



Einführung in Tollys Turnwelt

- Was ist Liederturnen?
- Förderbereiche von Liederturnen
- Wer ist Tolly Turnmaus?
- Lied: Tolly Turnmaus
- Tolly Turnmaus-Turnstunde
- Postkarten-Abenteuer: „Tolly turnt durch den Dschungel“
- Lied: Astronautenmäuse
- Astronautenmäuse-Turnstunde
- Mäuseolympiade, Würfelspiele & Tolly-Memo
... und was es sonst noch so gibt!

Was ist Liederturnen?

Die Liederturnen-Idee

Mitmachlieder zum Aufwärmen, Tanzen, Spielen und Entspannen bilden den Ausgangspunkt für die Umsetzung fantasievoller und vielseitiger Turnstunden und Bildungsangebote in Kita, Verein und Grundschule. Das Lied-Thema und einzelne Textzeilen werden aufgegriffen und weitergeführt in Bewegungsspiele und Bewegungsimpulse mit Groß-, Kleingeräten und Alltagsmaterialien.

Liederturnen versteht sich als ganzheitliches Konzept zur Bewegungs- und Sprachförderung mit Fokus auf sinnvollen Verknüpfungen und fließenden Übergängen, die eine kindgerechte Erlebniswelt eröffnen. Der Ablauf ist rhythmisiert und berücksichtigt auch Ruhe- und Entspannungsphasen, um eine Balance von Aktivität und Ruhe erfahrbar zu machen.



Schaubild 1: Liederturnen - Verknüpfung der Inhalte und Lernbereiche

Förderbereiche von Liederturnen

Motorik & Wahrnehmung

- Grundfertigkeiten: Rollen, Krabbeln, Gehen, Laufen, Hüpfen, Klettern, Werfen, Fangen, ...
- Motorische Fähigkeiten: Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit & Koordination (Gleichgewicht, Reaktion, Raumorientierung, Rhythmus- und Differenzierungsfähigkeit)
- Wahrnehmung: visuell, auditiv, kinästhetisch und vestibulär

Sprache & Denken

- Wortschatz erweitern
- Sprechanlässe, Aussprache, Singen, Sprachmelodie, Betonung
- Aufgaben und Spielregeln verstehen, umsetzen und einhalten
- Phonologische Bewusstheit: Laute unterscheiden, Reime erkennen, Silben zerlegen
- Erkundung der Eigenschaften von Turn-, Spielgeräten, Alltags- und Naturmaterialien
- Kennenlernen physikalischer Gesetzmäßigkeiten z. B. Schwerkraft, Gleichgewicht,
- Schwung, Reibung beim Experimentieren mit Spielgeräten und Materialien Fantasie

Fantasie

- In Geschichten und Spielrollen eintauchen
- Bewegungsaufgaben kreativ lösen, Spielregeln erweitern und erfinden

Gefühle

- Freude und Spaß am Spiel und an der Bewegung empfinden!
- Selbstwirksamkeit erfahren
- Erfolge und Misserfolge erleben und verarbeiten
- Frustrationstoleranz entwickeln

Gemeinschaft

- Kontakt aufnehmen, nachahmen, kooperieren
- Stärken und Schwächen gegenseitig wahrnehmen und akzeptieren
- Rücksicht nehmen und Hilfsbereitschaft entwickeln
- Einsicht in Regeln für das Miteinander
- Erfolge und Misserfolge erleben und verarbeiten
- Frustrationstoleranz entwickeln

Wer ist Tolly Turnmaus?

Tolly Turnmaus ist das Maskottchen von Liederturnen.

Als Stofftier begleitet sie die Turn- und Spielgruppe durch das Jahr und lädt nicht nur zu spannenden Mäuseabenteuern ein, sondern unterstützt die Spielleitung (SL) auch dabei Sprechansätze zu schaffen und Dialoge zu führen. Sie ist eine Identifikationsfigur für die Kinder, gibt ihnen Sicherheit und motiviert sie sich gedanklich, sprachlich und motorisch aktiv einzubringen.



Hallo, ich bin Tolly Turnmaus!

Warum ich so heiße? Ich liebe es, herumzutollen, zu spielen und Sport zu machen! Mein Zuhause ist das Mäuseland und von dort gibt es viele spannende Geschichten zu erzählen!

Gerne könnt ihr mich besuchen kommen oder wir gehen zusammen auf Reisen, um neue Turnabenteuer zu erleben.
Das wird bestimmt aufregend und lustig.

Ich freue mich auf euch!

