

KÜSTENAUSFLUG IM KINDERTURNEN

Eine fantasievolle Kinderturnstunde rund um
Strand, Meer und Küstenabenteuer

Einleitung

🕒 15 Minuten

TURNERISCHE ERWÄRMUNG: FIT FÜR DEN KÜSTENAUSFLUG

Material: Bodenläufer oder freie
Hallenfläche

GESCHICHTE: Die Kinder verbringen einen Tag an der Küste. Bevor sie das Meer erkunden, wärmen sie sich am Strand auf und bereiten sich auf die Herausforderungen des Tages vor.

AUFGABE: Die Kinder bewegen sich über den Bodenläufer (Strand) alternativ auch frei durch die Halle. Auf Zuruf führen sie verschiedene Übungen aus:

- Am Strand joggen ► *lockeres Laufen*
- Über den warmen Sand hüpfen
► *kleine Sprünge beidbeinig*
- Vorbereitung auf den Klippensprung
► *Strecksprünge/Hocksprünge*
- Als Krabbe am Strand unterwegs
► *Stützposition auf Händen und Füßen*
- Tauch-Training ► *in die Hocke gehen und wieder aufrichten*
- Wellen überspringen ► *über Linien oder ausgelegte Seile springen*

1

EIS AM STRAND

GESCHICHTE: Nach der Ankunft am Strand gönnen sich die Kinder ein leckeres Eis. Doch auf dem Weg zu den Wellen darf keine Eiskugel aus der Waffel fallen.

AUFGABE: Der Bodenläufer stellt den Sandstrand dar, die blauen Matten die Wellen des Meeres. Die Kinder balancieren eine Eiskugel auf einer umgedrehten Pylone und laufen damit über den Strand bis zu den Wellen und wieder zurück. Fällt die Eiskugel herunter, wird sie aufgehoben und die Reise geht weiter.

VARIATIONEN:

- Zwei kleine Eiskugeln transportieren
- Einen großen Ball transportieren

MATERIAL

Bodenläufer, Pylonen, Gymnastikbälle, Basketbälle, blaue Matten



2

QUALLEN UNTER WASSER

GESCHICHTE: Auf ihrer Suche nach dem Schatz tauchen die Kinder tief ins Meer hinab. Dort begegnen sie einem Feld aus Quallen, an denen sie vorsichtig vorbeischwimmen müssen.

AUFGABE: Die Kinder bewegen sich geschickt durch das Quallenfeld und versuchen dabei, möglichst keine Qualle zu berühren.

MATERIAL

Klettergerüst, Seile

**Hauptteil**

⌚ 30 Minuten

3

STEINE UND MUSCHELN IM FLACHWASSER**GESCHICHTE**

Die Kinder erreichen eine Flachwasserzone an der Küste. Zwischen Steinen und spitzen Muscheln suchen sie einen sicheren Weg durch das Wasser.

AUFGABE

Die Kinder überqueren die Flachwasserzone, indem sie von Stein zu Stein balancieren und dabei die spitzen Muscheln vermeiden. So gelangen sie sicher von einer Matte zur anderen.

MATERIAL

Balance-Steine, Minihütchen (spitze Muscheln), Matten



4

VORSICHT, SEEIGEL!

GESCHICHTE: Im flachen Küstenwasser haben sich zahlreiche Seeigel versteckt. Die Kinder müssen einen sicheren Weg finden, ohne die stacheligen Meerestiere zu berühren.

AUFGABE: Die Kinder stützen sich mit den Händen auf die Bänke und springen im Hocksprung über die Seeigel. Dabei achten sie darauf, die Seeigel nicht zu berühren.

MATERIAL

Bänke, Minihütchen (Seeigel)



5

SPRUNGPLATTFORM IM WASSER

GESCHICHTE: Die Kinder entdecken eine Sprungplattform im Meer. Nach dem Schwimmen durch das Wasser können sie von der Plattform ins Wasser springen.

AUFGABE: Die Matten stellen das Wasser dar. Die Kinder schwimmen von Reifen zu Reifen zur Sprungplattform. Dort springen sie auf dem Trampolin. Es befindet sich immer nur ein Kind auf dem Trampolin. Kommt ein weiteres Kind zur Station, umrundet es die Sprungplattform und wartet anschließend auf seinen Einsatz.

