

# Bewegungs-Hefte für klein & GROß

Zusammenstellung verschiedener  
Bewegungsspielesammlungen  
in Baden-Württemberg

Eine Kooperation für mehr Bewegung in der Kita:





# Kitu-App



Diese kostenfreie App bietet kreative Anregungen für die alltägliche Bewegungszeit und sensibilisiert für eine gesunde Mediennutzung.



Kinderturnstiftung Baden-Württemberg (K. A. ).  
Kitu-App. Zugriff am 24.11.2020 unter:  
<https://www.kinderturnstiftung-bw.de/kitu-app-gemeinsam-spielen-bewegen/>

# Muck & Minchen Test für zu Hause

Zeig was du kannst!  
**MUCK & MINCHEN**

sind begeistert, dass du den Test  
machst!



**Gerätturnen: Bodenturnen**  
Turne drei Elemente  
nachfolgender Auswahl

- Rolle rückwärts
- Kopfstand
- aus der Hockstellung in die Kerze
- ¼ Drehung einbeinig
- Streck sprung mit Beinwechsel

**Kraft: Bauchmuskeln**  
- Ball über den Kopf vom Boden aufnehmen, zum Kasten (Kiste/Stuhl) führen wieder zurück auf den Boden legen  
Anzahl der Wiederholung = Lebensalter

**Turnspiele: Faustball**  
- Ball auf der Stelle mit der Faust auf den Boden prellen  
pro Lebensalter = 1x prellen

**Gymnastik/Tanz: Balance**  
- Balance im einbeinigen Ballenstand (Zehenspitze) halten  
pro Lebensalter = 1sec halten

**Koordination: Ball in der Luft**  
- Ball mit beiden Händen in die Luft werfen  
- während der Ball in der Luft ist, wird in die Hände geklatscht  
pro Lebensalter = 1x werfen

**Denksport: Puzzle**  
- 30-teiliges Puzzle in vier Minuten richtig zusammensetzen

Dieser Test kann zu Hause durchgeführt werden. Das Alter der Kinder wird hierbei berücksichtigt.

Es gibt ihn in Papierform oder als Video auf der Homepage des Badischen Turner-Bunds.

Badischer Turner-Bund (K. A.). *Muck & Minchen Test für zu Hause*. Zugriff am 01.12.2020 unter: <https://www.badischer-turner-bund.de/jugend/kinderturnen/muck-minchen-test-inklusive>



# UNO-Karten sortieren



**Material:** UNO-Karten

**Vorbereitung:** Alle farbigen UNO Karten werden verdeckt in die Mitte des Raumes (Wohnzimmer, Kinderzimmer, etc.) gelegt. Durch ein farbiges Blatt oder eine UNO Karte werden farbige Punkte im Raum festgelegt (es können die Ecken im Raum sein oder markante Punkte, wie das Sofa das Schränkchen, etc.).

**Spiel:** Ziel ist es, die Karten schnellst möglich zu sortieren, dabei kann die Zeit gestoppt werden. Es darf immer nur eine Karte (das bestimmt der Spielleiter) von dem Stapel genommen und zur jeweiligen Farbe gebracht werden.

**Variationen:** Es können folgende Variationen gespielt werden:

Bewegungsformen ändern: Spinnengang, Hopslerlauf, etc.

Transportform der Karte ändern: Auf den Kopf, zwischen den Beinen, etc.

Wettkampf: Eltern gegen Kinder → Die Zeit wird gestoppt; Kind mit Mama und Kind mit Papa → Welches Team ist schneller?

Weitere solcher Spiele findest du unter: Kinderturnstiftung Baden-Württemberg (K. A.). UNO-Karten sortieren. Zugriff am 05.12.2020 unter: <https://www.kinderturnstiftung-bw.de/aktuelles/bewegungspaekchen-fuer-die-kalte-jahreszeit/>

# KinderturnABC

Homeedition zum **Tag des Kinderturnens**



## Liebe kleine und große Turnfans,

in den vergangenen Jahren haben wir gemeinsam den Tag des Kinderturnens gefeiert. Auch in diesem Jahr möchten wir trotz der Covid-19-Pandemie am Tag des Kinderturnens festhalten, um auf den großen Stellenwert von Bewegung im Kindesalter aufmerksam zu machen. Denn Bewegung fördert nicht nur die motorische Entwicklung des Kindes, sondern auch die soziale und persönliche.

