



# J+S-Kids: Einführung Turnen - Lektion 7

## Die Natur erleben

### Autor

Sylvia Gerber, Expertin Turnen, Fachkommission Turnen

### Rahmenbedingungen

Lektionsdauer  $\geq 60$  Minuten  
Niveau  einfach  mittel  anspruchsvoll  
Empfohlenes Alter 5-8 Jährige  
Gruppengrösse 8 - 20  
Kursumgebung Wiese, Bach, Wald  
Sicherheitsaspekte Ort vorgängig rekognoszieren. Keine Spiele bei Staugewässern und Gewässern mit Tiefen. Im Gelände empfiehlt es sich HilfsleiterInnen dabei zu haben. Ebenso sollten eine kleine Apotheke und ein Handy mit den Notfallnummern verfügbar sein. Die Eltern sind vorgängig zu informieren.

### Zielsetzungen/Lernziele

Die Natur erleben und die Elemente spüren.

### Hinweise

### Inhalte

#### EINLEITUNG

| Dauer | Thema/Übung/Spielform   | Organisation/Skizze               | Material |
|-------|---|-----------------------------------|----------|
| 5'    | Erlebnis / Füsse spüren<br>Alle gehen, laufen, hüpfen barfuss über die Wiese.   | Schuhe ausziehen<br>Auf der Wiese |          |
| 2'    | <b>Gras pflücken</b><br>Wer kann mit den Zehen Gras pflücken?<br>Variation:<br>In Gruppen zu 6. Welches Team schafft in einer Minute den grösseren Grashaufen?<br>Das gepflückte Gras muss in einem markierten Feld ca. 8-10m vom Haufen entfernt gepflückt und hüpfend zum Haufen gebracht werden. |                                   |          |
| 8-10' | <b>Schlangentanz</b><br>Mindestens sechs Kinder bilden eine Schlange. Sie stellen sich hintereinander auf und fassen den Vordermann mit beiden Händen an der Hüfte. Der Vorderste versucht den Hintersten zu erwischen. Gelingt es, wechselt dieser an den Kopf der Schlange.                       |                                   |          |

#### HAUPTTEIL

| Dauer | Thema/Übung/Spielform   | Organisation/Skizze      | Material |
|-------|---|--------------------------|----------|
| 5'    | <b>Slalomlauf zum Bach</b><br>Die Gruppe läuft mit einem kleinen Abstand zwischen den Kindern in einer Kolonne zum vereinbarten Ort. Jeweils das hinterste Kind sprintet im Menschenlalom an die Spitze der Kolonne. Sobald das hinterste in der Mitte der Kolonne ist, kann das nächste starten.   | langsam laufende Kolonne |          |
| 5'    | <b>Stein-Mandli bauen</b><br>Gruppen à 3-5 Kinder. Welche Gruppe sammelt in 1 Min. am meisten Steine. Die Steine müssen in einem vorgegebenen (markierten) Revier geholt und einzeln transportiert werden. Zusatzaufgaben: Welche Gruppe schafft es als erste, 10 Steine so aufeinander zu platzieren, dass die Steinskulptur der Schwerkraft trotzt?<br>Variation: Welche Gruppe schafft es in 3' das höchste Stein-Mandli zu bauen? |                          | Steine   |



