



Übungen mit der trampolin.turnmatte.com

- Übung/Spiel:** "Schubkarre mit Rollen"
- Zielgruppe/Einsatz:** Grundschule, Kindergarten, Kinderturnen
- Teilnehmer:** 3 Spieler oder als Mannschaftsspiel
- Material:** Trampolin-Turnmatte-Set 300 oder 600 von turnmatte.com
- Verlauf:** Ein Kind legt sich mit dem Bauch auf eine Rolle. Das zweite Kind schiebt das Kind auf der Rolle an den Füßen vorwärts. Das dritte Kind "lädt" die Rollen nach.
- Spiel-Varianten:** 2 Mannschaften bilden und die Übung nebeneinander auf der Matte ausführen.
- Förderung:** Sozialverhalten und das Miteinander in Gruppen, Vertrauen, Körperkoordination und Haltung, Körperwahrnehmung

Bilder/Fotos:





Übungen mit der trampoline.turnmatte.com

- Übung/Spiel:** Hüpfer mit "Streichholz"
- Zielgruppe/Einsatz:** Grundschule, Kindergarten, Kinderturnen
- Teilnehmer:** 1 Kind oder als Paarspiel
- Material:** kleine Therapierolle, trampoline.turnmatte von turnmatte.com
- Verlauf:** das Kind hält die Therapierolle mit ausgestreckten Armen in senkrechter Lage. Nun hüpf es auf der trampoline.turnmatte auf die andere Seite.
- Spiel-Varianten:**
- a) das Kind hüpf auf einem Bein
 - b) das Kind hüpf rückwärts
 - c) zwei Kinder hüpfen gleichzeitig nebeneinander
- Förderung:** Motorik, Sprungkraft, Körperkoordination und Haltung, Ausdauer

Bilder/Fotos:





Übungen mit der trampoline.turnmatte.com

- Übung/Spiel:** "lahme Gazelle"
- Zielgruppe/Einsatz:** Grundschule, Kindergarten, Kinderturnen
- Teilnehmer:** 1 Kind oder als Mannschaftsspiel
- Material:** evtl. Uhr, Therapierolle(n), trampoline.turnmatte von turnmatte.com
- Verlauf:** Die Therapierolle wird in die Mitte der trampoline.turnmatte gestellt. Ein Kind läuft nun längs über die Matte an der Rolle vorbei. Die Rolle darf dabei nicht kippen.
- Spiel-Varianten:**
- a) das Kind muss 1 x um die Rolle rumlaufen
 - b) es dürfen auch Paare durchlaufen
 - c) es stehen 2 oder mehrere Rollen auf der trampoline.turnmatte
 - d) als Mannschaftsspiel: jedes Kind einer Mannschaft durchläuft den Parcours. Dabei wird die Gesamtzeit der Mannschaft gestoppt. Der schnellste Durchlauf gewinnt.
- Förderung:** Sozialverhalten und das Miteinander in Gruppen, Motorik, Körperkoordination und Haltung

Bilder/Fotos:





Übungen mit der trampoline.turnmatte.com

Übung/Spiel: "Grashüpfer"

Zielgruppe/Einsatz: Grundschule, Kindergarten, Kinderturnen

Teilnehmer: Paarspiel

Material: trampoline.turnmatte.com von turnmatte.com, große oder mittlere Therapierolle

Verlauf: Beide Kinder sitzen auf der Therapierolle und versuchen das andere Ende der trampoline.turnmatte.com mit der Rolle hüpfend zu erreichen. Dabei müssen sie die Rolle mit den Beinen festhalten.

