

Turnen zu Hause - Bewegung macht Spass und tut gut -

Einbeinkünstler:

Wie? Auf einem Bein stehen und versuchen ganz unterschiedliche Positionen einzunehmen. Nach einer Minute das Bein wechseln.

Was tun mit dem freien Bein?

1. Es gegen das Knie vom Standbein stellen/stützen
2. Kreise in die Luft malen
3. Achterschwung (mit dem freien Bein eine 8 in die Luft malen)
4. Bewegungsabläufe miteinander kombinieren → vorwärts (freies Bein vor dem Körper strecken), rückwärts (freies Bein hinter den Körper strecken), seitwärts (freies Bein seitlich abstrecken), ran (freies Bein leicht gebeugt an das Standbein anlehnen)

Mobilo:

Wie? Auf einem wackeligen Untergrund stehend, z.B. Kissen, platter Ball, wenn Eltern es erlauben: die Couch; auf einem Bein.

1. Ball vor dem Körper in die Luft werfen und wieder fangen (Tennisball, Plastikball, Luftballon etc.)
2. Versuchen in dieser Position mit Tüchern zu jonglieren (z.B. Taschentücher)
3. Augen schließen und zählen wie lange man es schafft stehen zu bleiben
4. Von seiner Position aus versuchen Gegenstände in einen Korb zu werfen (z.B. Tennisball, kleiner Plastikball; Tischtennisbälle; Socken)

Lift fahren:

Wie? Man steht mit dem Rücken zu einer Wand, die Füße sind etwa zwei Fußlängen von der Wand entfernt, die Knie sind leicht gebeugt, die Fußsohlen fest auf dem Boden: Einen Ball (Plastikball, Fußball, Volleyball, Softball oder Luftballon) mit dem Rücken gegen die Wand drücken. Langsam in die Knie gehen und wieder aufstehen.

Variation: in den Knien gebeugt bleiben und die Zeit stoppen, wie lange man es schafft (gerne auch um die Wette mit Geschwistern oder Eltern)

Fliesen-Tauziehen

Wie? Zwei Personen sitzen auf Handtüchern oder Putzlappen, auf glattem Boden gegenüber, mit einem Abstand von ca. 1 Meter und halten ein Seil (oder auch gedrehtes großes Handtuch oder Schal). Gleichzeitig ziehen beide bis die Füße sich berühren. Wer dabei die größere Strecke zurück- legt hat gewonnen.

Zahlen in die Luft schreiben

Wie? Auf dem Boden sitzen und nach hinten lehnen , auf den Ellbogen abstützen. Mit geschlossenen Füßen die Beine abheben und in die Luft schreiben.

1. Zahlen
2. Namen
3. Matheaufgaben etc.

Seilchenspringen mit und ohne Seil:

Wie? Grundsprung an Ort und Stelle springen. Jeweils kleine Sprünge von ca. 5 cm über dem Boden. Arme halten das Seil locker oder hängen locker am Körper herunter.

Wie? Slalomsprünge aus dem Grundsprung heraus nach rechts und links springen. Einmal Zwischensprung in der Mitte (Grundsprung).

➔ ALLE ÜBUNGEN KÖNNEN MIT DEN ELTERN UND GESCHWISTERN GEMEINSAM UND UM DIE WETTE GESTALLTET UND UMGESETZT WERDEN.

Kleines 5 Min. Kids – Workout mit Musik

➔ Mehr Spass mit der ganzen Familie!!

1. HAMPELMANN 10x auf der Stelle
2. GORILLAHOP wie ein Frosch vorwärts und rückwärts hüpfen, drei Sprünge vor drei Sprünge zurück
3. TIGERGANG auf Händen und Füßen , immer diagonal rechte Hand und linker Fuss , dann der Wechsel 4 Schritte vor und 4 Schritte zurück

Nach dem Ablauf das Ganze wiederholen, bis das ausgewählte Lied oder die Zeit 5 Min. ,um ist!