen Gangarten oder dürfen sich frei bewegen. Wenn die Musik wieder beginnt, kann die Gangart geändert werden oder die Ki erhalten einen neuen Auftrag.</p> <p>Bei Musikstopp: Farben: 4-6 Farben (Farbkarten). Jede Farbe beinhaltet eine Bewegung oder eine auszuführende Aufgabe, welche zuvor abgesprochen wird. Bei Musikstopp hält die LP eine Farbe hoch und die Ki machen die Bewegung oder Aufgabe.</p> <p><i>Varianten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Auch die Ki haben Farbkarten und tauschen diese während dem die Musik läuft untereinander aus. Bei Musikstopp müssen nur diejenigen Ki, welche die hochgehaltene Farbkarte in der Hand halten, die Bewegung oder Aufgabe ausführen, die restlichen Ki können stehenbleiben. Die LP kann auch mehrere Farben hochhalten. <p>Zahlen: Beim Musikstopp ruft die LP eine Zahl. Die Ki müssen nun Gruppen mit der entsprechenden Anzahl Ki bilden. Übrigbleibende Ki machen eine kurze Zusatzaufgabe.</p> <p>Bewegungen: Bei Musikstopp ruft die LP eine Bewegungsgrundform, die die Ki ausführen müssen.</p> <p><i>Varianten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Die Ki müssen einen Auftrag (sich hinsetzen, zur Wand rennen, auf die erste Sprosse der Sprossenwand steigen usw.) ausführen, wer ist zuletzt? Zusatzaufgabe machen und wieder mitspielen. 	<p>Musik</p> <p>4-6 Farbkarten</p> <p>Pro Ki eine Farbkarte in den 4-6 Farben</p>

5.6 Gummitwist		Material
	<p>Vorgegebene Hüpfmuster.</p>  <p>Quelle: fit4future, Gummitwist, Online verfügbar unter https://www.fit-4-future.ch/files/fit4future/files/Gummitwist_FR.pdf</p>  <p>Quelle: fit4future, Gummitwist, Online verfügbar unter https://www.fit-4-future.ch/files/fit4future/files/Gummitwist_FR.pdf</p>  <p>Quelle: mobilesport.ch, «Schule bewegt» Gummitwist 2, Online verfügbar unter https://www.mobilesport.ch/aktuell/schule-bewegt-knochen-staerken-gummitwist-2/</p>	Gummitwist
Posten		

5.7 Alle tanzen wie ich		Material
Spiel	<p>Die Ki bilden einen Stirnkreis. Die LP stellt die Musik an und setzt einem Ki einen Hut auf. Das Ki mit dem Hut macht im Takt zur Musik eine Tanzbewegung vor, die alle anderen Ki nachahmen. Hat das Ki keine Lust mehr, setzt es den Hut einem anderen Ki auf.</p>	Musik, Hut

6. Spielsituationen vielfältig aufbauen und variantenreich lösen

6.1 Feuer, Wasser, Hundehütte		Material
Spiel	SK-Oberteile oder LB in der Halle verteilen. Die Ki rennen durch die Halle. Ruft die LP «Wasser», so müssen alle Ki auf eine LB oder ein SK-Oberteil stehen. Bei «Feuer» legen sich die Ki auf den Boden. Bei «Hundehütte» grätscht ein Ki die Beine und ein anderes Ki muss als Hund zwischen die Beine kriechen. Wer diese Aufgabe als Letzter erfüllt, muss eine kurze Zusatzaufgabe lösen.	SK-Oberteil, LB

6.2 Kuhstall		Material
Spiel	<p>3er Gruppen bilden. 2 Ki reichen einander die Hände und bilden so einen Kuhstall. Drinnen steht die Kuh. Zusätzlich gibt es am Anfang ein «freies» Ki. Dieses ruft «Kuh», «Stall» oder «Kuhstall» aus (und spielt sogleich unter dieser Bezeichnung mit). Wird «Kuh» aufgerufen, dann wechseln die Kühe den Stall. Wird «Stall» aufgerufen, müssen die Ställe eine neue Kuh umfassen, wird «Kuhstall» gerufen, dann wird gänzlich neu zusammengestellt. Wer keinen geeigneten Platz findet, wird zum «freien» Kind und ruft als Nächstes.</p> 	

