



## WS 103-03 | löwenSTARK – das Kinderturnabzeichen für unsere Kleinsten

Referentin: Manuela Pfahler

Donnerstag, 06.02.2025 | 13.00 - 14.30 Uhr

### Das bayerische Kinderturnabzeichen „löwenSTARK“

Kinderturnen bietet die motorische Grundlagenausbildung, eine vielfältige und grundlegende Bewegungserfahrung sowie ganzheitliche, pädagogisch wertvolle Bewegungsförderung für eine gesunde körperliche und geistige Entwicklung unserer Kinder. An diesen Leitsatz setzt das bayerische Kinderturnabzeichen „löwenSTARK“ an.

Das Kinderturnabzeichen ist geeignet für Kinder zwischen 3 und 12 Jahren, unabhängig ihrer motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten. Es ist als Bewegungsprojekt im Bereich Inklusion einsetzbar, denn der Aufbau der Übungen lässt Kombinationen für Kinder mit und ohne Behinderung zu.

Das Angebot umfasst insgesamt 36 Übungen aus 12 unterschiedlichen Bereichen, die die Vielfalt des Kinderturnens widerspiegeln. Jede Rubrik besteht aus drei Aufgaben. Diese Variationen bieten den Kindern je nach Leistungsstärke in jeder Altersgruppe mehr Möglichkeiten. Ergänzend können die Betreuer entsprechend der Leistungsstärke der Teilnehmer motivierend eingreifen, in dem sie Übungen durch das gewählte Hilfsmittel oder durch Veränderung der Geräteabstände erschweren oder erleichtern.

Für die 36 Übungen aus 12 Bewegungsaufgaben, die für das Kinderturnabzeichen erlernt werden sollen, werden mindestens 3 Übungsstunden empfohlen, welche die Grundfertigkeiten schulen.

Stunde 1: Kraft und Gleichgewicht

Stunde 2: Koordination und Geschicklichkeit

Stunde 3: Differenzierungsfähigkeit und Reaktion

Natürlich werden im Zuge der Stundenbilder alle Grundfähigkeiten mit beübt, diese Vorschläge dienen lediglich der Orientierung und können individuell verändert werden. Übungsstunden sind eingeteilt in:

### Hinführung

Vorstellung und Begrüßung: Trainer und Kinder stellen sich vor

Aufwärmen: Spiele und Aufwärmübungen; Löwenstarkes Lied

### Hauptteil

Stunde 1: Kraft und Gleichgewicht

Stunde 2: Koordinations- und Geschicklichkeitsübungen

Stunde 3: Differenzierungsfähigkeit und Reaktion

### Schluss

Cool Down: Dehnung, Entspannung

Verabschiedung: Abschlussritual

Manuela Pfahler

Stv. Vorsitzende und Verantwortliche für Bildungsmaßnahmen  
im Fachgebiet Kinderturnen beim BTV

[Manuela.Pfahler@btv-turnen.de](mailto:Manuela.Pfahler@btv-turnen.de)





