

# Kinderturnen mal anders

## Outdoor mit Büchern

### Bewegungsgeschichte

**Material** Bücher, Bewegungsgeschichte

**Aufgabe** Aus dem Buch kann eine Bewegungsgeschichte vorgelesen werden.

### Balanceakt

**Material** ein Buch / Kind

**Aufgabe** Die Kinder Balancieren das Buch auf unterschiedliche Arten

- auf dem Kopf balancieren (+ umherlaufen)
- einbeinig auf dem Kopf balancieren (+ Beine wechseln)
- auf dem ausgestreckten Arm
- auf dem Rücken im Bärengang
- auf dem Bauch im Spinnengang

### Baustelle

**Material** Bücher

**Aufgabe** Die Kinder werden in gleichgroße Gruppen eingeteilt und erhalten unterschiedliche Bauwerke/Begriffe, die sie nachbauen müssen, sowie eine entsprechende Aufgabe. Das Team, das zuerst fertig mit bauen ist und die dazugehörige Aufgabe absolviert hat, gewinnt den Durchgang. Vorab ist festzulegen, ob alle Kinder gleichzeitig bauen oder die Kinder nacheinander ein Buch dazulegen dürfen.

- Brücke (+ darunter hindurch krabbeln)
- Pyramide (+ darüber springen)
- Buchstabe
- Brunnen (+ hineinspringen)
- Turm (+ darum herumlaufen)
- ...

Die Aufgabe kann erschwert werden, indem z.B. der Turm auf einem wackeligen Untergrund (Bauch/Rücken eines Kindes) gebaut werden muss.

### Wer schafft am meisten

**Material** viele Bücher

**Aufgabe** Welches Kind kann am meisten Bücher auf seinem Rücken stapeln lassen?  
Welches Kind kann am meisten Bücher transportieren, ohne dass eines herunterfällt?  
...

# Kinderturnen mal anders

## Outdoor mit Büchern

### Kindgerechtes Krafttraining mit Büchern

**Material** 1-2 Bücher / Kind

**Aufgabe** Die Aufgaben können alle gemeinsam absolviert werden oder alternativ im Stationsbetrieb.

- Bankdrücken
- Buch zwischen Füße und Klappmesser
- Buch zwischen Füße, an Hände übergeben, nach oben strecken und zurück
- Bizeps Curls
- Sit Ups (Buch von rechts nach links legen)
- Butterfly mit Büchern in Händen
- Buchweltreise (In Liegestützposition Buch mit rechter Hand auf den Rücken legen, mit linker Hand wieder aufheben und unter dem Bauch durchgeben... auch mit Partner oder in Gruppe möglich)
- Buchpost (Kinder liegen in Reihe hintereinander mit Bauch auf dem Boden und transportieren ein Buch von Kind 1 über 2, 3,4 ans Ende)

### Bücher Staffel

**Material** Bücher / Pylone

**Aufgabe** Aus Pylonen / Büchern wird ein Slalom gelegt und die Kinder in zwei Gruppen eingeteilt. Das Buch dient als Staffelstab. Mögliche Bewegungsformen können sein:

- Um Pylone/Bücher herumlaufen
- Über Pylone / Bücher hüpfen
- Die Übungen aus der Aufgabe Balanceakt (s.o)
- Die Übungen aus der Aufgabe Baustelle (s.o.)