Elemente einer Liederturnen-Turnstunde mit Tolly Turnmaus



- Mitmachlied
- Tolly-Rahmengeschichte
- Spiel- & Bewegungsideen
- Bewegungslandschaft
- Wahrnehmung & Entspannung

Nach dem Mitmachlied wird die Tolly-Rahmengeschichte mit Spielen und Bewegungsideen, z. B. mit Kleingeräten, und einer aufgebauten Bewegungslandschaft umgesetzt. Zum Abschluss werden Übungen und Spiele zur Entspannung und Wahrnehmung vorgeschlagen.

Mitmachlied: Tolly Turnmaus

„Tolly Turnmaus“ Text und Mitmachbewegungen



Refrain

Tolly, Tolly Turnmaus.
Tolly, turn mit Tolly, der Maus.
Tolly, Tolly Turnmaus.
Was Tolly kann, das kannst du auch!

Frei oder kreisförmig im Raum laufen, rennen oder hüpfen.

Alternative:
Kreisaufstellung mit Handfassung und im Kreis laufen.

1. Strophe

Tolly macht sich groß,
tippelt auf Zehenspitzen los.
Tolly macht sich klein,
krabbelt ins Mäuseloch hinein.

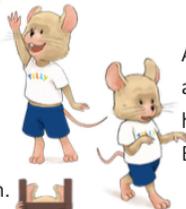


Arme nach oben strecken und auf Zehenspitzen gehen.

Auf allen vieren bewegen.

2. Strophe

Tolly greift nach dem Speck,
springt ganz hoch und
schnappt ihn weg!
Tolly muss rückwärts gehn,
dann kann die Katze sie nicht sehn.



Arme nach oben strecken und mit den Händen abwechselnd nach oben greifen, dann dabei hochspringen.

Einige Schritte rückwärts schleichen.

3. Strophe

Tolly will hoch hinauf,
klettert die Mäuseleiter rauf.
Tolly nimmt kräftig Schwung
und macht einen großen Sprung.



Mit dem Zeigefinger nach oben zeigen.

Kletterbewegungen mit den Beinen, Armen und Händen ausführen. Im Stand mit den Armen Schwung holen und einen Sprung (Sprünge) ausführen.

4. Strophe

Tolly macht Hampelmann,
toll, was Tolly alles kann!
Tolly hebt ein Bein
und steht ganz still, so wie ein Stein.



Hampelmänner machen.

Auf einem Bein das Gleichgewicht halten und möglichst stillstehen.

Schluss

Tolly, Tolly Turnmaus.
Tolly, Tolly ruht sich jetzt aus.
Tolly kuschelt sich ein,
im Mäusebett schläft sie gleich ein.



Im Kreis zum Sitzen kommen, sich hinlegen und einrollen, Augen schließen und Schlafgeräusche machen.

Tolly Turnmaus-Turnstunde

Einstieg: Tolly-Postkarte mit Einladung ins Mäuseland



Hallo liebe Kinder!
Hier schreibt euch Tolly, die Turnmaus!

Wisst ihr, warum ich so heiße?

Genau, ich heiße so, weil ich am liebsten den ganzen Tag herumtolle, turne und spiele! Stimmt es eigentlich, dass ihr auch so gerne bewegt und spielt? Dann lade ich euch herzlich zu mir nach Hause ins Mäuseland ein. Dort warten viele Mäuseabenteuer auf euch und mein Tolly Turnmauslied hab ich euch schon mit der Post mitgeschickt.

Probiert doch gleich mal die Turnbewegungen auf der Postkarte aus, dann wisst ihr schon, wie ihr euch zu dem Lied bewegen könnt. Nach dem Lied erscheint das magische Mäuseloch, durch das ihr zu mir ins Mäuseland krabbeln könnt.

Ich freue mich auf euch!
Eure Tolly Turnmaus



Hey,
schön, dass
du da bist!