Spiel-Varianten:

- a) noch mehr Kinder sitzen auf der Therapierolle
- b) je zwei Paare hüpfen gleichzeitig nebeneinander

Förderung: Sozialverhalten und das Miteinander, Motorik, Kooperation und Vertrauen, Körperkoordination und Haltung

Bilder/Fotos:

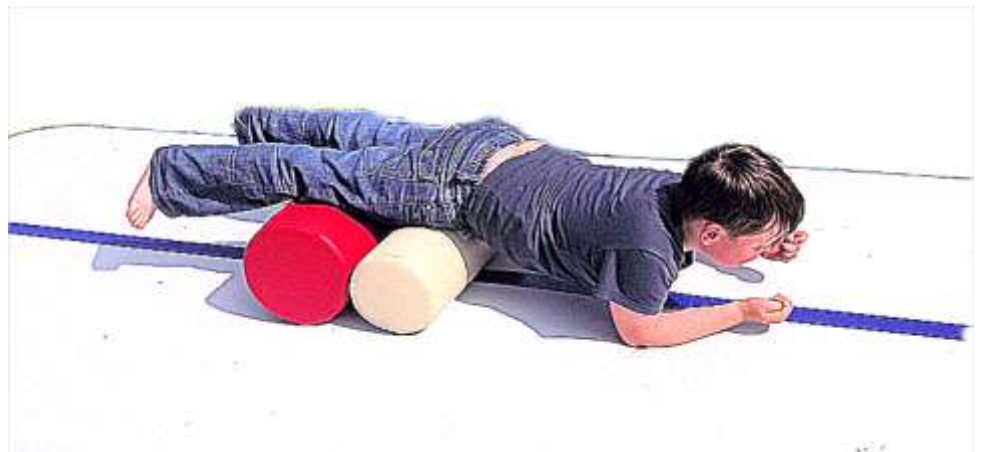




Übungen mit der trampoline.turnmatte.com

- Übung/Spiel:** "Walze"
- Zielgruppe/Einsatz:** Grundschule, Kindergarten, Kinderturnen
- Teilnehmer:** 1 Kind
- Material:** 2 Therapierollen, trampoline.turnmatte.com von turnmatte.com
- Verlauf:** Das Kind liegt auf 2 Therapierollen und versucht auf die andere Seite der trampoline.turnmatte.com zu gelangen
- Spiel-Varianten:** a) mehrere Therapierollen
- Förderung:** Motorik, Körperkoordination und Haltung, Körperwahrnehmung

Bilder/Fotos:





Übungen mit der trampoline.turnmatte.com

- Übung/Spiel:** "Waage"
- Zielgruppe/Einsatz:** Grundschule, Kindergarten, Kinderturnen
- Teilnehmer:** 2 Kinder
- Material:** trampoline.turnmatte von turnmatte.com, Therapierolle
- Verlauf:** die Kinder springen auf der trampoline.turnmatte und halten gleichzeitig je ein Ende der Therapierolle fest. Die Rolle darf nicht auf den Boden fallen.
- Spiel-Varianten:** a) während ein Kind springt muss das andere Kind am Boden bleiben - abwechselnd
- Förderung:** Sozialverhalten und das Miteinander, Motorik, Sprungkraft, Kooperation und Vertrauen, Körperkoordination und Haltung

Bilder/Fotos:





Übungen mit der trampoline.turnmatte.com

- Übung/Spiel:** "Luftbrücke"
- Zielgruppe/Einsatz:** Grundschule, Kindergarten, Kinderturnen
- Teilnehmer:** 2 Kinder
- Material:** kleine Therapierolle, trampoline.turnmatte.com von turnmatte.com
- Verlauf:** die Rolle darf nur in der Luft - beim Sprung - abwechselnd übergeben werden
- Spiel-Varianten:** a) nach dem Sprung um sich selber drehen
- Förderung:** Sozialverhalten und das Miteinander, Motorik, Sprungkraft, Kooperation und Vertrauen, Körperkoordination und Haltung, Körperwahrnehmung

Bilder/Fotos:





Übungen mit der trampoline.turnmatte.com

- Übung/Spiel:** "Rollende Rollen"
- Zielgruppe/Einsatz:** Grundschule, Kindergarten, Kinderturnen
- Teilnehmer:** 3 Kinder
- Material:** Trampolin-Turnmatte-Set 300 von turnmatte.com
- Verlauf:** ein Kind steht auf der trampoline.turnmatte in der Mitte. Die beiden verbleibenden Kinder rollen von den kurzen Seiten aus eine der Rollen (Zitrone, Kirsche oder Limone) auf das stehende Kind zu. Dieses muss nun hochspringen und die rollende Rolle "durchlassen"
- Spiel-Varianten:** a) mehrere Rollen dicht hintereinander rollen lassen
- Förderung:** Sozialverhalten und das Miteinander in der Gruppe, Motorik, Sprungkraft, Ausdauertraining, Körperwahrnehmung

Bilder/Fotos:





Übungen mit der trampoline.turnmatte.com

- Übung/Spiel:** "Buchstabensalat"
- Zielgruppe/Einsatz:** Grundschule, Kindergarten
- Teilnehmer:** 1 Kind - Kleingruppe
- Material:** große Karten mit Buchstaben, trampoline.turnmatte von turnmatte.com
- Verlauf:** Ein Kind springt auf der trampoline.turnmatte. Es wird von außen eine Karte mit einem Buchstaben hochgehalten. Das Kind muss nun ein Wort mit dem entsprechenden Anfangsbuchstaben nennen.
- Spiel-Varianten:**
- a) Tiere, Essen, Dinge aus dem Schrank oder Bad, ... mit dem entsprechenden Buchstaben nennen.
 - b) Quatschwörter mit dem entsprechenden Buchstaben finden.
- Förderung:** Sprachförderung, Sachwissen, Fantasie, Motorik

Bilder/Fotos:





Übungen mit der trampoline.turnmatte.com

- Übung/Spiel:** "Denken und Springen"
- Zielgruppe/Einsatz:** Grundschule, Vorschule, Kindergarten
- Teilnehmer:** Kleingruppe
- Material:** trampoline.turnmatte von turnmatte.com

Verlauf: Die Kinder laufen um die trampoline.turnmatte.com herum. Es wird eine leichte Rechenaufgabe gestellt. Das Kind, das die Aufgabe richtig gelöst hat, darf auf die trampoline.turnmatte. Es darf solange springen, bis ein Kind die nächste Rechenaufgabe richtig gelöst hat. Lösen mehrere Kinder gleichzeitig, dürfen diese natürlich zusammen springen.

Spiel-Varianten: Es können auch andere Aufgaben gestellt werden, z. B. zu bestimmten Sachthemen - oder für kleine Kinder: "Welche Farbe oder Form hat ..."

Förderung: Farben und Formen erkennen, Sachwissen, Motorik

Bilder/Fotos:

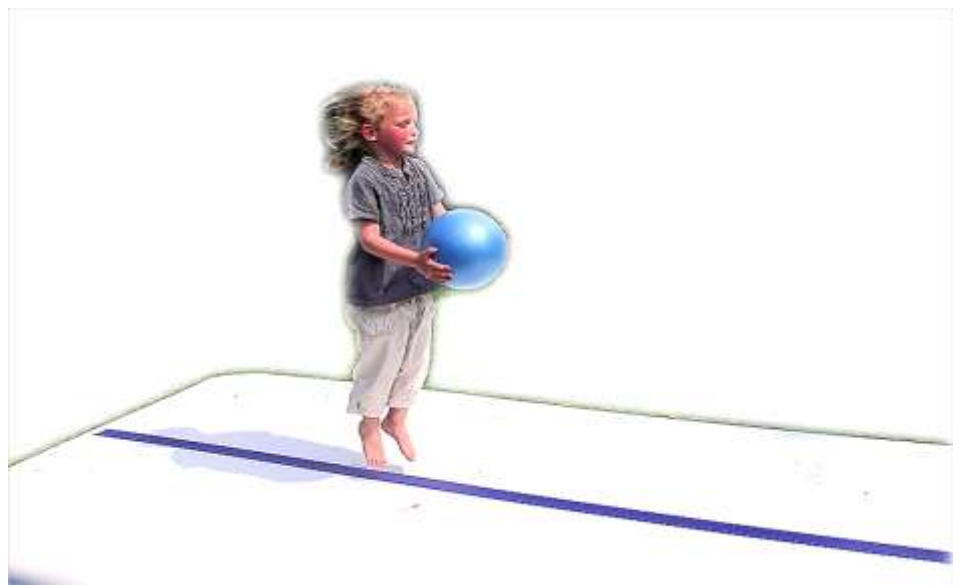




Übungen mit der trampoline.turnmatte.com

- Übung/Spiel:** "Ballspiele"
- Zielgruppe/Einsatz:** Grundschule, Kindergarten, Kinderturnen
- Teilnehmer:** 1 Kind, Partnerspiel oder Kleingruppe
- Material:** weichen Ball, z.B. Overball oder Redondo-Ball, trampoline.turnmatte.com von turnmatte.com
- Verlauf:** Einfach auf der trampoline.turnmatte.com herumspringen, den Ball hochwerfen und wieder fangen.
- Spiel-Varianten:**
- a) Mit dem Ball sitzend oder liegend versuchen auf der trampoline.turnmatte.com zu springen
 - b) Den Ball im Sprung hochwerfen und nach einer Drehung den Ball wieder fangen
 - c) Mit dem Ball zwischen den Knien oder Füßen springen
 - d) Ein Kind wirft den Ball anderen Mitspielern zu
 - e) Ein Kind steht in der Mitte der Matte. Die anderen Kinder stellen sich außen um die Matte herum. Das Kind wirft den Ball hoch in die Luft und ruft einen Namen. Der Genannte läuft schnell auf die trampoline.turnmatte.com und fängt den Ball.
 - f) Ein Kind steht in der Mitte der Matte. Die anderen Kinder stellen sich außen um die Matte herum und werfen sich einen Ball zu. Das Kind in der Mitte versucht den Ball zu fangen.
- Förderung:** Sozialverhalten und das Miteinander in Gruppen, Motorik, Sprungkraft, Körperkoordination und Haltung, Ausdauertraining

Bilder/Fotos:





Übungen mit der trampoline.turnmatte.com

- Übung/Spiel:** "Zielwerfen"
- Zielgruppe/Einsatz:** Grundschule, Kindergarten, Kinderturnen
- Teilnehmer:** 1 Kind - Kleingruppe
- Material:** trampoline.turnmatte von turnmatte.com, weichen Ball, z.B. Overball, Redondo Ball
- Verlauf:** Man stellt am Ende der trampoline.turnmatte einen Eimer auf den Boden. Das Kind versucht nun im Sprung den Ball in den Eimer zu werfen.
- Spiel-Varianten:**
- a) man nimmt kleine Tischtennisbälle
 - b) als Mannschaftsspiel
- Förderung:** Sozialverhalten und das Miteinander in der Gruppe, Motorik, Auge- / Handkoordination, Körperkoordination und Haltung

Bilder/Fotos:

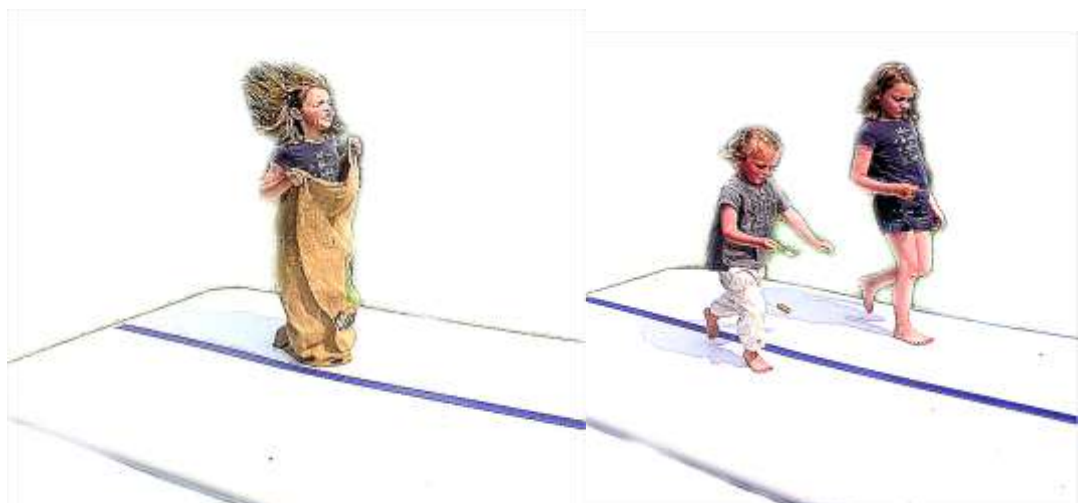




Übungen mit der trampoline.turnmatte.com

- Übung/Spiel:** "Klassische Kinderspiele"
- Zielgruppe/Einsatz:** Grundschule, Kindergarten, Kinderturnen
- Teilnehmer:** 1 Kind, Partnerspiel, Kleingruppe oder Mannschaftsspiel
- Material:** trampoline.turnmatte.com, Springseil, Reifen, Gummiband, Säcke, Löffel, Tischtennisbälle
- Verlauf:** Es wird auf der trampoline.turnmatte.com gesprungen
- Spiel-Varianten:**
- a) Seilspringen: alleine - oder zwei Kinder stellen sich am Rand der trampoline.turnmatte.com und schwingen ein langes Seil für ein Kind, das in der Mitte der Matte springt.
 - b) Mit dem Hula Hopp Reifen auf der trampoline.turnmatte.com bewegen/hüpfen
 - c) Gummitwist: Man springt über die Gummibänder. Nach jedem Sprung werden die Gummibänder etwas höher gezogen. Oder man springt eine bestimmte Sprungfolge.
 - d) Sackhüpfen: Zwei Kinder stellen sich an den Rand der Matte. Auf ein Zeichen hin hüpfen sie mit dem Sack auf die andere Seite.
 - e) Schubkarren-Rennen: Zwei Kinder legen ihre Hände auf den Rand der Matte. Zwei weitere Kinder halten die Füße der Kinder hoch. Nun müssen die Kinder auf ihren Händen auf die andere Seite laufen.
 - f) Eierlauf: Vielleicht statt mit einem Ei lieber einen Tischtennisball nehmen
- Förderung:** Sozialverhalten und das Miteinander in Gruppen, Motorik, Sprungkraft, Körperkoordination und Haltung, Ausdauertraining, Körperwahrnehmung

Bilder/Fotos:





Übungen mit der trampoline.turnmatte.com

- Übung/Spiel:** "Limbo"
- Zielgruppe/Einsatz:** Grundschule, Kindergarten, Kinderturnen
- Teilnehmer:** 3 Kinder
- Material:** trampoline.turnmatte.com, Stange/Stab/Stock
- Verlauf:** Zwei Kinder halten eine Stange oder einen Stab/Stock quer über die trampoline.turnmatte.com. Nun gehen sie einzeln oder paarweise rückwärts geneigt unter die Stange hindurch. Nach jedem Durchgang wird die Stange etwas tiefer gehalten.
- Spiel-Varianten:** Über die Stange springen. Nach jedem Durchgang wird die Stange höher gehalten.
- Förderung:** Motorik, Sprungkraft, Körperkoordination und Haltung, Körperwahrnehmung

Bilder/Fotos:





Übungen mit der trampoline.turnmatte.com

- Übung/Spiel:** "Merk dir das"
- Zielgruppe/Einsatz:** Grundschule, Vorschule, Kinderturnen
- Teilnehmer:** Kleingruppe
- Material:** trampoline.turnmatte von turnmatte.com
- Verlauf:** Ein Kind springt eine Übung vor. Das nächste Kind macht diese Sprung-Übung nach und fügt noch einen neuen Sprung hinzu. Das nächste Kind baut wieder eine Übung an usw. Wenn ein Kind die Abfolge nicht mehr zusammen bekommt ist das Spiel vorbei und fängt von vorne an.
- mögliche Bewegungs- / Sprungarten:** Auf Fersen oder Zehenspitzen gehen, vorwärts oder rückwärts Krabbeln, auf einem Bein hüpfen, Hampelmannsprung, große Schritte machen, hüpfen und mit den Füßen den Po berühren, seitwärts laufen, mit den Knien nach oben springen, hochspringen und gleichzeitig drehen, hochspringen und die Beine grätschen, rollen ...
- Förderung:** Merkfähigkeit, Motorik, Sprungkraft, Ausdauertraining

Bilder/Fotos:





Übungen mit der trampoline.turnmatte.com

- Übung/Spiel:** "Musik-Stopp"
- Zielgruppe/Einsatz:** Grundschule, Kindergarten, Kinderturnen
- Teilnehmer:** Kleingruppe
- Material:** trampoline.turnmatte von turnmatte.com, Musik, bunte Tücher (Jongliertücher)
- Verlauf:** Alle Kinder erhalten ein buntes Tuch in die Hand und tanzen/bewegen sich zur Musik umher. Der Spielleiter stoppt die Musik und nennt eine Farbe. Alle Kinder mit dieser Farbe dürfen nun bis zum nächsten Musik-Stopp auf der Trampolin-Matte springen.
- Spiel-Varianten:**
- Der Spielleiter nennt eine Farbe und gibt an, wie die Kinder auf der Matte springen sollen, z.B. auf dem rechten oder linken Bein, im Kreis, Hampelmannsprung, auf Zehenspitzen ...
 - Die Tücher werden auf die Matte verteilt. Nach dem Musik-Stopp nennt der Spielleiter eine Farbe und die Kinder müssen alle Tücher in dieser Farbe einsammeln. Das Kind mit den meisten Tüchern hat gewonnen.
- Förderung:** Sozialverhalten und das Miteinander in Gruppen, Farben erkennen, Motorik, Ausdauertraining, Körperwahrnehmung

Bilder/Fotos:





Übungen mit der trampoline.turnmatte.com

- Übung/Spiel:** "Buntes Treiben"
- Zielgruppe/Einsatz:** Grundschule, Kindergarten, Kinderturnen
- Teilnehmer:** Kleingruppe
- Material:** trampoline.turnmatte von turnmatte.com, bunte Tücher (Jongliertücher)
- Verlauf:** Die Kinder erhalten ein buntes Tuch in die Hand. Die eine Hälfte der Gruppe stellt sich an das eine Ende der trampoline.turnmatte.com und die andere Hälfte an das andere Ende. Durch Zuruf einer bestimmten Farbe wechseln die Kinder mit dem Tuch in dieser Farbe die Seiten.
- Spiel-Varianten:** Man kann auch noch angeben wie die Seite gewechselt wird, z.B. auf einem Bein, durch krabbeln, rückwärtsgehen, mit großen Schritten, mit Tuch auf dem Kopf, ...
- Förderung:** Sozialverhalten und das Miteinander in Gruppen, Farben erkennen, Motorik, Ausdauertraining, Körperwahrnehmung

Bilder/Fotos:





Übungen mit der trampoline.turnmatte.com

- Übung/Spiel:** "Klau das Tuch"
- Zielgruppe/Einsatz:** Grundschule, Kindergarten, Kinderturnen
- Teilnehmer:** Kleingruppe
- Material:** trampoline.turnmatte von turnmatte.com, bunte Tücher (Jongliertücher)
- Verlauf:** Die Kinder stecken sich ein Tuch in den Hosensack. Nun müssen die Kinder versuchen bei den Mitspielern das Tuch zu "klauen". Das Kind, das kein Tuch mehr hat verlässt die Matte. Das Kind, welches als letztes noch ein Tuch hat, gewinnt das Spiel.
- Spiel-Varianten:** Der Spielleiter nennt vorab eine Farbe und nur die Tücher in dieser Farbe dürfen "geklaut" werden. Evtl. stecken sich die Kinder mehrere Tücher in verschiedenen Farben in den Hosensack.
- Förderung:** Sozialverhalten und das Miteinander in der Gruppe, Farben erkennen, Motorik, Ausdauertraining, Körperwahrnehmung

Bilder/Fotos:





Übungen mit der trampoline.turnmatte.com

Übung/Spiel: "Tücherwerfen"

Zielgruppe/Einsatz: Grundschule, Kindergarten, Kinderturnen

Teilnehmer: Kleingruppe

Material: trampoline.turnmatte von turnmatte.com, bunte Tücher (Jongliertücher)

Verlauf: Das Jongliertuch hochwerfen und wieder auffangen, egal ob mit den Händen oder mit Kopf, Bein, Knie ... Man kann sich nach dem Hochwerfen auch drehen oder in die Hände klatschen.

Spiel-Varianten:

- a) Die Kinder müssen das Tuch vom "Nachbar-Kind" auffangen.
- b) Mehrere Tücher werden gleichzeitig hochgeworfen.

Förderung: Sozialverhalten und das Miteinander in der Gruppe, Motorik, Körperkoordination und Haltung, Körperwahrnehmung

Bilder/Fotos:





Übungen mit der trampoline.turnmatte.com

Übung/Spiel: "Luftballon-Trampolin"

Zielgruppe/Einsatz: Grundschule, Kindergarten, Kinderturnen

Teilnehmer: Kleingruppe

Material: trampoline.turnmatte von turnmatte.com, Luftballons

Verlauf: Mit Luftballons auf der trampoline.turnmatte.com springen.

- Spiel-Varianten:**
- a) Ein Kind springt mit vielen Luftballons auf der trampoline.turnmatte und muss versuchen so viele Luftballons wie möglich gleichzeitig in der Luft zu halten.
 - b) Zwei Kinder halten einen Luftballon zwischen ihren Nasen/Köpfen und versuchen zu springen - ohne den Luftballon zu verlieren.
 - c) Das Kind steckt den Luftballon zwischen die Beine/Füße und hüpfert auf der trampoline.turnmatte von einer zur anderen Seite.

Förderung: Motorik, Sprungkraft, Körperkoordination und Haltung, Ausdauertraining, Körperwahrnehmung

Bilder/Fotos:





Übungen mit der trampoline.turnmatte.com

- Übung/Spiel:** "Klammer-Spiel"
- Zielgruppe/Einsatz:** Grundschule, Kindergarten, Kinderturnen
- Teilnehmer:** Kleingruppe
- Material:** trampoline.turnmatte von turnmatte.com, Wäscheklammern, Seil/Kordel
- Verlauf:** Es wird ein dünnes Seil/Kordel über die Trampolin-Matte gespannt. Die Kinder bekommen nun Wäscheklammern in die Hand und müssen durch Springen versuchen die Klammern an das Seil zu befestigen.
- Spiel-Varianten:** Die Kinder versuchen sich die Klammern gegenseitig an die Kleidung zu stecken.
- Förderung:** Sozialverhalten und das Miteinander in Gruppen, Motorik, Sprungkraft, Kooperation und Vertrauen, Körperkoordination und Haltung

Bilder/Fotos:





Übungen mit der trampolin.turnmatte.com

Übung/Spiel:

Zielgruppe/Einsatz:

Teilnehmer:

Material: trampolin.turnmatte von turnmatte.com

Verlauf:

Spiel-Varianten:

Förderung:

Bilder/Fotos:

