



jahres
PLANUNG

turnen & bewegung
IM KINDERGARTEN



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



inhalt

verwendungsempfehlung	1	lektion 10: postenlauf - balancieren, klettern, drehen	24
einleitung	2	lektion 11: bälle einföhrung	25
bewegungsmaterialien	3	lektion 12: postenlauf - samichlaus	26
bewegung im alltag integrieren	4	lektion 13: postenlauf 1 - bälle	27
bewegungsspiele draussen	5	lektion 14: postenlauf 2 - bälle	28
bewegungsspiele drinnen	7	lektion 15 + 16: bewegungslandschaft 1	29
abschlussspiele einer turnlektion	8	lektion 17 + 18: bewegungslandschaft 2	30
bewegungslieder- und verse	9	lektion 19 + 20: bewegungslandschaft 3	31
purzelbaumorgen quartal 1	10	lektion 21 + 22: raufen & kämpfen	32
purzelbaumorgen quartal 2	11	lektion 23 + 24: tanzen im fröhling	33
purzelbaumorgen quartal 3 & 4	12	lektion 13 + 14: tanzen im winter	35
purzelbaumorgen quartal 4	13	lektion 25: osterturnen	37
turnhallenlektionen einleitung	14	lektion 26: postenlauf - osterturnen	38
lektion 1: orientierung im raum	15	lektion 27: staffetten	39
lektion 2: reifen	16	lektion 28: zoobesuch	40
lektion 3: seile	17	lektion 29: wasserprävention 1 (optional)	41
lektion 4: dünne matten	18	lektion 30: wasserprävention 2 (optional)	43
lektion 5: postenlauf - einfaches material	19	lektion 31: fussball	44
lektion 6: postenlauf - herbstturnen	20	lektion 32: fallschirm / schwungtuch	45
lektion 7: spielstunde	21	lektion 33: hochfangis geräte	46
lektion 8: postenlauf - balancieren, klettern, rutschen ..	22	lektion 34: wunschspielstunde	47
lektion 9: sozialprojekt - gem. erfolgserlebnis	23		



verwendungsempfehlung

weitere lehrmittel & quellen

für eine praktische handhabung empfiehlt es sich, die datei einseitig im format a4 oder a5 auszudrucken und zu einem heft zu binden. während des ersten durchlaufs können auf den rückseiten fotos der aufgebauten posten eingeklebt werden. so sind diese in den folgenden jahren auf einen blick wiedererkennbar. **die jahresplanung ist bewusst in schriftlicher form verfasst und enthält keine visualisierungen.** sie dient als orientierung und ideensammlung und zeigt auf, wie sich die bewegungsangebote über das jahr verteilen lassen.

wenn du noch nie mit posten und bewegungslandschaften gearbeitet hast, lohnt sich die anschaffung der muttutgut karten (auflage 2024) und / oder des lehrmittels "bewegungslandschaften" von erica zeberli. **die beiden anschaffungen sind hilfreich, aber nicht zwingend erforderlich.** als unterstützung und für das bessere verständnis im ersten durchlaufjahr, sind die seitenzahlen der muttutgut karten (auflage 2024) bei einigen postenläufen verlinkt, sofern es eine passende karte dazu gibt.

für diese turnplanung wurden lieder aus folgenden alben genutzt, die alle auch auf spotify zu finden sind: album "chrüsümüsichräbs" und "maieriisli lüütet liisli" von andrew bond / album "purzelbaum" von der chinderbänd zwirbelwind / album "carnival of animals" von camille saint-saens & peter stangel. weitere erwähnte einzellieder sind nicht auf einer einzigen cd, sondern auf spotify oder youtube zu finden.

bewegungslieder und verse findet man in den liederbüchern "eifach singe" und "sing mit!". diese beiden anschaffungen sind für den kindergartenalltag grundsätzlich empfehlenswert.



einleitung

die vorliegende jahresplanung im bereich bewegung und sport orientiert sich am lehrplan 21 und berücksichtigt die darin formulierten kompetenzen für die kindergartenstufe. 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 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 abmachungen einzuhalten und entwickeln freude an der bewegung.

trotz der offenen struktur vieler lektionen in dieser planung, ist mir **der folgende hinweis ein grosses anliegen:**

die kinder stehen stets im mittelpunkt unseres pädagogischen handelns. sämtliche planungen, entscheidungen und überlegungen sollten deshalb **immer an die individuellen bedürfnisse, voraussetzungen und die dynamik der jeweiligen kindergruppe angepasst werden.** diese planung ist keine starre vorlage. übernehme die inhalte nicht immer 1:1, sondern reflektiere sie kritisch und passe sie bewusst an deine kindergruppe und deine pädagogischen ziele an.



mögliche bewegungsmaterialien

als ideen zur anschaffung, falls noch nicht vorhanden. für postenläufe im kindergartenraum oder bei kleinen turnhallen, sind die muttutgut materialien (bspw. basisset bauen & spielen) eine grosse empfehlung wert.