6.3 Bienen-Völker-Fangis		Material
Spiel	<p>Es werden zwei Gruppe gebildet. Jede Gruppe ist ein Bienenvolk und bekommt Spielbändel einer Farbe. 1 Ki wird Bienen-Königin (2 Spielbändel gekreuzt).</p> <p>Alle anderen sind Arbeiter-Bienen und bekommen einen Spielbändel. Die Bienen-Königinnen sind die Fänger und fangen die Bienen des anderen Volks. Sobald eine Biene des anderen Volks gefangen wurde, bekommt diese einen anderen Spielbändel und gehört zum neuen Volk. Ende des Spiels ist, wenn ein Volk keine Arbeiter-Bienen mehr hat oder nach einer vorgegebenen Zeit wird geschaut, welches Volk mehr Arbeiter-Bienen hat.</p> <p><i>Varianten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Kann auch mit 3 oder 4 Völkern gespielt werden. 	2 Farben Spielbändel

6.4 Wasser - Wasser - Wasser		Material
Spiel	<p>Alle Ki laufen zur Musik in der Halle umher. Bei Musikstopp gibt es verschiedene Begriffe «Pfütze», «Platzregen», «Hochwasser» oder «Ebbe und Flut», die von den Ki ausgeführt werden. Wenn die Musik wieder einsetzt, wird die Bewegung aufgelöst und sie rennen weiter.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Pfütze: Vier Ki fassen sich an den Händen und bilden einen Kreis (Pfütze). – Platzregen: Die Ki trampeln mit den Füßen auf den Boden. – Hochwasser: Die Ki steigen an einem beliebigen Ort in die Höhe. – Ebbe und Flut: Die Ki rennen 3-4 Schritte nach vorne und 3-4 Schritte zurück. 	Musik

6.5 Hühnerstall		Material
Spiel	<p>Zwei bis vier LB (Hühnerställe) in der Halle verteilen. Die Ki sind Hühner und bewegen sich in der Halle. Es gibt einen Fuchs, der die Hühner fangen möchte. Die Hühner können sich auf den LB (Hühnerställe) retten. Der Guggel hat aber keine Freude, wenn die Hühner immer nur im Hühnerstall stehen, und verjagt sie wieder (auf Rücken antippen). Die Hühner müssen dann den Hühnerstall verlassen. Sie können sich aber in einen anderen Hühnerstall retten, falls sie sich vor dem Fuchs wieder in Sicherheit bringen müssen. Werden sie gefangen, müssen sie eine Zusatzaufgabe absolvieren, damit sie wieder mitmachen können.</p>	LB

6.6 Evolutionsspiel		Material
Spiel	<p>Zu Beginn sind alle Ki Eier und sagen «Ei ei ei ei.» Wenn sie auf ein anderes Ei treffen, spielen sie gegeneinander Schere, Stein, Papier. Derjenige der gewinnt, entwickelt sich weiter zu einem Küken und sagt fortan «Pip Pip Pip.». Nach einem Küken wird man zum Huhn und sagt «Gagagaga Gagagag.», danach zum Hahn und ruft «Kikeriki Kikeriki.». Es dürfen nur Eier mit Eier Schere, Stein, Papier spielen, Küken nur mit Küken, usw. Wenn man allerdings als Küken bei einem Schere, Stein, Papier verliert, wird man wieder zum Ei (ein Hahn wird zum Huhn, ein Huhn wird zum Küken, ein Küken wird zum Ei).</p>	