MATERIAL

Trampolin, Matten, Gymnastikreifen



6

PERLENTAUCHEN DURCH DIE GROSSE WELLE

GESCHICHTE: Vor den Kindern baut sich eine riesige Welle auf. Um zu den wertvollen Perlen zu gelangen, müssen sie tief hinabtauchen und die Welle durchqueren.

AUFGABE: Die Kinder tauchen mit einem Startsprung in die große Welle ein und rutschen bauchwärts durch die Welle hindurch. Auf der anderen Seite gelangen sie zu den Perlen und setzen ihre Reise fort.

MATERIAL

Barren, 2 Weichbodenmatten, 2 kleine Kästen, 1 Langbank, 1 Tau





7

PERLEN FÜR DAS SCHATZNETZ DER TAUCHER

GESCHICHTE: Tief am Meeresboden entdecken die Kinder wertvolle Perlen. Diese müssen eingesammelt und sicher im Schatznetz der Taucher verstaut werden.

AUFGABE: Jeder Taucher nimmt eine Perle vom Meeresboden und wirft sie in das Schatznetz der Taucher. Anschließend taucht er wieder auf und setzt seine Reise zu den Klippen fort.

MATERIAL

Bälle, Hütchen, Kinder-Röhrnrad mit Schwungtuch (alternativ: Kasten mit Schwungtuch)



8

DIE KLIPPEN

GESCHICHTE: Nach dem Auftauchen erreichen die Kinder die steilen Klippen der Küste. Über verschiedene Wege klettern sie hinauf und suchen einen sicheren Weg zurück zum Strand.

AUFGABE: Die Kinder klettern über verschiedene Wege auf die Klippen. Auf der anderen Seite gelangen sie durch kontrollierte Niedersprünge von Kasten zu Kasten wieder nach unten und landen sicher auf den Matten.

MATERIAL

2 große Kästen, 2 kleine Kästen, 1 Kastenteil, 1 Sprungbrett, 2 Leitern, 3 bis 4 kleine Matten



Vor der Station werden die Technik des Niedersprungs sowie das sichere Abfedern bei der Landung gemeinsam besprochen und geübt.

Schluss

🕒 15 Minuten

Nach dem Abbau wird in der freien Halle gespielt

SPIEL: WER HAT ANGST VORM WEISSEN HAI?

Material: –

RUFE

Fänger: Wer hat Angst vorm weißen Hai?

Kinder: Niemand!

Fänger: Und wenn er kommt?

Kinder: Dann rennen wir!

ABLAUF

Die Kinder und der weiße Hai stehen sich auf zwei gegenüberliegenden Linien gegenüber. Nach dem Rufdialog laufen alle zur jeweils anderen Hallenseite. Der weiße Hai versucht, Kinder zu fangen. Gefangene Kinder werden ebenfalls zu weißen Haien. Die Fänger dürfen nur in Laufrichtung fangen und sich nicht umdrehen. Anschließend wird der Rufdialog wiederholt und das Spiel startet in die andere Richtung. //



ELIAS STODTKO

Elias ist ausgebildeter Sport- & Gymnastiklehrer mit Schwerpunkt Kinderturnen. Seit mehr als fünf Jahren ist Elias hauptamtlicher Sportlehrer beim TV Cannstatt 1846 e.V. und unterrichtet Eltern-Kind Turnen, Kindergarten-Gruppen (KitaFit) sowie Grundschüler verschiedener Schulen.

Kinderturnen ist seine Leidenschaft, die für ihn über den Verein hinaus geht. Privat teilt er unter dem Namen @Kinderturnen_move seit Ende 2019 Aufbauideen für Kinderturnstunden auf Instagram, Facebook und Pinterest. Mit seinen Tipps und Tricks erreicht er hier bereits mehr als 13 000 Abonnenten. Als Kinderturnexperte hat er auch einen Podcast mit dem Namen „Der Kinderturn Podcast“, welcher auf allen gängigen Plattformen erscheint.



