



*jahres*  
PLANUNG

*turnen & bewegung*  
IM KINDERGARTEN



## *empfehlung zur verwendung*

für eine praktische handhabung empfiehlt es sich, die datei einseitig im format A4, A5 oder A6 auszudrucken und zu einem eigenen heft zu binden. während des ersten durchlaufs (jahr 1) können auf den rückseiten jeweils fotos der selbst aufgebauten posten eingeklebt werden. dadurch lassen sich die einzelnen posten im zweiten jahr einfacher und auf einen blick wieder erkennen.

die jahresplanung ist bewusst in schriftform gehalten. wenn du noch nie mit posten und bewegungslandschaften gearbeitet hast, lohnt sich die anschaffung der "mut tut gut" karten oder dem lehrmittel "bewegungslandschaften" von erica zeberli - für die lehrpersonenbibliothek.

## *urheberrecht*

ich bitte dich, diese datei nicht weiterzugeben, sondern interessierte kolleginnen und kollegen zum eigenkauf zu motivieren. die erstellung dieser unterlagen ist teil meines beruflichen angebots und trägt zu meinem lebensunterhalt bei. vielen dank für deine wertschätzung und unterstützung.

© 2026 by kinna. alle rechte vorbehalten.

jegliche vervielfältigung, verbreitung oder wiedergabe ist ohne ausdrückliche genehmigung untersagt.

version 1.0.

# einleitung

die vorliegende jahresplanung im bereich bewegung und sport orientiert sich am lehrplan 21 und berücksichtigt die darin formulierten kompetenzen für die kindergartensstufe. im zentrum stehen die ganzheitliche förderung der kinder sowie die entwicklung grundlegender motorischer, koordinativer und sozialer fähigkeiten. kinder im kindergartenalter lernen vorwiegend über bewegung und spiel. entsprechend sind die lektionen so gestaltet, dass sie vielfältige bewegungsanlässe bieten und den natürlichen bewegungsdrang der kinder aufgreifen.

ein besonderer fokus liegt auf dem einsatz von **postenläufen**. diese ermöglichen es den kindern, sich ihrem individuellen entwicklungsstand entsprechend mit verschiedenen materialien, bewegungsformen und herausforderungen auseinanderzusetzen. **durch die offene struktur können sie selbstständig handeln, ausprobieren und eigene lösungswege finden.**

postenläufe fördern nicht nur motorische kompetenzen wie gleichgewicht, koordination, kraft und geschicklichkeit, sondern auch überfachliche kompetenzen. dazu gehören selbstständigkeit, selbstwahrnehmung sowie das soziale lernen im umgang mit anderen kindern. die kinder übernehmen verantwortung für ihr eigenes handeln, lernen regeln einzuhalten und entwickeln freude an der bewegung.

# inhalt

bewegungsmaterialien .....	1	lektion 10: postenlauf - balancieren, klettern, drehen .....	22
bewegung im alltag integrieren .....	2	lektion 11: bälle einföhrung .....	23
bewegung im wald .....	3	lektion 12: postenlauf - samichlaus .....	24
bewegungsspiele draussen .....	4	lektion 13: postenlauf 1 - bälle .....	25
bewegungsspiele drinnen .....	5	lektion 14: postenlauf 2 - bälle .....	26
eigene bewegungsspiele .....	6	lektion 15 + 16: bewegungslandschaft 1 .....	27
bewegungslieder- und verse .....	7	lektion 17 + 18: bewegungslandschaft 2 .....	28
purzelbaumorgen quartal 1 .....	8	lektion 19 + 20: bewegungslandchaft 3 .....	29
purzelbaumorgen quartal 2 .....	9	lektion 21 + 22: raufen & kämpfen .....	30
purzelbaumorgen quartal 3 & 4 .....	10	lektion 23 + 24: tanzen fröhling .....	31
purzelbaumorgen quartal 4 .....	11	lektion: tanzen winter .....	33
<b>turnhallenlektionen einleitung</b> .....	12	lektion 25: osterturnen .....	35
lektion 1: orientierung .....	13	lektion 26: postenlauf - osterturnen .....	36
lektion 2: reifen .....	14	lektion 27: staffetten .....	37
lektion 3: seile .....	15	lektion 28: zoobesuch .....	38
lektion 4: dünne matten .....	16	lektion 29: wasserprävention 1 .....	39
lektion 5: postenlauf - einfaches material .....	17	lektion 30: wasserprävention 2 .....	41
lektion 6: postenlauf - herbstturnen .....	18	lektion 31: fussball .....	42
lektion 7: spielstunde .....	19	lektion 32: fallschirm / schwungtuch .....	43
lektion 8: postenlauf - balancieren, klettern, rutschen ..	20	lektion 33: hochfangis geräte .....	44
lektion 9: sozialprojekt - gem. erfolgserlebnis .....	21	lektion 34: wunschspielstunde .....	45

# bewegungsmaterialien

## drinnen

matten  
trampolin  
strickleiter  
bockleitern  
holzbogen / kletterbogen  
bretter  
schaumstoffwürfel  
tücher und klammern  
wackelbretter / wippen  
balancierigel  
flussteine / stapelsteine  
balancierbalken  
kartonröhren (mut tut gut)  
rola – bola  
kabelrollen holz  
teppichstücke  
chiffontücher  
koordinationsleiter  
rutschfeste bodenkreise  
reifen  
seile / schwungseil gross  
taue  
spieltunnel  
spielkreisel / kreiselwanne  
traktorenpneu innen  
evt. sprossenwand  
fröbelturm  
schaukeltuch / therapieschaukel  
leintücher / klammern

## draussen

wägeli / rollbretter  
bretter  
pneureifen  
hula hoop  
diabolo  
becherstelzen / holzstelzen  
seile  
fahrzeuge / swing roller  
verkehrskegel  
schaufeln/ hacken / rechen  
besen  
bälle  
indiac  
boccia  
sändelisachen  
rössligschirr  
gummitwist  
schaukeln  
kletterturm  
sandkastenmaterial  
slackline  
gartenbeet  
steinkreis  
wiese / hartplatz  
spielhüüsli  
traktorenpneu aussen  
plantschbecken  
fallschirm

## spielzeugfrei

tische  
stühle  
bänkli  
harasse  
tücher  
klammern  
kissen  
decken  
teppiche  
  
kartonschachteln  
klebeband

# turnerhalten lektionen

die folgenden lektionen der sportplanung geben einen groben raster für den ablauf des schuljahres vor. je nach jahresverlauf und den aktuellen gegebenheiten können die lektionen jedoch flexibel verschoben oder angepasst werden. so können beispielsweise das sozialprojekt zu einem späteren zeitpunkt durchgeführt, postenläufe wiederholt, die grossen bewegungslandchaften an teamabsprachen angepasst, oder das thema tanzen in den winter oder frühling verlegt werden. ausflüge wie schlittschuhlaufen, schlitteln, schatzsuche oder schnitzeljagt im wald können ebenfalls dazwischengeschoben werden.

## *inhalt turnertasche*

zahlen laminiert von 1 - 6

klangsignal (pfeife, hupe, glöggli)

musik (cd oder handy)

apotheke

timer

klebeband

ersatzkleider

ersatzhaargummis

reservesocken

trinkwasser für notfälle

## lektion 3. seile

- mit seil nest legen: bei musikstopp eigenes nest finden
- selbst ausprobieren lassen: seilhüpfen, balancieren, rössligeschirr, figuren legen → vor- und nachmachen
- zu zweit: einander versuchen auf den schwanz (seil) zu stehen
- seile zu sonne legen (zu zweit ein sonnenstrahl): zweibeinig hin und her hüpfen, darauf von aussen nach innen und wieder nach aussen zu balancieren, kreuzhüpfen, pferdelauf einmal rundherum bis wieder beim eigenen strahl, ideen der kinder aufgreifen → vor- und nachmachen
- trinkpause
- die lehrperson hat ein langes seil in der hand und schwingt es um sich herum, die kinder stehen in einem kreis aussen und hüpfen auf, wenn das seil bei ihnen vorbeikommt
- grosses springseil an sprossenwand befestigen: flusswellen am boden und die kinder laufen ohne berührung darüber, oder schwingen und die kinder rennen unten durch ohne berührung. bei letzter runde rennen sie direkt weiter in die garedrobe zum umziehen.
- eigene ideen:

# lektion 6. herbstturnen

## postenlauf

- **sechs posten** werden von der lehrperson bereits vorher eingerichtet (wenn möglich) um bewegungszeit für die kinder zu gewinnen
- einstiegsspiel oder aufwärmrunde
- mit kindern einzelne postenaufgaben besprechen

### mögliche stationen

1. **fliegen** (von schwedenkasten auf 16er matte: schwedenkasten mit 4 und/oder 5 aufsätzen und 16er matte davor)
  2. **äpfel pflücken** (bälle zu oberst auf sprossenwand einklemmen, die kinder klettern hoch, nehmen einen ball (apfel) und tragen ihn nach unten, wo sie ihn in einen trog (reifen) legen. dünne matten zur absicherung.)
  3. **im herbstwind schwingen** (ringe zum "reinsitzen" und dünne matten als absicherung darunter)
  4. **igelballmassage** auf dünner matte
  5. **herbstblättli** auf kopf / hand / fuss durch parcours **balancieren** (bänkli, slalom durch malstäbe, schwedenkastenteile stehend oder liegend zum durchgehen / durchkriechen)
  6. **kastanienwerfen** (zu zweit in marronitüte, 2 malstäbe oder reifen markieren ihre plätze bzw. die distanz)
- trinkpause zwischendurch mit allen oder als siebten posten eine trinkpausen - matte einrichten (sofern es mit der klasse schon gut funktioniert, dass sie ohne aufsicht in der garderobe etwas trinken und wieder zurückkommen)
  - gemeinsames aufräumen
  - schlussspiel