6.7 Stechmücken-Fangis		Material
Spiel	<p>2-3 Stechmücken (Fänger) → gelbe Spielbänder 2-3 Ärzte (Erlöser) → rote Spielbänder Alle anderen Ki sind Touristen.</p> <p>Wenn ein Tourist von einer Stechmücke gestochen (berührt) wird, bleibt er an Ort und Stelle am Boden liegen. Die Ärzte ziehen die gestochenen Touristen an den Füßen ins Spital (10er Matte), dort bekommen sie Medizin (3x durch einen Spielbänder steigen), danach sind sie wieder gesund und können wieder zurück ins Spiel. Bei grossen Gruppen 2 Matten an verschiedenen Orten.</p>	<p>3 Farben Spielbänder</p> <p>1-2 10er Matten</p>

6.8 Adligen-Fangis		Material
Spiel	<p>Die Hälfte der Gruppe sind Bauersleute → rote Spielbänder 2/3 der halben Gruppe sind Adelige → blaue Spielbänder 1/3 der halben Gruppe sind Könige/ Königinnen → gelbe Spielbänder (Bsp.: 16 Ki: 8 Bauersleute, 5 Adelige, 3 Könige/Königinnen)</p> <p>Die Bauersleute können nur die Adligen fangen, die Adligen können nur die Könige/ Königinnen fangen. Immer wenn jemand gefangen wurde, werden die Spielbänder getauscht und beide erhalten einen neuen Stand. Während dem Wechsel können sie nicht gefangen werden.</p>	3 Farben Spielbänder

7. Den eigenen Körper bewusst wahrnehmen und einsetzen

7.1 Massagevers: Bäremani		Material
Gruppenspiel / Posten	Der Brummbär liegt auf dem Bauch. Die Massierenden knien seitlich. Hände wärmen und eine Hand auf die Schulter und die andere aufs Kreuz legen.	
	“Brumme nume Bäremani” “brumme nume Bär” (wiederholen)	Hände auf Rücken legen leicht schütteln
	“Ich schüttele dir dys Bärefäll” “wie isch das dick und schwär!” (wiederholen)	fest und kräftig schütteln
	“Langsam und schnäll” (wiederholen) “schüttele ich dys Bärefäll”	langsam oder schnell schütteln
	“Vo dr Mitti nach dr Syte” (wiederholen)	von der Mitte nach Aussen streichen
	“Schtryche ich dys Fäll us”	von Kopf bis Fuss streichen
7.2 Freund hilf mir		Material
Spiel	1-2 Fänger versuchen die Ki zu fangen. Diese können sich gegenseitig schützen, indem sie sich z.B. gegenseitig umarmen (Freunde sind). Ist die Gefahr vorbei, muss sich das Ki sofort wieder vom Freund trennen und das Spiel geht weiter. Wer gefangen wird, wird auch zum Fänger. Vor dem Spiel muss festgelegt werden, wie man Freunde erkennt.	
	<i>Varianten:</i> <ul style="list-style-type: none"> – Beide Hände geben. – Den Arm berühren. 	
7.3 Zaunschleicher		Material
Spiel	2 Gruppen bilden. Die Zaungruppe steht mit geschlossenen oder verbundenen Augen und gegrätschten Beinen auf der Linie. Zwischen ihnen ist so viel Abstand, dass sich mit ihren ausgestreckten Armen die Fingerspitzen des Nachbarn berühren können. Die anderen Ki schleichen nun durch den Zaun auf die andere Hallenseite. Bemerkt ein Zaun-Ki ein vorbei schleichendes Ki, so muss es dieses berühren. Für alle Ki, welche unbemerkt durch den Zaun kamen, bekommt die Gruppe einen Punkt. Wechsel der Gruppen.	Augenbinden
7.4 Tiere darstellen		Material
Posten / Spiel	Ein Ki dreht ein Kärtchen und stellt das Tier pantomimisch dar. Das / die anderen Ki erraten das Tier.	Tierbilder im Download
	<i>Varianten:</i> <ul style="list-style-type: none"> – Stafette: Das vorderste Ki rennt zum Kärtchenstapel, dreht ein Kärtchen um und macht den anderen Ki pantomimisch das Tier vor. Erraten die Ki welches Tier, darf das Ki das nächste Ki abklatschen. 	