KINDERTURNEN



Jetzt in
den Podcast
reinhören!

Jetzt Kinderturnen
Move bei
Instagram folgen!



GESUNDE KINDER DURCH BEWEGUNG

Kinder bewegen sich zu wenig – und das wirkt sich negativ auf die körperliche, soziale, psychische und kognitive Entwicklung der Kinder aus. Deshalb sorgen wir mit unseren Projekten für vielseitige Bewegung im Alltag von Kindern.

Wir wenden uns direkt an die Bezugspersonen der Kinder – sei es in Familien, Kitas, Grundschulen, Kommunen und Turn- und Sportvereinen. Nur gemeinsam schaffen wir es, dass Kinder durch mehr Bewegung gesund aufwachsen.

kinderturnstiftung-bw.de



Wir machen
mit:



FITNESSBAROMETER 2026

Bewegung wirkt auf Körper und Psyche



Wie fit sind Kinder in Baden-Württemberg? Antworten darauf liefert das aktuelle Fitnessbarometer der Kinderturnstiftung Baden-Württemberg. Grundlage sind die Ergebnisse von 51.707 Motoriktests, die seit 2012 im Rahmen der Initiative *Turnbeutelbände* erhoben wurden.

Die Auswertung zeigt: Die getesteten Kinder erreichen einen Fitness-Index von 53,2 Punkten und liegen damit leicht über dem bundesweiten Durchschnittswert von 50 Punkten. Besonders hohe Werte werden weiterhin in den Bereichen Kraft und Koordination erreicht. Deutlich niedriger fällt dagegen der Fitness-Index bei der Ausdauer aus.

Das vollständige Fitnessbarometer 2026 steht auf der Website der Kinderturnstiftung Baden-Württemberg zum Download bereit:



Neben den motorischen Fähigkeiten widmet sich das Fitnessbarometer 2026 erstmals ausführlich dem Zusammenhang zwischen Bewegung und psychischer Gesundheit. Aktuelle Studien zeigen, dass körperlich aktive Kinder und Jugendliche seltener psychische Auffälligkeiten aufweisen und häufiger über eine hohe gesundheitsbezogene Lebensqualität berichten.

Die wissenschaftliche Begleitung des Fitnessbarometers erfolgt durch das Karlsruher Institut für Technologie (KIT) unter der Leitung von Dr. Claudia Niessner. //

HOLT EUCH EURE TURNI-BOX UND MACHT DAS TURNI-ABZEICHEN

Neben dem Rahmenlehrplan bieten wir ebenfalls bis zum 31. Juli eine Sommeraktion bei unseren beliebten Turni-Abzeichen an! Erhaltet unsere Abzeichen-Starterboxen ab 45 Euro für 50 Kinder. Erfahrt hier, was enthalten ist und für welche Altersgruppen die Abzeichen sind:

Turni-Abzeichen

*Aufgabenordner, Laufkarten + Urkunden +
Aufkleber für jeweils 50 Kinder und Kleinmaterial
für die Durchführung der Stationen*

Das Turni-Abzeichen ist ein vielseitiges Bewegungsabzeichen für Kinder im Alter von sechs bis zwölf Jahre. Mit 20 Aufgaben aus den Bereichen Koordination, Kondition, Turnen, Turnspiele sowie Gymnastik und Tanz, bietet das Turni-Abzeichen einen großen Fundus an Aufgaben.



Mini-Turni-Abzeichen

*Aufgabenordner, Laufkarten + Urkunden +
Aufkleber für jeweils 50 Kinder und Kleinmaterial
für die Durchführung der Stationen*

Das Mini-Turni-Abzeichen richtet sich an die Altersgruppe drei bis fünf Jahre und ist somit quasi der kleine Bruder des Turni-Abzeichens. Insgesamt stehen 24 unterschiedliche Stationen zur Auswahl. Das Besondere: Jede Station hat auch eine Eltern-Kind-Variante zur Auswahl. //



Bestellt euch jetzt die Starterbox für 50 Kinder zum Aktionspreis ab 45 Euro statt 50 Euro (für STB-Mitglieder) – auf Seite 3 im Formular.



