1310, Fantasiestark & Bewegungsreich – Kinder für das Zirkeltraining begeistern
Claudia Herbig
Samstag, 21.11.2026 I 14:30 – 16:00 Uhr

Grundlagen

Zirkeltraining mit Kindern

Beim **Zirkeltraining mit Kindern** sollte vor allem darauf geachtet werden, dass **Spaß, Sicherheit** und **vielseitige Bewegung** im Vordergrund stehen – nicht maximale Leistung.

Worauf solltest du achten?

- **Alter und Entwicklungsstand:** Übungen müssen zum motorischen und körperlichen Entwicklungsstand der Kinder passen.
- **Einfache Übungen wählen:** z. B. Hüpfen, Balancieren, Krabbeln, Werfen, Fangen oder leichte Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht.
- **Kurze Belastungszeiten:** Lieber mehrere kurze Stationen als lange, ermüdende Belastungsphasen. Pausen und Erholungszeiten einplanen.
- **Technik vor Geschwindigkeit:** Saubere Bewegungen sind wichtiger als möglichst viele Wiederholungen oder hohe Geschwindigkeiten.
- **Abwechslungsreiche Stationen:** Unterschiedliche Fähigkeiten trainieren, z. B. Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Schnelligkeit.
- **Motivation und Spaß:** Spielerische Aufgaben, abwechslungsreiche Stationen und Erfolgserlebnisse fördern die Motivation.
- **Sicherheit:** Geräte und Stationen vorher kontrollieren, ausreichend Platz schaffen und schwierige Übungen beaufsichtigen.
- **Eigenes Tempo:** Kinder sollten nicht unnötig miteinander konkurrieren. Die Belastung kann individuell angepasst werden.
- **Einfache Organisation:** Wenige Regeln, klare Erklärungen und möglichst wenig Wartezeit. Kleine Gruppen an den Stationen sind hilfreich.



- **Aufwärmen und Abwärmen:** Mit einem spielerischen Aufwärmen beginnen und das Training ruhig ausklingen lassen.
- **Keine Überforderung:** Bei Schmerzen, Schwindel oder deutlichem Unwohlsein soll das Kind die Übung abbrechen und Bescheid sagen.

Anwendung

Zirkel 1: Halloween – Stützkraft, Schulter & Arme

Aufwärmen - Rabenfangen
Es gibt 2-3 Raben. Die Raben fliegen durch den Raum und fangen die Kinder, indem sie diese mit beiden Flügeln (Poolnudel) antippen. Das gefangene Kind setzt sich auf den Boden in den Schneidersitz. Es kann befreit werden, indem zwei Kinder es an den Armen fassen und hochheben.
Material: Je Rabe 2 Poolnudeln oder gerollte Teppichfliese (mit Haargummi fixiert)

Mögliche Stationen

- Stützkraft: Spinnen fangen - *Material:* Kastenteile/ Mattenberg, Sandsäckchen, Reifen
- Bauchrutsche: Süßigkeiten einsammeln - *Material:* Langbank, Ball
- Fließen-Slalom: Geistern ausweichen - *Material:* Pylonen, Teppichfließe
- Box ziehen: Kürbistransport - *Material:* Kl. Kasten, Teppichfließe, Tau/ Seil, Medizinball

Hinweis: Im Workshop kannst du dir die Stations-Karten abfotografieren.

Abwärmen – Kürbismassage
Jedes Kind bekommt einen Tennisball (Kürbis). Dieser rollt über den gesamten Körper, beginnend bei den Füßen, über Beine, Bauch, Rücken, Arme und Hände.
Material: Je Kind ein Tennisball, ggf. ruhige Musik

Zirkel 2: Weltall – Rumpfkraft, Bauch & Rücken

Aufwärmen – Astronauten Training
Die Kinder sind Astronaut:innen und bewegen sich zur Musik durch den Raum. Dabei müssen verschiedene Aufgaben im Weltraum bewältigen werden. Du rufst jeweils einen Begriff und die Kinder machen die passende Bewegung:

- **Mond:** In Zeitlupe und mit großen Sprüngen laufen.



- **Raketenstart:** In die Hocke gehen → Countdown „5, 4, 3, 2, 1“ → hochspringen und „START!“ rufen.
- **Saturn:** Sich im Kreis drehen
- **Alarm:** Schnell zur nächsten „Raumstation“ laufen (z. B. eine Wand)

Material: Musik z.B. Der kleine Astronaut von Herr H

Mögliche Stationen

- Po-Brücke: Satellitenumrundung - *Material:* Matte, Ball
- Rollen Längsachse: Sternschnuppen fangen - *Material:* Matte, Reifen, Bälle (gelb)
- Situp mit Reifen: Saturn - *Material:* Matte, kl. Reifen, Ring, Ball
- Flieger-Bauchlage: Asteroid abwehren - *Material:* Matte, Poolnudel, Ball

Hinweis: Im Workshop kannst du dir die Stations-Karten abfotografieren.

Abwärmen – Schwebende Tücherspiel
Ein Kind legt sich auf den Bauch. Ein zweites Kind lässt nacheinander Chiffontücher auf verschiedene Körperteile fallen, bis das ganze Kind zugedeckt ist. Das Kind darf kurz abgedeckt verweilen, die Tücher abschütteln und im Anschluss tauschen die Kinder ihre Rollen.
Material: viele Chiffontücher

Zirkel 3: Pappdeckel – Spaß & Geschick

Aufwärmen – Drehwurm
Die Kinder werden in zwei Gruppen eingeteilt. Die „Farb-Gruppe“ und die „Weiße Gruppe“. Jedes Kind erhält die gleiche Anzahl an Pappdeckel (ca. 5 Stück) und legt diese mit der passenden Seite zu seiner Gruppe nach oben auf den Boden. Bedeutet „Farb-Gruppe“ = bunte Seite zeigt nach oben, „Weiße Gruppe“ = weiße Seite zeigt nach oben. Auf ein Zeichen startet die Gruppe damit ihre Seite nach oben umzudrehen. Ist die Zeit abgelaufen können die Pappdeckel gezählt werden.
Material: Pappdeckel

Mögliche Stationen

- Pappdeckel-Kopftransport - *Material:* Pappdeckel, 2x Langbank, Kasten, Turnmatten
- Pappdeckel-Wurf - *Material:* Pappdeckel, Markierung z.B. Seil, Kasten

- Rollender Pappdeckel - *Material:* Pappdeckel, Sprossenwand, Langbank, Kastenteil
- Pappdeckel-Lauf - *Material:* Pappdeckel, Pylonen

Hinweis: Im Workshop kannst du dir die Stations-Karten abfotografieren.

Abwärmen – Pappdeckel Körperwahrnehmung-Spiel
Die Kinder finden sich paarweise zusammen. Ein Kind legt sich in Bauchlage auf den Boden. Das andere Kind legt nacheinander Pappdeckel auf verschiedene Körperteile, die vom Kind benannt werden sollen.
Material: Pappdeckel