drinnen

matten
minitrampolin
strickleiter (wenn haken vorhanden)
zwei bockleitern
holzbogen / kletterbogen
bretter (splitterfrei)
schaumstoffbausteine
wackelbretter / wippen
balancierigel
flusssteine / stapelsteine
balancierbalken (splitterfrei)
kartonröhren (basisset muttutgut)
rola – bola (basisset muttutgut)
kabelrollen holz
teppichstücke
chiffontücher / seidentücher
koordinationsleiter
rutschfeste bodenkreise
holzreifen / hula hoop mit wasser
seile / schwungseil gross
tau gross
spieltunnel
spielkreisel / kreiselwanne
traktorenpneu innen
evt. sprossenwand
fröbelturm
schaukeltuch / therapieschaukel
leintücher / klammern

draussen

wägeli / rollbretter
bretter
pneureifen
diabolo
becherstelzen / holzstelzen
fahrzeuge / swing roller
verkehrskegel
schaufeln/ hacken / rechen
besen
bälle
indiacas
boccia
rössligeschirr
gummitwist
schaukeln
kletterturm
sandkastenmaterial
slackline
gartenbeet
steinkreis
wiese / hartplatz
spielhüsli
traktorenpneu aussen
planschbecken
fallschirm / schwungtuch

spielzeugfrei

tische
stühle
bänkli
harasse
tücher
klammern (plastik halten besser)
kissen
decken
teppiche

kartonschachteln
klebeband



purzelbaumorgen im kindergarten

quartal 1

empfohlen für die purzelbaumvormittage (und allgemein für bewegten unterricht) sind die mutguttut materialien (bassissets und semorondos), zwei bockleitern, rollbrettwägel, balanciermaterialien, ein minitrampolin und alte leintücher mit klammern. ebenfalls die cd oder playlist auf spotify: "purzelbaum" von der chinderbänd zwirbelwind.

vormittag 1

- purzelbaumsong gemeinsam (nr. 8 - chinderbänd zwirbelwind)
- parcours ist aufgestellt (evt. mit grossen kigakinder am vortag oder lehrperson stellt ihn im voraus auf). jedes kind begeht den parcours mehrmals nacheinander (playlist läuft dazu).
- freispielort "bewegungsecke" wird offiziell eröffnet
- znünteilen (buffet: jeder legt in die mitte, was im znüniböxli ist)

vormittag 2

- purzelbaumsong gemeinsam (nr. 8 - chinderbänd zwirbelwind)
- folgende stationen sind aufgebaut. die kinder werden mit farbigen haargummis ums handgelenk in gruppen eingeteilt. bei einem liedwechsel (purzelbaum cd), wechseln die gruppen (mit je einem gruppenchef) die posten (von 1 zu 2, von 2 zu 3, etc.).
 1. durch den runden spieltunnel in die hütte kriechen (tisch und tuch)
 2. über bockleiter klettern und auf eine dünne matte runter springen
 3. minitrampolin springen
 4. pause mit trinken (evt. kleines geduld-, konzentrations oder feinmotorikspiel)
 5. tisch-stuhl parcours (kriechen und klettern)
 6. balancierparcours (balancierbalken, flusssteine, inseln, igelsteine)
- znünteilete (optional mit gemeinsamem schnitzen: die eltern werden vorgängig gebeten, früchte und gemüse ungeschnitten mitzugeben, damit die kinder diese im kindergarten selbst schneiden können.)



turnerhallen 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 bewegungslandschaften an teamabsprachen angepasst, oder das **thema tanzen in den winter oder frühling** verlegt werden. ausflüge wie schlittschuhlaufen, schlitteln, schatzsuche oder schnitzeljagd im wald können ebenfalls dazwischengeschoben werden.

als unterstützung und für das bessere verständnis im ersten durchlaufjahr, sind die seitenzahlen der muttutgut karten (auflage 2024) bei einigen postenläufen verlinkt, sofern es eine passende karte dazu gibt. eine anschaffung der muttutgut karten ist jedoch nicht zwingend erforderlich

inhalt turntasche

zahlen laminiert von 1 - 6 für postenkennzeichnung
klangsignal (pfeife, hupe, glöggli)
musik (cd oder handy)
apotheke
timer
klebeband
ersatzkleider
ersatzhaargummis
reservesocken
trinkwasser für notfälle