7.5 Anschleichen		Material
Spiel	<p>Einem Ki werden die Augen verbunden. Es sitzt in der Kreismitte. Die anderen Ki sitzen im Kreis um dieses Ki herum. Die LP bestimmt nun durch "anblinzeln" ein Kreis-Ki als Anschleicher. Dieses schleicht sich zum Ki in der Kreismitte. Hört das Ki in der Kreismitte ein Geräusch, so muss es in die Richtung zeigen, aus der das Geräusch kommt. Ist es die richtige Richtung, wird der Platz getauscht oder die LP bestimmt einen neuen Anschleichenden.</p> <p><i>Varianten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Neben dem Ki, welches in der Kreismitte ist liegt eine Glocke. Das anschleichende Ki versucht die Glocke zu läuten. 	<p>Augenbinden</p> <p>Glocke</p>

7.6 Magnet-Boden		Material
Spiel	<p>Alle Ki laufen kreuz und quer durch die Halle. Die LP ruft ein Körperteil, mit dem die Ki den Boden berühren (magnetische Anziehung). Beim Klatsch / Pfiff ist der Magnet wieder gelöst und alle laufen in der Halle wieder frei herum. Zur Steigerung können zwei oder mehr Körperteile magnetisiert werden.</p>	

7.7 Körperumriss im Schnee		Material
Posten	<p>Die Ki umlegen sich gegenseitig den Körperumriss mit Wattebällchen, Sandsäckli oder anderem Material.</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>Wattebällchen, Sandsäckli, diverses Material</p>

8. Respektvoll miteinander umgehen und als Team begeistern

8.1 Reifen Kreisen lassen		Material
Spiel	<p>Die Ki stehen im Stirnkreis, geben sich die Hände. Die Ki steigen durch den Reifen, ohne die Hände loszulassen.</p> <p><i>Varianten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Immer mehr Reifen einsetzen. – 2 Gruppen bilden, kleiner Wettkampf. 	Reifen
8.2 Gordischer Knoten		Material
Spiel	<p>Alle stellen sich in einem Stirnkreis auf und strecken die Hände in die Mitte. Sie greifen sich 2 Hände (nie beide Hände des gleichen Ki nehmen). Alle versuchen den Knoten gemeinsam zu lösen, ohne die Hände loszulassen.</p>	
8.3 Freundschafts-Fussball		Material
Spiel	<p>Immer zwei Ki stehen dicht nebeneinander, die nebeneinander stehenden Knöchel der Ki werden zusammengebunden mit einem Tuch oder Klettbändern und sind so eine 2er Gruppe. Es gibt 2-4 Tore (je nach Anzahl der 2er Gruppen). Auch die Torhütenden sind eine 2er Gruppe. Jede 2er Gruppe hat einen Ball und versucht bei den Torhütenden ein Tor zu erzielen. Wenn ein Tor erzielt wurde, werden die Rollen getauscht.</p>	Tücher oder Klettbänder, 2-4 Tore, Bälle
8.4 Richtige Ordnung		Material
Spiel	<p>Die Ki werden in 4-5er Gruppen aufgeteilt. Jedes Ki der Gruppe bekommt ein Symbol (Kreis, Stern, Kreuz, Herz, etc.) auf die Hand gezeichnet. Pro Gruppe ein Symbol. Immer 2 Gruppen stehen gemischt auf einer LB. Durch Platz tauschen, ohne von der LB zu steigen, sortieren sie sich richtig. Z.B. alle mit dem Kreis nach rechts, alle mit dem Stern nach links.</p>	LB, Stift
8.5 Seilnetz		Material
Spiel	<p>2er Gruppen bilden, pro Gruppe 2 Teppiche. Die Ki stehen auf einem Teppich, legen den nächsten vor sich hin, hüpfen auf diesen, den freigewordenen Teppich nehmen sie auf und legen ihn wieder vor sich hin.</p> <p><i>Varianten:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Grössere Gruppen mit leichten 10er Matten oder Gymnastikmatten. – Zeitungen statt Teppiche 	<p>Teppiche</p> <p>Matten / Gymnastikmatten, Zeitungen</p>