Aber wie sieht ein Tag des Kinderturnens aus, wenn die Turnhallen geschlossen sind? Ganz einfach: Fast nichts eignet sich in dem Fall besser als die eigenen, sicheren vier Wände! Deshalb haben wir uns entschieden, den Tag des Kinderturnens in diesem Jahr in die heimischen Wohnzimmer zu verlegen und euch eine Idee entwickelt: Das KinderturnABC

Jeder kann dieses individuell zu Hause mit Mama und Papa erturnen. Ob Vorname, Nachname, Lieblingstier oder Turnverein, eurer Kreativität sind hierbei keine Grenzen gesetzt. Ihr könnt jedes Wort erturnen, das euch einfällt und auf das ihr Lust habt.

Möchtet ihr mit eurem Verein teilen, wie viel Spaß ihr dabei habt? Dann postet ein Bild oder Video auf euren privaten Social-Media-Kanälen (vergesst dabei die Markierung eures Vereins nicht) oder direkt auf eurem Vereinsaccount. So zeigt ihr, wie viel Spaß Kinderturnen machen kann und wie sehr ihr euch freut, wenn es wieder los geht.

Nutzt für euren Post folgende Hashtags:

#meinVerein #TagdesKinderturnens2020 #Kinderturnen #KinderturnABC #wirbleibenfit #fitte-Kids #STB-Jugend #BTJ #KinderturneninBW



Homeedition zum **Tag des Kinderturnens**



oder turne die Worte...

Kinderturnen, Purzelbaum, Hampelmann, Schaukelringe, Bewegungslandschaft, Fangspiele, etc.



<b>A</b>		<b>B</b>		<b>C</b>		<b>D</b>		<b>E</b>		<b>F</b>	
Mache einen Purzelbaum.		Zeige einen Hampelmann.		Springe in die Luft.		Klettere über einen Stuhl.		Leg dich auf den Rücken und fahre Rad.		Fahre beim Laufen die Fülle an.	
<b>G</b>		<b>H</b>		<b>I</b>		<b>J</b>		<b>K</b>		<b>L</b>	
Balanciere einen Gegenstand auf dem Kopf.		Hüpf wie ein Frosch.		Krabble einen großen Kreis.		Laufe im Spiralingang.		Proffe einen Ball.		Freize: Tanze zu Musik und erstarre, wenn sie aussetzt.	
<b>M</b>		<b>N</b>		<b>O</b>		<b>P</b>		<b>Q</b>		<b>R</b>	
Kriech unterm Tisch hindurch.		Springe über einen Gegenstand.		Wurf einen Ball in die Luft und fange ihn wieder auf.		Leg dich auf den Bauch und schwinde.		Turne ein Rad.		Stelle dich auf ein Bein und halte die Balance.	
<b>S</b>		<b>T</b>		<b>U</b>		<b>V</b>		<b>W</b>		<b>X</b>	
Balanciere über eine Linie, Set..		Dreh dich im Kreis.		Springe so weit du kannst.		Tanze den V-Sieg.		Laufe 10 Sekunden im Kniehohlerlauf.		Hüpf durch den Raum, wie ein Frosch.	
<b>Y</b>		<b>Z</b>									
Mache einen Hand- oder Kopfstand.		Stelle dir ein Ziel und wirf es mit einem Zielball ab.									

Weitere Informationen findest du unter: Badische Turnerjugend & STB Jugend (K. A.). KinderturnABC. Zugriff am 05.12.2020 unter: <https://www.badischer-turner-bund.de/jugend/kinderturnen/offensive-kinderturnen/>



## Das Rotkäppchen im Wald

Die untenstehende Geschichte wird vom ÜL vorgelesen. Vorab wird jedem Eltern-Kind Paar ein „Charakter“ zugeteilt: Rotkäppchen, Großmutter, Wolf, Hase, Reh. Immer wenn der zugeteilte Charakter genannt wird, müssen die Kinder mit ihren Eltern so schnell wie möglich um ein Hütchen rennen.