lektion 2. reifen

- einstieg mit lied "was isch nume los?" (andrew bond)
- repetieren von akustischem signal: nochmals einige male üben.
- reifenhäuser: viele reifen sind im raum verteilt. "die kinder laufen durch den wald, es ist dunkel und kalt, plötzlich hören sie den donner und rennen schnell ins haus (reifen), dort machen sie sich klein wie eine maus (elefant, bär, hase, Schlange), dann machen sie sich richtig gross und laufen (hüpfen, trippeln, stampfen, schlängeln) wieder los!"
- freies ausprobieren lassen: jedes kind hat einen reifen.
- vor- und nachmachen: alle stehen mit dem reifen in einem grossen kreis. die kinder zeigen ihre ideen vor, die anderen machen sie nach. die lehrperson ergänzt. z.b. auf dem rand des reifens balancieren, rein und raushüpfen, darüberspringen.
- gummiboot fangis: jedes kind hat einen reifen, ausser fänger (haie). fänger beißen löcher in gummiboote (reifen), die dadurch sinken (reifen auf boden legen und warten & winken). die anderen boote sind rettungsboote und dürfen die kinder aufnehmen.
- trinkpause
- genaues hinhören: wann kommt der reif auf dem boden auf? (drehen)
- alle kinder stehen in einer linie. die lehrperson rollt den reifen und ruft einen namen. das gerufene kind versucht den reifen zu erwischen, bevor dieser umfällt oder die wand erreicht. bei der letzten runde rennen die kinder, nachdem sie an der reihe waren, direkt in die garderobe, um sich umzuziehen.
- 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:** viele kastanien liegen im raum verteilt. in 2er gruppen haben die kinder ihr eigenes nest (reifen). zur musik rennen sie umher. wenn die musik stoppt, dürfen sie max. einen schritt gehen, um an eine kastanie zu kommen. sie tragen sie zu ihrem nest und springen dann zur musik weiter. wer hat am schluss die meisten kastanien im nest?
- mit kindern einzelne postenaufgaben besprechen

mögliche stationen

es werden absichtlich mehr als 6 posten aufgelistet, um den postenlauf in einer zweiten woche mit varianten oder bewussten wiederholungen erneut durchführen zu können, oder falls in der zur verfügung stehenden turnhalle nicht alles an material oder möglichkeiten vorhanden ist. posten können bei einfacher durchführung auch zusammengelegt werden. eine abwechslungsreiche reihenfolge der posten mit unterschiedlichen schwerpunkten ist empfehlenswert.

1. **fliegende schwalben:** von schwedenkasten auf 16er matte springen mit flatterbewegung (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 korb (reifen) legen (dünne matten zur absicherung).
 3. **im herbstwind schwingen:** ringe zum "reinsitzen" (dünne matten als absicherung darunter).
 4. **igelballmassage / oder kastanienmassage** auf dünner matte.
 5. **herbstblättli** auf kopf / hand / fuss durch parcours **balancieren** (bänkli, slalom durch malstäbe, schwedenkastenteile stehend oder liegend zum durchgehen / durchkriechen) alternative: drei kastanien auf dem weg einsammeln und am schluss durch eine kartonröhre rollen lassen.
 6. **kastanienwerfen & fangen:** zu zweit oder alleine in marronitüten oder markierungskegel (vereinfacht wird die kastanie in ein chiffontuch eingewickelt, damit sie einen schweif erhält und genauer fliegt)
 7. **kastanienboccia:** wer rollt seine kastanie am nächsten zum zielpunkt?
 8. **labyrinth:** mit einem rollbrett durch ein labyrinth aus kastanien fahren, ohne die kastanien zu berühren.
 9. **kastanienhockey:** kastanien mit einem hockeyschläger durch malstab-parcours schieben.
- 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: siehe lektion 5 → **gemeinsam mit den kindern besprechen und üben, wie ein schwedenkasten, malstäbe und die 16er matten korrekt versorgt werden und wie ein bänkli gemeinsam getragen bzw. sicher auf die rollen gehoben wird.**
 - schlussspiel (siehe s. 8)



lektion 13. bälle

postenlauf 1

muttutgutkarten: 98, 103

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

mögliche stationen

es werden absichtlich mehr als 6 posten aufgelistet, um den postenlauf in einer zweiten woche mit varianten oder bewussten wiederholungen erneut durchführen zu können oder falls in der zur verfügung stehenden turnhalle nicht alles an material oder möglichkeiten vorhanden ist. posten können bei einfacher durchführung auch zusammengelegt werden. eine abwechslungsreiche reihenfolge der posten mit unterschiedlichen schwerpunkten ist empfehlenswert.

1. **rollen:** unterschiedliche bälle durch malstab-slalom rollen
 2. **rollen:** sich gegenseitig bälle im sitzen zurollen
 3. **gymnastikball (gross) erproben:** was kann man damit alles tun?
 4. **schwerkraft testen:** ballone, japanbälle und normale bälle aufwerfen und wieder fangen, bzw. immer wieder antippen, damit sie in der luft bleiben
 5. **mit ball hüpfen:** softball zwischen den knien einklemmen und damit umherhüpfen, ohne dass er rausfällt
 6. **prellen:** mit verschiedenen bällen ausprobieren lassen
 7. **werfen & zielen:** softball in grosse kiste werfen / zielen üben
 8. **werfen & zielen:** reif an ringe befestigen oder klettergerüst ausfahren - bälle durch öffnungen werfen
 9. **werfen & fangen:** gymnastikball (klein) an wand werfen und wieder fangen
- 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 (ballmassage oder siehe s. 8)