Mäuseabenteuer (Spiel): „Liebe kleine Katze“

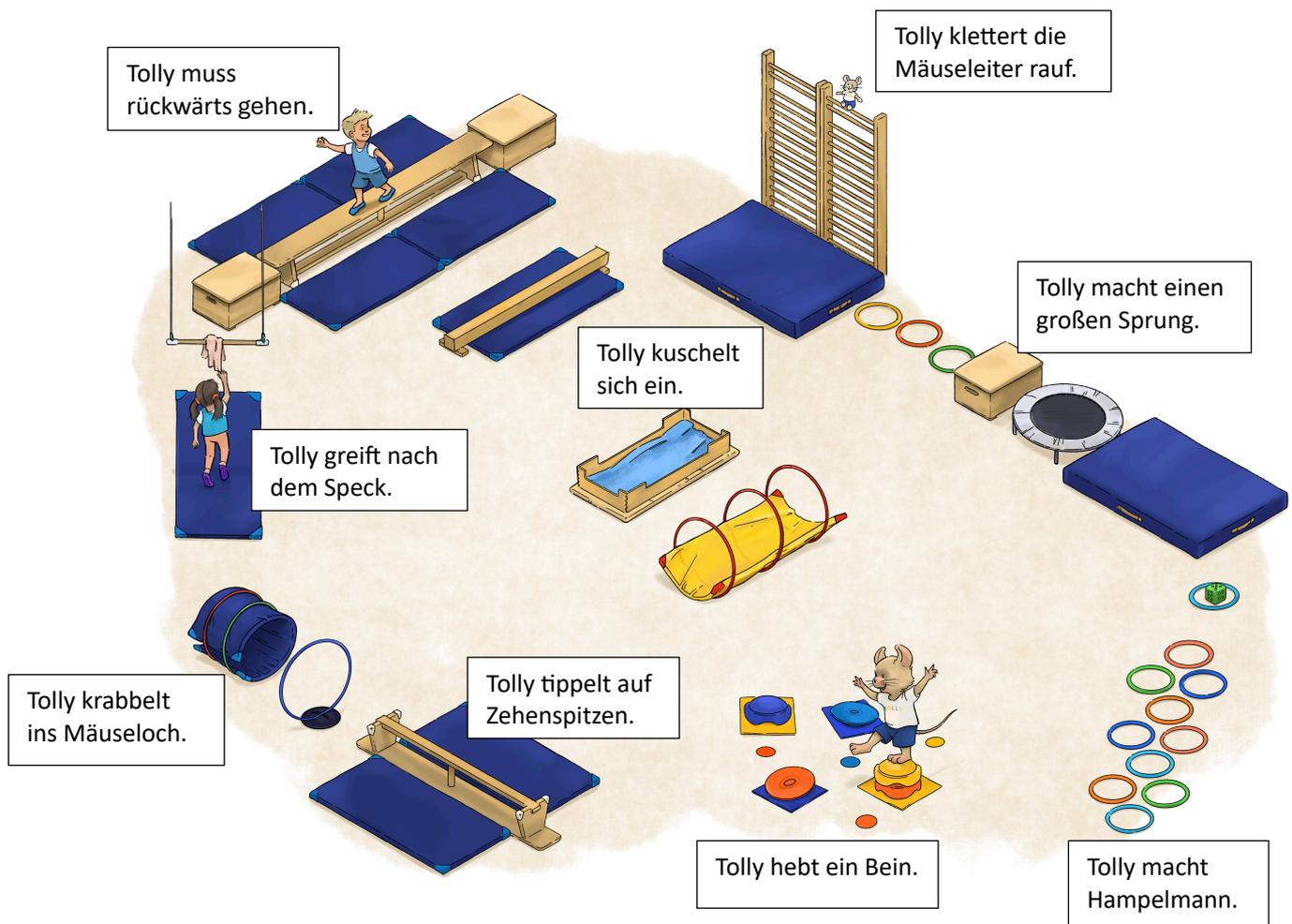
**Liebe kleine Katze,
schlaf auf deiner Tatze.**

Ein Kind spielt die Katze und legt sich schlafen.
Die anderen Kinder schleichen sich an und sprechen den Spruch.

**Zeig uns deine Krallen,
weil sie uns gefallen!**

Am Ende des Spruchs springt die Katze auf und fängt eine Maus. In der nächsten Runde werden die Rollen getauscht oder die gefangene Maus wird auch zur Katze.

Bewegungslandschaft: Tolly Turnmaus



Aufbau eines „Mäuselabyrinths“ im Bewegungsraum.



Wahrnehmung & Entspannung: Rückenmassage

Zuerst malen wir ein Mäuseloch.

Mit dem Zeigefinger einen Kreis malen.

Ob die Maus wohl zu Hause ist?
Wir klopfen leise an:
Mi-Ma-Maus, ist jemand zu Haus?

Mit den Fingerknöcheln sanft klopfen.

Tatsächlich! Sie tippelt ganz langsam
und vorsichtig heraus.

Langsame „Schritte“ mit Zeige- und Mittelfinger
machen.

Ob wohl eine Katze in der Nähe ist?
Sie läuft und schnuppert einmal
in jede Richtung.

Über den ganzen Rücken tippeln.

Puh! Keine Katze weit und breit!
Die Maus macht Luftsprünge vor Freude
und ruft: „Piep, piep, piep!“

Mit den Fingern Sprünge machen
und Piep, piep, ... sagen.

Das hören auch alle anderen Mäuse.
Sie kommen aus ihren Löchern angeflitzt
und machen einen Freudentanz.

Die zweite Hand dazu nehmen
und mit allen Fingern über den Rücken tanzen.

Und was passiert dann?
Mi-Ma-Meck, dann rennen alle weg!

Bei „weg!“, verschwinden die Hände blitzschnell
vom Rücken.

Postkarten-Abenteuer: „Tolly turnt durch den Dschungel“



Tolly turnt durch den Dschungel

Hallo liebe Turnkinder, ich dachte schon, ich finde nie mehr aus dem Dschungel heraus! Ich erzähle euch, wie es dazu kam. Als ich endlich im Dschungel ankam, bin ich einem lustigen Affen gefolgt, der mir die tollsten Kletterbäume und Balancierstämme gezeigt hat. Wir haben uns auch an Lianen über den Fluss geschwungen, das war ein Riesenspaß! Ich habe überhaupt nicht mehr auf den Weg geachtet und plötzlich war da ein Krokodil im Wasser und der Affe war verschwunden. Dann fasste ich den Plan ein Floß zu bauen um flussabwärts wieder in das Dorf zu kommen, wo ich meinen Ausflug begonnen hatte. Um das Holz für das Floß zu finden, musste ich noch mal tief in den dichten Dschungel hinein und höllisch aufpassen, denn überall lauerten Gefahren. Zum Glück habe ich es geschafft und konnte mich gemütlich auf dem Wasser zum Dorf treiben lassen. Bitte seid vorsichtig und achtet auf den Weg, wenn ihr mir in dieses Abenteuer folgt! Eure Tolly Turnmaus

Aufwärmen

Mitmachlied:
 „Tolly Turnmaus“

Ins Thema einsteigen

Tolly's Postkarte vom Dschungel zeigen und die Kinder erzählen lassen, was sie darauf sehen und erkennen. Im Anschluss daran den Text vorlesen.

Reisevorbereitungen

„Wie gelangen wir in den Dschungel? Was sollten wir mitnehmen?“ Die Kinder Vorschläge machen lassen und pantomimisch einen Rucksack packen. Sich auf ein Transportmittel einigen und zu dem Dschungel-Dorf reisen.

Weg in den Dschungel

Durch hohes Gras gehen: beim Gehen die Knie anheben.
Blätter beiseite schieben: Armkreisbewegungen nach rechts und links im Wechsel.
Vorsicht, giftige Frösche! auf Zehenspitzen den „Fröschen“ ausweichen.
Von Stein zu Stein springen: Schrittsprünge ausführen.

Spiel: „Affen-Fang!“

„Da ist der lustige Affe von dem Tolly uns erzählt hat!“

Ein Kind spielt den lustigen Affen und stellt sich in die Kreismitte. Die anderen Kinder fragen: „Affe, was machst du?“ Der Affe antwortet jedes Mal mit einer lustigen Bewegung, z.B. an Kopf und Achseln kratzen, auf einem Bein hüpfen, Hampelmann machen, Grimassen schneiden usw. Die Kinder machen seine Bewegung nach. Wenn der Affe antwortet: „Affen-Fang!“, versucht er ein Kind zu fangen, das in der nächsten Runde den lustigen Affen spielt. Es können auch zwei Affen in der Mitte stehen und sich bei den Bewegungen absprechen.

Tolly's Abenteuerstationen

„Lasst uns jetzt den Dschungel erkunden!“

1. Die Hängebrücke
2. Vorsicht! Frösche, Schlängengrube und Spinnennetz
3. Baumstämme überqueren
4. An Lianen schwingen
5. Floß fahren

Heimweg

Die Heimreise ankündigen und ähnlich wie die Hinreise gestalten.

Ruhiger Abschluss

Fantasiereise: Die Kinder legen sich bequem auf den Boden (Matten) und schließen die Augen. Zu ruhiger Musik (Sonne-Wolken-Melodie) erinnern sie sich an die Erlebnisse der Turnstunde zurück. Der Ablauf kann von der Spielleitung nacherzählt werden.

Tolly's Abenteuerstationen:



Mitmachlied: Astronautenmäuse

„Astronautenmäuse“ Text und Mitmachbewegungen



Vorbereitungen für den Start:

Ein Chiffontuch als Feuerschweif in den Hosenbund stecken.

Bei „check“ jedes Mal mitsprechen und Fäuste ballen mit „Daumen hoch“.

Anzug – check,
Stiefel – check,
Helm – check,
Sauerstoff – check

Über den Oberkörper streichen – „check“
Auf die Füße zeigen – „check“
Auf den Kopf zeigen – „check“
Die Daumen zeigen über die Schultern – „check“
Startposition einnehmen: Beine leicht gegrätscht und Knie gebeugt. Die Handflächen vor der Brust aneinanderlegen.

10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0

Den Countdown mitsprechen, dabei stufenweise die Hände nach oben führen und die Beine strecken.

Refrain

Wir sind die Mini-Astronautenmäuse
in unsern Mini-mini-mini-Raketen,
wir fliegen immer, immer, immer
weiter durch's All,
mit einem lauten Knall
und landen überall.

Als Rakete durch den Raum rennen, dabei sind die Handflächen über dem Kopf aneinandergelegt (A-Position).

Mit den Händen auf die Schenkel klatschen und stehen bleiben.

1. Strophe

Und wir betreten den Gummi-Planeten:
Boing, boing, boing wir hüpfen los.
Boing, boing, boing wir hüpfen los.
Boing, boing- boing.

Große Schritte machen, dabei die Knie hochziehen.
Ausschau halten („Guck-Geste“).
Beidbeinig hüpfen.

2. Strophe

Und wir betreten den Rückwärts-Planeten.
Rückwärts geht es hier voran.
Schritt für Schritt im Rückwärtsgang.
Rückwärts geht's voran.

Große Schritte machen, dabei die Knie hochziehen.
Ausschau halten („Guck-Geste“).
Rückwärts gehen und laufen.

3. Strophe

Und wir betreten den Krabbel-Planeten
Auf vier Beinen krabbeln wir,
wie ein kleines Krabbel-Tier.
1,2,3,4.

Große Schritte machen, dabei die Knie hochziehen.
Ausschau halten („Guck-Geste“).
Auf allen vieren bewegen im Vierfüßler- oder Spinnengang.

4. Strophe

Und wir betreten den Farben-Planeten.
Malen alles kunterbunt.

Große Schritte machen, dabei die Knie hochziehen.
Ausschau halten („Guck-Geste“).
Mit großen Armbewegungen und mit den Händen in

Letzter Refrain

Wir sind die Mini-Astronautenmäuse
in unsern Mini-mini-mini-Raketen,
Wir nehmen Kurs auf die Erde
und fliegen zurück,
nach Hause Stück für Stück,
nach Hause: so ein Glück!

Als Rakete durch den Raum rennen, dabei sind die Handflächen über dem Kopf aneinandergelegt (A-Position).
Mit der Raketenspitze (den Händen) nach unten zeigen, langsamer werden.
Gruppe kommt wieder als Kreis zusammen und setzt sich hin.



Astronautenmäuse-Turnstunde

Astronauten-Training:

Um die Hütchen:

- im Slalom laufen, hüpfen
- rückwärts, seitwärts
- mit Säckchen auf dem Kopf, zwischen die Knien
- zu zweit in einem Reifen
- ...



Bewegungslandschaft: Flug ins All



Abschluss-Flugrunde:
Tolly fliegt auf dem Schwungtuch.

Würfelspiele

Plakat:



Bastelvorlage:

www.liederturnen.de



Würfel-Kreis

Ihr bildet einen Kreis und würfelt nacheinander. Nach jedem Wurf machen alle die entsprechende Tolly- Bewegung. Dafür eignet sich besonders ein größerer Schaumstoffwürfel.

„Die Katze kommt“

Das Spiel wird bis auf eine neue Regel wie der Würfel-Kreis gespielt. Die neue Regel lautet, dass bei der Augenzahl 3 die Katze kommt und alle fangen möchte. Wer also die 3 würfelt, wird zur Katze und versucht die anderen durch Berühren zu fangen. Wer gefangen wurde, setzt sich z.B. auf den Boden. Gespielt wird so lange, bis alle gefangen sind oder ihr vereinbart eine bestimmte Anzahl, die gefangen werden soll. Nach der Fangrunde stellen sich alle wieder kreisförmig auf und das Würfeln geht nacheinander weiter. Für diese Variante braucht einen etwas größeren Raum.

Wettwürfeln

Ihr spielt zu zweit oder zu mehreren gegeneinander. Jede/r bekommt ein Blatt und einen Stift. Auf dem Blatt malt ihr ein Gitter auf mit den Zahlen 1-6. Dann würfelt ihr reihum. Wer würfelt, führt die Tolly-Bewegung aus und streicht die Zahl im Gitter durch. Wem gelingt es zuerst alle Zahlen zu würfeln?

1	2	3
4	5	6

Tolly-Memo



Ab 2

Was macht Tolly?

Einzelne Tolly-Karten liegen verdeckt auf dem Boden. Die Mitspieler decken nacheinander eine Karte auf und führen die entsprechende Tolly-Bewegung gemeinsam aus. Das Kind/die Spielleitung benennt was Tolly gerade tut und leitet die Bewegung dazu an.

Ab 3

Boden-Memory

Die Memo-Karten werden in zwei identische Stapel geteilt. Die Spielleitung (SL) verteilt die Karten des einen Stapels verdeckt im Raum. Die Kinder sitzen im Kreis und jedes bekommt eine Karte des übrig gebliebenen Stapels. Der Reihe nach dürfen sie auf die Suche nach der passenden Karte gehen, indem sie eine Karte aufdecken.

Aufgedeckte Karten müssen wieder verdeckt zurückgelegt werden, wenn sie nicht identisch mit der Karte in der Hand sind. Wer die passende Karte gefunden hat, darf beide bei der SL abgeben und gegen eine neue tauschen.

Zu schwer?

Die Kinder können paarweise auf die Suche gehen oder die Karten können zunächst aufgedeckt im Raum ausgelegt werden.

Ab 4

Zuhören und finden

Die Hälfte der Karten liegt verdeckt im Raum verteilt. Die SL hält den identischen Stapel der anderen Hälfte in der Hand. Sie deckt die erste Karte auf und beschreibt, die Abbildung.

Die Kinder dürfen die passende Karte suchen, indem sie durch den Raum laufen, Karten aufdecken und wieder umdrehen, falls es nicht die gesuchte Abbildung ist.

Wurde das Motiv entdeckt, wird das Kartenpaar an einem vorgesehenen Ort abgelegt und die SL beschreibt die nächste Karte.

Ab 5

Team-Lauf

Zwei Teams stellen sich an jeweils einem Hütchen auf.

Die Karten werden verdeckt in 10-15 m Entfernung in Reihen angeordnet ausgelegt.

Der erste aus jedem Team läuft auf ein Startsignal zu den Karten los und darf zwei Karten aufdecken. Sind die Karten ein Paar, dürfen sie mit zur Gruppe genommen werden und gemeinsam wird die abgebildete Bewegung gemacht. Wer ein Paar aufgedeckt hat, darf gleich nochmal zwei Karten aufdecken. Welches Team findet mehr Memory-Paare?

Zu schwer?

Es dürfen immer 3 Karten aufgedeckt werden und/oder die Kinder dürfen paarweise nach vorne laufen.

Zu leicht?

Jedes Team bekommt einen Tennisring, der auf der Strecke transportiert werden muss, z. B. auf dem Kopf, zwischen den Knien, unter dem Kinn, am Fuß, ...

Ab 6

Detektiv-Memory

Ein Kind ist der Detektiv und verlässt den Raum. Die anderen ziehen eine Tolly-Karte und finden sich zu Paaren zusammen. Sie überlegen sich eine gemeinsame Tolly-Bewegung zu ihrer Karte.

Dann verteilen sich die Kinder im Raum und legen ihre Karte verdeckt vor sich ab.

Der Detektiv kommt rein und tippt nacheinander Kinder an, die dann ihre Bewegung zeigen. So versucht er die passenden Paare zu finden. Gefundene Paare setzen sich auf den Boden.

Variante: Es spielen zwei Detektive gegeneinander. Die gefundenen Paare gehen dann zu „Ihrem“ Detektiv.



Liederturnen-Fachkraft

Trage unsere Ideen weiter und lasse dich nach 10-wöchiger Online-Fortbildung zertifizieren.



Online-Teamfortbildung

Lernt im Team das Liederturnen-Konzept kennen und sorgt so für mehr Bewegung und Musik.



Inhouse-Fortbildung

Hole uns direkt in deine Einrichtung und wir zeigen die Umsetzung von Liederturnen in deiner Kita.

Nächster Start:
31.03.2025

Auf Anfrage!