*Es war einmal ein kleines Mädchen, das alle mochten, weil es so lieb war. Es bekam von seiner **Großmutter** ein rotes Käppchen geschenkt. Es gefiel ihm so gut, dass es nur noch mit dem Käppchen herum lief und deshalb von allen **Rotkäppchen** genannt wurde. Eines Tages sollte es der **Großmutter** ein Körbchen mit Kuchen und Saft bringen. Dafür muss es aber durch den Wald laufen. Auf dem Weg begegnete ihm einige Tiere. Zunächst ein süßer kleiner **Hase**. Der sich schnell im nächsten Gebüsch versteckte. Direkt hinterher kam ein **Reh** über den Weg gesprungen. Das **Rotkäppchen** fragte sich, vor was die Tiere denn flüchteten? Als es weiterging und nach ein paar Minuten ein **Wolf** am Waldrand auftauchte, wusste es, dass das **Reh** und der **Hase** vor ihm geflüchtet waren. Der **Wolf** aber blieb sitzen und das **Rotkäppchen** rannte schnell weiter, bis das Haus der **Großmutter** schon in Sicht war. Dort angekommen erzählte es ihr die Geschichte von dem **Hasen**, dem **Reh** und dem **Wolf** und das es sehr Angst hatte. Nachdem das **Rotkäppchen** und die **Großmutter** gemeinsam Kuchen gegessen hatten, wollte das Mädchen wieder zurück nach Hause. Gut, dass zu diesem Augenblick ein Jäger am Haus vorbeikam. Er bot dem Mädchen an, es nach Hause zu begleiten. Auf dem Rückweg sahen die beiden zum Glück nur das **Reh**, das gemütlich im Wald lag. Der Jäger erzählte, dass er schon öfter den **Wolf** gesehen habe, er jedoch niemandem etwas getan habe. Das **Rotkäppchen** war schon ganz enttäuscht, den **Hasen**, der doch so niedlich war, nicht wiedergesehen zu haben. Doch der ist wohl gut bei seiner Familie angekommen. Zuhause verabschiedete es sich vom Jäger und dachte noch einmal an den aufregenden Tag bei der **Großmutter** mit dem **Hasen**, **Reh** und **Wolf**!*

**TIPP:** Die Wegstrecke kann mit Hindernissen erschwert werden.

Weitere Infos unter <https://www.stb.de/kinderturnen/kinderturnen-outdoor/>

„Puh, das war aber anstrengend! Da muss man sich ziemlich konzentrieren.“, dachte sich der kleine Kürbis und rollte langsam weiter.  
Der Kürbis kam in ein kleines Dorf und hörte lautes Gelächter. Dort wurde ein Herbst-Quiz veranstaltet. Genau das Richtige für den kleinen Kürbis! Fleißig machte er bei dem Quiz mit und beantwortete Frage für Frage.



Der ÜL liest eine Frage aus dem Herbst-Quiz vor und nennt 3 Antwortmöglichkeiten, wovon eine richtig ist. Zuvor wird ausgemacht, welche Bewegung für Antwort 1, 2 oder 3 steht (z.B. Antwort 1 = auf die Zehenspitzen stehen und Arme strecken, Antwort 2 = Standwaage, Antwort 3 = Stützposition). Der ÜL zählt bis 10, dann müssen alle die Position einnehmen, die sie mit der richtigen Antwort verknüpfen. Antworten sie falsch, machen diese Kinder 5 Hampelmänner.

**Welche Frucht wird bei uns im Herbst geerntet?**

- 1) Erdbeere
- 2) Apfel
- 3) Stachelbeere

**Welche ist keine Kürbisfarbe?**

- 1) gelb
- 2) grün
- 3) blau

**Wann sollen die Kürbisse geerntet sein?**

- 1) nach Lust und Laune
- 2) vor dem ersten Frost
- 3) vor dem ersten Frust

**Jedes Jahr am 31. Oktober feiern wir Halloween. Aber was heißt Halloween eigentlich übersetzt?**

- 1) Süßes oder Saures
- 2) Geisterfest
- 3) der Abend vor Allerheiligen

**Was sind Maronen?**

- 1) Kastanien
- 2) Pilze
- 3) Eicheln

**Im Inneren eines Kürbisses findest du ...?**

- 1) Kürbisschalen
- 2) Kürbissteine
- 3) Kürbiskerne

Weitere Infos unter <https://www.stb.de/kinderturnen/kitu-broadcast-anmeldung/kitu-broadcast/>



# Wer steckt hinter dem „Heftle“?

Das „Heftle“ ist in Kooperation mit folgenden Institutionen entstanden:



Jedes Kind in Baden-Württemberg wächst von Geburt an durch vielseitige Bewegung im Alltag gesund auf!