„löwenSTARKE“ Übungen für das Abzeichnen

<b>ÜBUNG 1: löwenSTARKE Gleichgewicht</b> Variante 1 (Bronze) Halte ein Bein senkrecht nach vorne. Strecke deine Arme zur Seite oder nach oben, halte das Bein für 3 Sekunden, wechlele es 2 x. Variante 2 (Silber) Stell dich hin, strecke das gegenüberste Bein nach vorne. Führe es zur Seite, wieder zur Mitte. 3x im Wechsel. Variante 3 (Gold) Kombiniere die Arme und die Beine.			<b>ÜBUNG 2: löwenSTARKE Stütz</b> Variante 1 (Bronze) Halte die Beine übereinander und strecke sie nach hinten. Die Arme halten an Hüfte. Beinhaut 2 x wiederholen. Variante 2 (Silber) Bei jedem Abheben des Beins nimmst du ein Tier. Wiederhole die Übung 3 x und nenne 3 verschiedene Tiere. Variante 3 (Gold) Beine und Arme gegeneinander beugen. 4 x wiederholen.		
<b>ÜBUNG 3: löwenSTARKE Gespür</b> Variante 1 (Bronze) Setze dich auf den Boden und lege mit dem Zahn Gegenstände auf einmal mit dem rechten, einmal mit dem linken Fuß. Variante 2 (Silber) Stehle dich auf beide Füße und lege mit dem Zahn Gegenstände auf einmal mit dem rechten, einmal mit dem linken Fuß. Variante 3 (Gold) Lege den ungefähren Gegenstand 1 Meter weiter weg, während du auf einem Bein lebst. Mit rechts und links ausführen.			<b>ÜBUNG 4: löwenSTARKE Ballgefühl</b> Variante 1 (Bronze) Wende einen Luftballon in die Luft, halte ihn durch Anstoßen mit verschiedenen Körperteilen 30 Sek. in der Höhe. Variante 2 (Silber) Mit der einen Hand wirfst du einen Luftballon in die Luft, mit der anderen Hand knirscht du einen Föhn mit einem Ventilator darauf. Halte den Ballon für 30 Sek. in der Luft. Variante 3 (Gold) Wiederhole die Übung 2 mal mit 1 Bein und mach dabei 5 Ballkontakte mit rechts 5 Ballkontakte mit links.		
<b>ÜBUNG 5: löwenSTARKE Geschick</b> Variante 1 (Bronze) Kribble auf Knien und Händen durch den Tunnel. Variante 2 (Silber) Kribble rückwärts durch den Tunnel, die Füße oben. Variante 3 (Gold) Kombiniere Variante 1 und 2 und kribble vorwärts und rückwärts durch den Tunnel.			<b>ÜBUNG 6: löwenSTARKE Abdruck</b> Variante 1 (Bronze) Prüfe einen Ball handtastend und fange ihn wieder auf. 10 x wiederholen. Variante 2 (Silber) Prüfe einen Ball handtastend senkrecht von deinem Körper, ohne ihn wieder aufzufangen. 10 x pro Seite wiederholen. Variante 3 (Gold) Prüfe den Ball handtastend einmal mit der rechten, dann mit der linken Hand. Wiederhole 10 x rechts, 10 x links.		
<b>ÜBUNG 7: löwenSTARKE Balance</b> Variante 1 (Bronze) Steig auf den Ballen und mache 5 Schritte im Ballenstand haben. Variante 2 (Silber) Steig auf den Ballen, gehe im Ballenstand 5 Schritte vorwärts. 2 x wiederholen. Variante 3 (Gold) Steig auf den Ballen und gehe im Ballenstand 5 Schritte rückwärts. 2 x wiederholen.			<b>ÜBUNG 8: löwenSTARKE Spannung</b> Variante 1 (Bronze) Leg dich auf die Matte, stelle mit gestreckten Armen entlang der Körperlingachse auf einer Seite zur anderen. Variante 2 (Silber) Rolle wie bei Übung 5, Arme und Beine haben angewinkelt. Variante 3 (Gold) Rolle wie bei Übung 2, kniehe bei jeder Streckung mit dem Bauch in die Hände.		
<b>ÜBUNG 9: löwenSTARKE Reaktion</b> Variante 1 (Bronze) Stell dich zu zweit mit dem Gesicht zueinander auf einer Höhe an Tisch, Tisch es fallen, die andere greift danach. Variante 2 (Silber) Wie Übung 1, aber statt Tisch stehen sie auf 1 Bein. Variante 3 (Gold) Wie in Übung 1, aber statt Tisch stehen sie einen Rhythmusstab oder eine Papprolle.			<b>ÜBUNG 10: löwenSTARKE Gleichgewicht</b> Variante 1 (Bronze) Leg dich mit dem Rücken auf die Matte, strecke die Beine nach oben und balanciere verschiedene Gegenstände auf den Fußballen, 5 Sek. halten. Variante 2 (Silber) Ein Gegenstand liegt auf den Fußballen, stelle die Füße zur Brust und streck sie wieder aus, ohne dass der Gegenstand herunter fällt, 30 Sekunden. Variante 3 (Gold) Balanciere den Gegenstand auf nur einer Fußballen, dann auf die andere Fußballen wecheln.		
<b>ÜBUNG 11: löwenSTARKE Sprung</b> Variante 1 (Bronze) Rollen liegen zueinander auf der Matte, springe bedingt von einem zum nächsten. Variante 2 (Silber) Der Rollkontakt wird individuell verlagert, springe bedingt von einem zum nächsten. Variante 3 (Gold) Springe bedingt von Rollen über die Kiste in das nächste Rollen.			<b>ÜBUNG 12: löwenSTARKE Schwung</b> Variante 1 (Bronze) Stell dich auf die Langhantel, greife die Tare und schwing dich zur zweiten Langhantel und wieder zurück. Variante 2 (Silber) Schreibe auf die gegenüber liegende Matte und lass dich auf den Füßen. 5 x wiederholen. Variante 3 (Gold) Klammere einen Gegenstand zwischen die Beine, greife die Füße, schüttle den Gegenstand zur gegenüber liegenden Seite und lasse ihn darüber fallen. Führe wieder zurück und wiederhole die Übung mit 3 Gegenständen.		

Informationen und Material können beim Bayerischen Turnverband angefordert werden. Die Bestellung erfolgt bequem über den Bestellschein, der zu finden ist unter [loewenstark.btv-turnen.de](http://loewenstark.btv-turnen.de)



Manuela Pfahler  
 Stv. Vorsitzende und Verantwortliche für Bildungsmaßnahmen  
 im Fachgebiet Kinderturnen beim BTV  
[Manuela.Pfahler@btv-turnen.de](mailto:Manuela.Pfahler@btv-turnen.de)