RAHMENLEHRPLAN KINDERTURNEN IST WIEDER VERFÜGBAR!

Längere Zeit war er vergriffen, jetzt ist er wieder da. Unser Team Kinder, Jugend und Freizeit hat viele Stunden investiert und die neue Auflage herausgebracht. Gefördert wird das Projekt wieder von der Kinderturnstiftung Baden-Württemberg.

Der Rahmenlehrplan richtet sich an Übungsleitende im Eltern-Kind- und Kleinkinderturnen sowie Kinderturnen. Das Fachbuch unterstützt, Kinderturnen fachgerecht zu vermitteln und damit alle notwendigen Kompetenzen zu erlernen. Neben der Kompetenzvermittlung bietet der Rahmenlehrplan Hilfestellungen das Kinderturnjahr zu planen und zu gestalten. Zudem ist er an den Bildungsplan vom Regierungspräsidium Baden-Württemberg angelehnt.

Sichert euch jetzt also eure Ausgabe und gestaltet eure künftigen Kinderturnstunden so optimal, wie es geht. //



Bis zum 31. Juli profitieren STB-Mitglieder jetzt vom Wiedereinführungspreis von 19,90 Euro – danach gibt es den RLP regulär zum Preis von 24,90 Euro für STB-Mitglieder. Bestellt jetzt den RLP – auf Seite 3 im Formular:





TSV Calw v. 1846 e.V.

KiSS

KinderSportSchule



TSV Calw v. 1846

2002

GRÜNDUNGSJAHR

450

MITGLIEDER

13

MITARBEITENDE
HAUPT- UND EHRENAMT

35

ANGEBOTE

20

KOOPERATIONEN MIT BILDUNGS-
EINRICHTUNGEN (KITAS, SCHULEN)



Turngau
Nordschwarzwald

Unterstützt von



Wir stellen in jeder Ausgabe eine KiSS in Form unseres Quartetts dar. Am Ende unserer Serie gibt es das Quartett zum Download. Ein besonderes Highlight: Jede Karte verfügt über ein KiSS-Piktogramm, das auf einer weiteren Karte zu finden ist. Die Idee dahinter: Mit dem Quartett lernt ihr nicht nur etwas über die jeweiligen Einrichtungen, sondern könnt diese auch zum Memory spielen nutzen.

„DIE IDEALE VERBINDUNG ZU THEORIE UND PRAXIS“

Mein Arbeitstag als dualer Student beim TSV Calw ist vor allem eines: abwechslungsreich. Einen klassischen „Büroalltag“ gibt es bei uns nicht, stattdessen wechselt man ständig zwischen verschiedenen Aufgabenbereichen.

Ein großer Teil meiner Arbeit findet in der Kindersportschule (KiSS) statt. Dort betreue ich Kindergruppen unterschiedlichen Alters und plane eigenständig Sportstunden. Dabei geht es nicht nur um Bewegung, sondern auch darum, den Kindern Spaß am Sport zu vermitteln und ihre motorischen Fähigkeiten zu fördern. Jede Gruppe ist anders, was den Alltag spannend macht und gleichzeitig Flexibilität erfordert. Neben der Durchführung gehören auch die Vor- und Nachbereitung sowie der Austausch im Team zu meinen Aufgaben. Inhalte aus dem Studium – vor allem aus der Trainingslehre – kann ich dabei direkt in der Praxis anwenden.

Neben der Arbeit mit den Kindern bin ich auch im Sportzentrum im Einsatz. Dort betreue ich die Trainingsfläche, unterstütze Mitglieder und führe Einweisungen durch. Je nach Schwerpunkt im Studium kommen auch organisatorische Aufgaben dazu – zum Beispiel im Bereich Verwaltung, Marketing oder bei der Planung von Veranstaltungen.

Das duale Studium verbindet Theorie und Praxis auf ideale Weise. Die Inhalte aus den Studienmodulen kann ich direkt im Arbeitsalltag anwenden – sei es Trainingslehre in der KiSS oder betriebswirtschaftliches Wissen im Büro. Dadurch versteht man viele Zusammenhänge deutlich besser. //



Jan Martens
Leiter Kindersportschule



Unterstützt von
EnBW