Um ihre Vision Realität werden zu lassen, setzt sich die Kinderturnstiftung Baden-Württemberg gemeinsam mit ihren Partnern für vielseitige, tägliche Bewegung von Kindern ein, indem sie Brücken zwischen den Akteuren baut und das Kinderturnen stärkt. Denn Bewegung fördert nicht nur die körperliche, sondern auch die soziale, psychische und kognitiv Entwicklung von Kindern.

Weitere Info unter: [www.kinderturnstiftung-bw.de](http://www.kinderturnstiftung-bw.de)



Die ZSL-Außenstelle Ludwigsburg ist Anlaufstelle für alle Fragen des Schulsports sowie für die Fächer Musik und Bildende Kunst. Zu den Aufgaben des Fachbereichs Schulsport und Schulsportentwicklung/Bewegungserziehung in der frühkindlichen Bildung gehören die Weiterentwicklung und Betreuung der vom Kultusministerium

beauftragten Initiativen und Programme mit dem Ziel der Bewegungs- und Gesundheitsförderung von Kindern.

Weitere Infos unter: [www.lis-in-bw.de](http://www.lis-in-bw.de)



Die Motorikzentren Baden-Württemberg sind Fachschulen für Sozialpädagogik, an denen ein Schwerpunkt auf mehr qualifizierte Bewegung in Kitas gelegt wird. Dies soll erreicht werden über die Ausbildung an der Fachschule, Fortbildung von Erzieherinnen und Erziehern, Beratung von Kitas und die Zertifizierung von "Kindertagesstätten mit

sport- und bewegungserzieherischem Schwerpunkt (KSB)". Zurzeit gibt es in Baden-Württemberg 19 Motorikzentren. Dies sind die Fachschulen für Sozialpädagogik in Albstadt, Biberach, Bruchsal, Ehingen, Göppingen, Leutkirch, Ludwigsburg, Mannheim, Nürtingen, Öhringen, Pforzheim, Radolfzell, Rastatt, Schwäbisch Gmünd, Stuttgart (2), Tuttlingen, Waldshut-Tiengen und Weinheim.

Weitere Infos unter: [https://www.km-bw.de/LIS\\_Lfr/Startseite/Fruehe+Bildung/Motorikzentren](https://www.km-bw.de/LIS_Lfr/Startseite/Fruehe+Bildung/Motorikzentren)



Der Badische Turner-Bund (BTB) ist der größte gesamtbadische Sportfachverband mit mehr als 454.000 Mitgliedern in 1.143 Vereinen in 13 Turngauen. Der BTB und seine Mitgliedsvereine sorgen mit ihren Angeboten im Eltern-Kind Bereich, Kleinkinder- und Kinderturnen für eine erlebnisorientierte, motorische Grundausbildung

bei den Jüngsten. Eine gesunde körperliche, geistige, emotionale und soziale Entwicklung der Kinder spielen eine wichtige Rolle für das spätere Leben. Diese wird in ganzheitlich und pädagogisch orientierten Angeboten von Spiel, Sport und Bewegung schon den Kleinsten vermittelt.

Die Geschäftsstelle des BTB ist ein Serviceleister und steht den Vereinen und seinen Übungsleitern für Beratung und Betreuung immer zur Seite, damit auch weiterhin das Kinderturnen für alle angeboten werden kann.

Weitere Infos unter [www.badischer-turner-bund.de/jugend/kinderturnen](http://www.badischer-turner-bund.de/jugend/kinderturnen)



Der Schwäbische Turnerbund e.V. (STB) ist einer der größten Fachverbände in Württemberg. Schon die Kleinsten haben in den Mitgliedsvereinen vor Ort die Möglichkeit aktiv zu werden und sich in den vielseitigsten Bewegungen auszuprobieren.

Das Kinderturnen mit seinen unterschiedlichen Angeboten für alle Altersgruppen (0-12 Jahre) ist die motorische Grundlagenausbildung für Kinder. Das Kinderturnen unterstützt die Kinder in ihrer Entwicklung ganzheitlich. Der STB als „Partner seiner Vereine“ steht für Fragen, Hilfestellungen und Weiterentwicklungen seinen Vereinen und Übungsleitern zur Verfügung, sodass diese möglichst viele Kinder mit dem Kinderturnen erreichen.

Weitere Infos unter [www.stb.de/kinderturnen](http://www.stb.de/kinderturnen)