

## Erlebnisturnen



Die Idee des Erlebnisturnens entspringt dem Ziel nach individueller Förderung der körperlichen Entwicklung.

Alltagssituationen und Phantasiewelten werden mit seinen Herausforderungen ausprobiert und erforscht. Die Wahrnehmung der körperlichen und sozialen Erfahrungen stellen Anreize für weitere selbstbestimmte Bewegungsaktivitäten.

[Mehr lesen](#)

---

### Grundlagen

Voraussetzungen für das Gelingen einer Stunde mit Stationskarten, sind organisatorische Aspekte wie:

- o Gruppeneinteilung
- o Stationswechsel
- o Geräteaufbau

[Mehr lesen](#)

---

## **Methodik**

Die Handhabung der Stationskarten und die Organisation erfordert Übung und Gewöhnung. Bevor die Karten ausgehändigt werden, bespricht die Übungsleitung die einzelnen Stationen mit den Kindern. An dieser Stelle kann eine Spannung erzeugt werden, die die Kinder motivieren soll. Gibt es Geräte, die einer Erklärung hinsichtlich Aufbau und Handhabung bedürfen, werden diese auch in der Großgruppe vorab erläutert.

[Mehr lesen](#)

---

## **Reflexion**

Am Ende der Stunde kann anhand der Stationskarten eine Schlussbesprechung stattfinden. Die Kinder können so ihre Erlebnisse und Erfahrungen äußern und auf Schwierigkeiten eingehen. Sie können durchaus auch neue Bewegungsideen vorstellen.

## **Umsetzung**

Bei der Umsetzung, mit Stationskarten zu arbeiten, ist es hilfreich, mit den Kindern Sportregeln aufzustellen und diese mit Hilfe eines Plakates gut sichtbar aufzuhängen. Die Kinder sollten diese Regeln auf dem Plakat unterschreiben, als Zeichen der Akzeptanz. So kann wenn nötig immer wieder auf dieses Regelwerk verwiesen werden.

[Mehr lesen](#)

---

## **Sicherheitsmaßnahmen**

Für den Auf- und Abbau der Stationen sind allgemeine und spezielle Sicherheitsmaßnahmen zu beachten, auf die die ÜL unbedingt zu achten hat.

[Mehr lesen](#)

---



### Themen für das Erlebnisturnen an Stationen

Eine attraktive Option von Bewegungsstationen ist die Einbindung in Themen, die die Lebenswirklichkeit der Kinder aufgreift. Sie fördert die Kreativität, Fantasie und intensiviert das Bewegungserleben. Den Kindern wird die Gelegenheit gegeben ihre Erlebnisfähigkeit und Imaginationsfähigkeit zu wecken. Themen wie „Im Gebirge“, „Auf der Wiese“ oder „Im Schnee“ können den verschiedenen Jahreszeiten zugeordnet werden. „Auf der Pferdekoppel“, „Im Zoo“ wären dem Thema Tiere zuzuordnen. „Im Wilden Westen“, „Olympische Spiele“, „Im Straßenverkehr“ oder „Weihnachten“ sind weitere Möglichkeiten aus dem großen Angebot an kindgerechten Themen.

---



### Thema "Im Wilden Westen"

#### **Einstieg:**

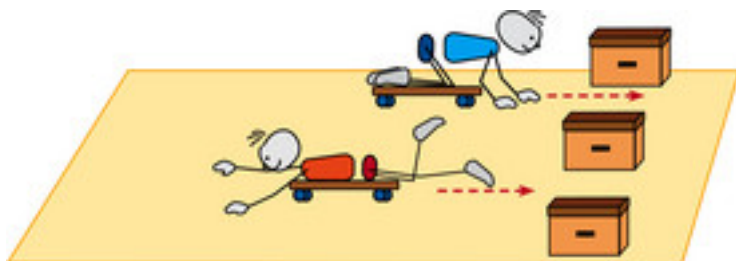
Die Kinder sitzen auf dem Hallenboden im Kreis. In einem Gespräch überlegt die Übungsleitung mit den

Kindern, wie Indianer leben, wo sie leben und was Indianer gut können. Sie können gut reiten, schleichen, laufen, kämpfen, schießen.

[Aufwärmspiele](#) "Tipis suchen" und "Die Friedenspfeife"

[Erlebnisstationen](#) Pfeil und Bogen; Die Mutprobe; Reißender Fluss; Über Stock und Stein; Anschleichen; Im Kanu

---



Thema "Im Straßenverkehr"

### **Einstieg:**

Die Kinder sitzen im Kreis in der Hallenmitte. In einem Gespräch überlegen die ÜL mit den Kindern, was Autofahrer/-innen und ein Fußgänger/-innen beherrschen müssen, damit sie sich im Großstadtverkehr zurechtfinden

[Aufwärmspiele](#) "Großstadtverkehr" und "Reifenstecher"

[Erlebnisstationen](#) Parkplatz; Straßenbahn; U-Bahn; Taxi; Kehrmaschinen; Anhänger;

[Der Flizzi-Führerschein](#) Stundenbeispiel "Flizzi fahren lernen - Spiele mit dem Rollbrett"

---



Thema "Im Fitnessstudio"

**Einstieg:**

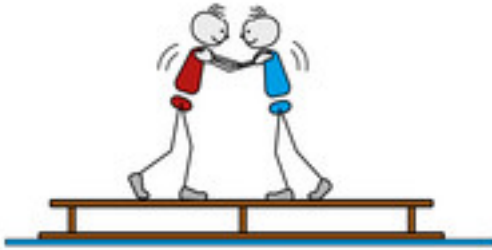
Der/die Übungsleiter/-in fragt, was ein Fitnessstudio ist und warum dieses von so vielen Menschen besucht wird. Anschließend wird das Einstimmungsspiel "Würfel-Lauf" absolviert.

[Der Würfellauf](#) Mit Zahlenkärtchen zur Ausdauer

[Erlebnisstationen](#) Tunnelball; Rauf und Runter; Hoppelpoppel; Langlauf; Squashball; Kastentreppe; Zick-Zack-Sprünge; Osterhase

[Der Fitnesszirkel](#) Stundenbeispiel aus der Artikelserie "Praktisch für die Praxis"

---



Thema "Im Zoo"

**Einstieg:**

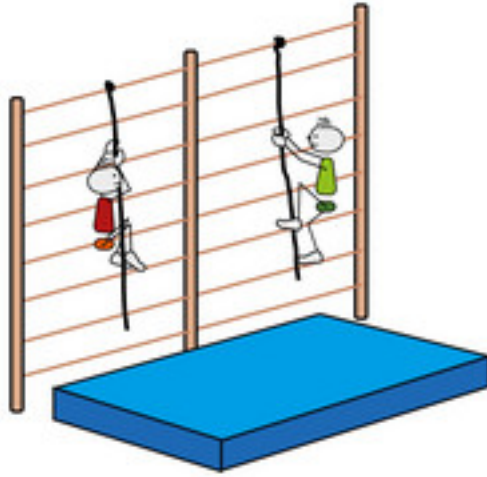
Der/die Übungsleiter/-in fragt, wer zuletzt im einem Zoo war. Welche Tiere haben euch am besten gefallen?

[Einstimmung und Aufwärmspiele](#) Tiere raten; Tiere in der Freiheit; Hasenfangen; Spinne

[Erlebnisstationen](#) Bär; Känguru; Gepard; Krokodilfütterung; Seehunde; Faultier

[Abenteuer im verzauberten Zoo](#) Stundenbeispiel aus der Artikelserie "Praktisch für die Praxis"

---



Thema "Im Gebirge"

### **Einstieg:**

Die ÜL gibt bekannt, dass sie wieder eine Reise machen werden. Sie fragt, welche Berge und Gebirge die Kinder kennen, wie es dort aussieht, welche Tiere dort leben, was man in den Bergen erleben kann, worauf man achten muss.

[Einstimmung und Aufwärmspiele](#) Abseilen; Echo-Spiel

[Erlebnisstationen](#) Bergspitzen; Im Tunnel; Felswand; Hängebrücke; Seilbrücke; Aussichtsturm

[Flugzeugabsturz in den Anden](#) Stundenbeispiel aus der Artikelserie "Praktisch für die Praxis"

---