1410, Kleine Schritte, großes Abenteuer: Kreative Bewegungslandschaften im Eltern-Kind-Turnen
Claudia Herbig
Samstag, 21.11.2026 I 16:30 – 18:00 Uhr

Grundlagen

Kreative Rahmengeschichten und fantasievolle Bewegungslandschaften

- Eine **Rahmengeschichte** gibt der Bewegungsstunde einen roten Faden und weckt die Fantasie der Kinder.
- Bekannte Geräte können durch **Fantasie zu etwas Neuem werden**, wie z.B. Matte = Insel, Bank = Hängebrücke, Kasten = Berg, Sprossenwand = Kletterwand
- Kleine **Aufgaben, Impulse** und **Überraschungen** machen die Bewegungslandschaft lebendiger.
- Die Geschichte sollte **einfach, altersgerecht** und **nah an der kindlichen Lebenswelt** sein.
- Kinder dürfen **eigene Ideen** einbringen und die Geschichte **mitgestalten**.
- Es braucht keine aufwendige Vorbereitung – oft reichen **kleine sprachliche Impulse**, um neue Bewegungsanreize zu schaffen.
- Ziel ist es, **Neugier, Freude an Bewegung** und **selbstständiges Ausprobieren** zu fördern.

Fazit: Mit Fantasie werden aus einfachen Geräten spannende Abenteuer!



unterstützt durch
SPORT-THIEME

Anwendung

Matti Matte – Eine Mattenstunde

Einführung
Kinder versammeln sich im Sitzkreis (Teppichfliesen). Die Übungsleitung (ÜL) kündigt den heutigen Besuch an. Vor ÜL liegt eine Klappmatte, diese klappt auf und beginnt zu sprechen. *„Hallo Kinder, ich bin Matti Matte! Und ich sehe schon ihr seid ganz sportlich angezogen. Das trifft sich sehr gut! Denn ich habe alle meine Mattenfreunde mitgebracht mit denen dürft ihr heute Sport machen. Wir legen gleich los und laufen uns warm!“*

Aufwärmen – Matten-Musik-Stopp-Spiel
Musik-Stopp um die Matten herum. Sobald die Musik stoppt, gibt es Aufgaben mit den Matten.
z.B. Hände auf die Matte, Füße auf die Matte, nur der Po darf auf der Matte sein, mit einem Fuß auf die Matte und diese umrunden, Eltern rollen die Kinder als Baumstamm über die Matte, usw. Gerne auch Ideen der Kinder aufgreifen.
Material: Turnmatten

Teil A – Mögliche Stationen (je nach Verfügbarkeit der Geräte)**:**
Stationen stehen teilweise bereits in der Halle. Gemeinsam mit Eltern und Kindern werden die restlichen Geräte aufgebaut, z.B. Turnmatten positionieren, Medizinbälle/ Holzstäbe unter die Matte. Eltern finden sich hierzu mit ihren Kindern in Kleingruppen zusammen und bekommen eine Aufbaukarte.

- Wackelmatte - *Material:* 1 Weichbodenmatte, 6 Turnmatten, 6-8 Medizinbälle
- Rollmatte - *Material:* 3 Turnmatten, Holzstäbe
- Mattenberg - *Material:* 4 Weichbodenmatten, Turnmatten
- Mattenrutsche - *Material:* Weichbodenmatten, Turnmatten, Kasten, Bodenläufer
- Mattenfütterung - *Material:* Turnmatten, Tennisbälle, Seile
- Mattensprünge - *Material:* Turnmatten, kleine Reife, Teppichfließen
- Matten-Wackelbrücke - *Material:* Parallelbarren, Turnmatte, Seile, kleine Kästen

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



Teil B – Gemeinsame Übungen an der Weichbodenmatte (WBM):
Gemeinsamer Umbau mit den Eltern: Es werden 2-3 Weichbodenmatten in die Mitte der Halle gelegt. Eltern und Kinder verteilen sich gleichmäßig an die WBM und setzten sich kniend davor.
Matti Matte bringt verschiedenen Bewegungsanregungen an der Weichbodenmatte mit:

- Mit den Fäusten auf die WBM schlagen (gleichzeitig, abwechselnd, langsam, schnell).
- Mit den Füßen gegen die WBM treten (gleichzeitig, abwechselnd, langsam, schnell).
- Ein Fuß steht auf der WBM. Das Gewicht wird auf diesen Fuß gestellt, der anderer Fuß ist in dann in der Luft, kurz oben halten, dann wieder absetzen. Nach einigen Wiederholungen wird der Fuß gewechselt.
- Im schnellen Wechsel mit den Füßen auf die WBM springen.
- Mit beiden Füßen gleichzeitig auf die Matte springen und wieder herunter treten.
- Mit dem Rücken zur WBM stehend hinsetzen und wieder aufstehen
- Eltern legen ihr Schienbein auf die Matte und stützen sich mit den Händen auf dem Boden ab. Die Kinder krabbeln unter den Eltern durch.
- Kinder sitzen auf der WBM, Beine stehen auf dem Boden. Eltern liegen mit dem Rücken auf dem Boden, die Beine liegen links und rechts neben dem sitzenden Kind auf der WBM, Eltern rollen auf und klatschen mit dem Kind ein.

Abschluss – Mattenkleber
Kinder nehmen auf einer Langbank Platz. Gegenüber stellt der ÜL eine WBM mit Hilfe eines Elternteils auf. Die Matte wird sicher an den kurzen Seiten gehalten. Zwei bis vier Kinder „kleben“ sich mit dem Bauch gegen die WBM. Es wird gefragt: Kleben dein Gesicht, dein Bauch, deine Arme, deine Beine ganz fest an der WBM? Es wird bis drei gezählt, dann wird die Matte fallengelassen. Alternativ kann auch der Rücken „festgeklebt“ werden.
Material: Weichbodenmatte, Langbank

Bewegungslandschaft ausgeturnt?! Mit neuen Spielimpulsen & Aufgaben Kinder motivieren

Auch eine abwechslungsreiche Bewegungslandschaft kann für Kinder mit der Zeit an Reiz verlieren. Wenn ein Gerät oder eine Bewegungsaufgabe bereits mehrfach ausprobiert wurde, lässt die Motivation möglicherweise nach. In solchen Situationen können **neue Spielimpulse und Aufgaben** dazu beitragen, die Bewegungslandschaft wieder interessant zu machen.

Kastanien & Rohre

Eine Kastanie wird eingesammelt und über die Bewegungslandschaft transportiert. Achtung, nur Stationen wählen, bei denen keine Hände benötigt werden, wie z.B. über eine Langbank balancieren. Die Kastanien werden in die Rohrer und in verschieden klingende Schüsseln geworfen.





Ideen mit Farben

Die Stationen in der Bewegungslandschaft werden farblich gekennzeichnet. Jedes Kinder erhält eine Karte, diese bleibt beim Elternteile liegen. Die Kinder schauen mit den Eltern auf ihrer Karte und bestimmen die erste Farbe des Punktes. Ist dieser z.B. grün, geht das Kind allein zur grünen Station, absolviert diese, nimmt am Ende einen grünen Farbdeckel mit und kommt zum Elternteil zurück.





Dieser Impuls eignet sich für Gruppen, bei denen die Kinder langsam daran gewöhnt werden sollen, dass sie allein an der Turnstunde teilnehmen sollen. Die Kinder gewinnen Selbstvertrauen, indem sie die Stationen allein bewältigen und haben trotzdem noch die Sicherheit, dass die Eltern in der Halle sind.

Klebeband

Klebeband eignet sich hervorragend, um etwas an der Sprossenwand zu befestigen oder abzuziehen. Hierzu wird das Klebeband mit der Klebeseite nach außen um die Sprossen gewickelt.
Die Kinder können die Sprossenwand hochklettern und die Blätter, Deckel von Trinkflaschen, Bälle vom Bällebad, Watte usw. aufhängen oder abziehen.





Quelle Fotos: privat