|     |  |  |        |
|-----|--|--|--------|
| 5'  | <b>Bachüberquerung</b><br>Welche Gruppe schafft es als erste ohne nasse Füsse zu kriegen den Bach zu überqueren?<br>Variation:<br>Pendelstafette, die Hälfte der Gruppe steht auf der einen, die an der Hälfte auf der anderen Gewässerseite. Welches Team hat am schnellsten 2x die Seite gewechselt und steht ohne nasse Füsse wieder am Ausgangspunkt?                                      | Es dürfen zusätzliche Steine ins Wasser gelegt werden.   |        |
| 5'  | <b>Zielwerfen</b><br>3-er Gruppen. Jedes Kind sammelt 9 Steine. Es werden 3 verschiedene Treff-Steine bestimmen. Pro Treffer gibt es 1,2 bzw. 3 Punkte. Jedes Kind wählt die Wurf дистанz selber. Welche Gruppe sammelt am meisten Punkte?<br>Mehrere Durchgänge.<br>Variation: Die Steine rw durch die gegrätschten Beine werfen.   | Organisation so wählen, dass die Distanz zwischen den Werfenden gross genug ist. Es darf kein Kind vor die Werfenden stehen. | Steine |
| 5'  | <b>Vorräte sammeln</b><br>Die Leiterperson zeigt 10 verschiedene Gegenstände. Jeder muss diese Gegenstände holen. Wer unterwegs von einem Konkurrenten berührt wird, muss den Gegenstand den er gerade mit sich trägt dem Fänger übergeben.  | Gegenstände: verschiedene Blätter, Steine, Früchte, ... (Naturkunde)   |        |
| 5'  | <b>BlindenführerIn</b><br>B verbindet A die Augen und führt diesen über eine bestimmte Strecke. Beim Wendepunkt bleiben beide einen Moment stehen und B legt eine Marke. Danach führt B den A denselben Weg zurück. Beim Ausgangspunkt zieht A die Augenbinde ab und versucht den Weg sehend nachzulaufen. Wie genau gelingt es ihm?   | Pullover, Jacke, Tüechli, ... als Augenbinde   |        |
| 5'  | <b>Steinli-Fangis</b><br>Es werden 2-3 Fänger bestimmt. Unter den Nicht-Fängern werden 5-7 Steinchen verteilt. Die Steinchen können von einem Nicht-Fänger zum andern weitergereicht werden. Berührt ein Fänger einen Nicht-Fänger, muss dieser sein(e) Steinchen, sofern er gerade welche besitzt, dem Fangenden abgeben. Wie lange dauert es, bis die Fänger alle Steine eingesammelt haben? | Fänger z.B. durch T-Shirt-Farbe kennzeichnen.  |        |
| 10' | <b>Schittli-Verstecken</b><br>Das suchende Kind bewacht 5 pyramidenförmig aufgestellte Holzstücke. Erblickte Kinder kommen hervor. Kann ein Kind ohne vorher erkannt worden zu sein die Scheiter umstossen, sind alle wieder frei und können sich, während das suchende Kind die Scheiter wieder aufstellt, erneut verstecken.   |  |        |

#### AUSKLANG

| Dauer | Thema/Übung/Spielform  | Organisation/Skizze   | Material   |
|-------|--|---|--|
| 10'   | <b>Staudamm bauen</b><br>Zwei Teams: Zuerst wird ein dicker Ast quer zwischen zwei Steine in den Bach gelegt. Anschliessend mit weiteren Steinen darum eine möglichst dicke Mauer bauen. Lücken mit Zweigen, Ästen und kleinen Steinen verschliessen. Welches Team schafft den Damm schneller?   |   | Steine, Äste, Moos                               |
| 5'    | <b>Schiefern</b><br>Flache Steine werden flach über das Wasser geschleudert. Wessen Stein schafft am meisten Hüpfen?   |   | Flache Steine                                    |
| 10'   | <b>Rindenschiffchenrennen</b><br>3er Gruppen. Die Kinder erhalten einen Bauplan (ein Stück Rinde, darauf ein kleines Stecklein stecken, das als Mast oben und unten durch ein Stück Zeitung geht, welches als Segel dient), suchen sich die Materialien zusammen und erstellen ein Schiffchen.<br>Welches Schiffchen ist das fahrtüchtigste. | Bauplan<br>Es sollte eine geringe Strömung vorhanden sein.<br><br>Regattastrecke mit Ästen abstecken. | Rindenstücke,<br>Zeitung<br>kleine Holzstöckchen |
|       | Ein Bad nehmen im Stauwasser und anschliessend Bräteln   |   | Badehose/Turnhose<br>Wurst, Brot, Getränk        |