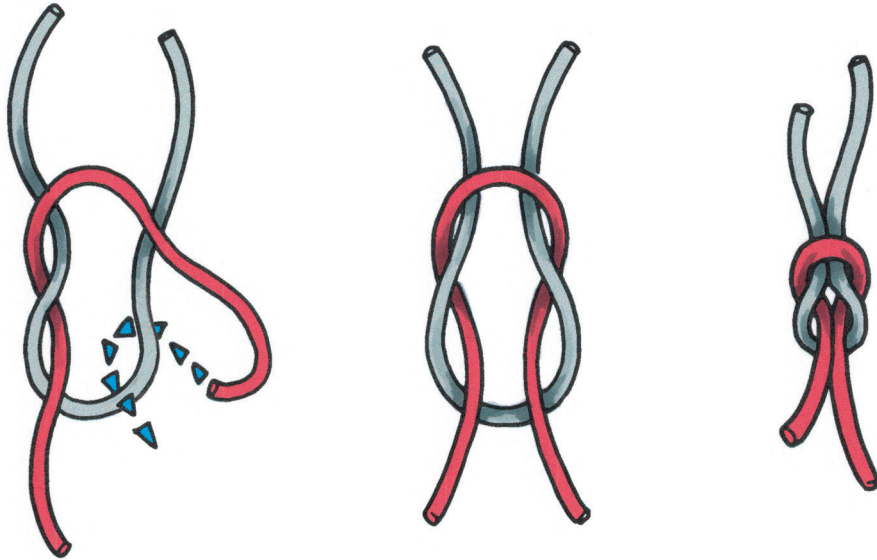
8.6 Turnschuh-Boccia		Material
Spiel	Die Ki ziehen ihre Schuhe aus und geben einem anderen Ki einen Schuh. Nun wirft jedes Ki seinen erhaltenen Schuh in ein vorgegebenes Feld. Den zweiten, eigenen Schuh versucht es nun zu seinem passenden Schuh, der schon im Spielfeld liegt, zu werfen. Wessen paar Turnschuhe liegen am dichtesten beieinander?	Turnschuhe

8.7 Seilnetz		Material
Spiel	<p>Immer zwei Ki halten ein Seil. Die Seile werden zu einem Netz verflochten. Das Netz wird auf den Boden gelegt und ein Ki darf sich darauf legen. Die anderen Ki halten ein Ende eines Seils und heben das Netz zusammen an.</p> 	Seile

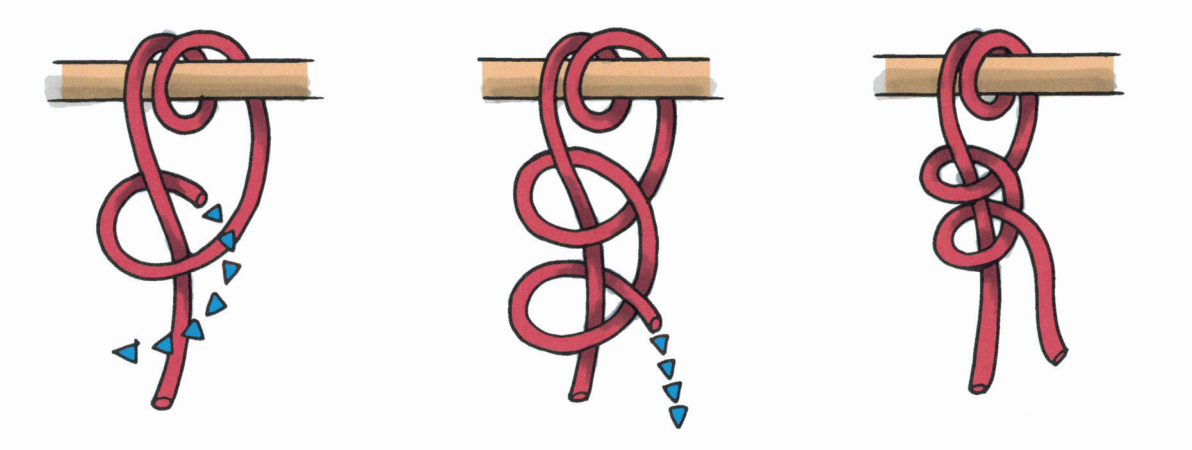
8.8 Fallschirm		Material
Spiel	<p>Versteckis: 2-3 Ki verstecken sich unter dem Fallschirm, während ein anderes die Augen zumacht. Das Ki öffnet die Augen und muss erraten, wer sich unter dem Fallschirm versteckt.</p> <p>Tornado: Die Ki fassen den Rand des Fallschirms und laufen in eine Laufrichtung. Auf ein akustisches Signal erfolgt der Richtungswechsel.</p> <p>Im Meer: Die Hände sind am Fallschirm und alle erzeugen kleine Wellen. Zwei Ki werden durch das Aufrufen ihres Namens zu Fischen und tauschen ihre Plätze, indem sie unter dem Fallschirm hindurch schwimmen.</p> <p>Sturm: Alle Hände sind am Fallschirm. Dieser wird hoch in die Luft geschwungen. 2 Ki wechseln ihren Platz indem sie unten durch rennen.</p> <p>Achtung Krokodile: Alle sitzen mit den Beinen unter dem Fallschirm. 2 Ki sind unter dem Fallschirm. Die Hände sind am Fallschirm und machen das Meer (Wellenbewegungen). Die Krokodile ziehen ein Ki nach dem anderen unter den Fallschirm, bis alle unter dem Fallschirm sind.</p>	Fallschirm

Knoten

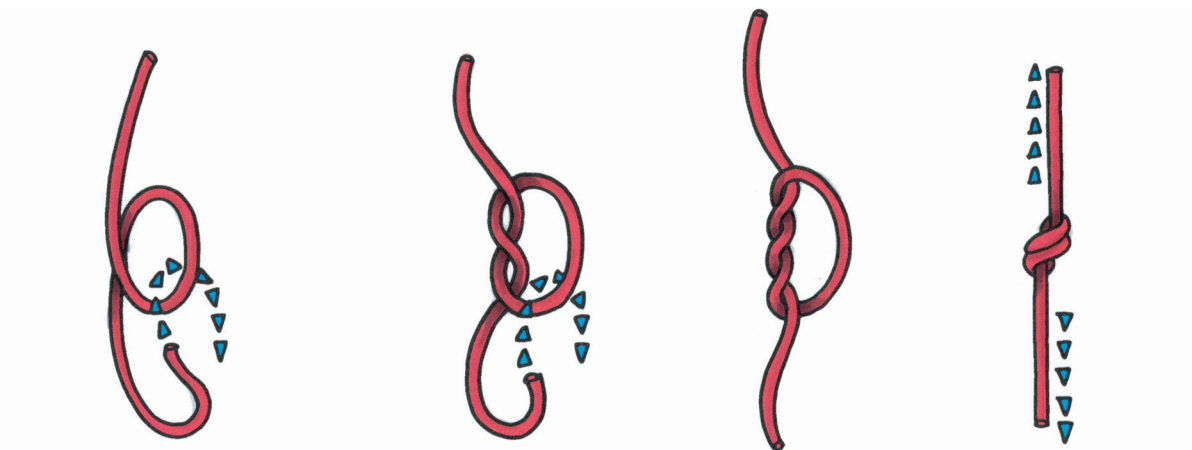
Kreuzknoten



Rundtörn mit zwei halben Schlägen



Doppelter Überhandknoten



Meine Notizen



