

Die Kuscheltier-Turnstunde



Liebe Kinder und Eltern,

die digitale Kuscheltier-Turnstunde hat euch besonders viel Spaß gemacht. Hier findet ihr nochmal alle Übungen zum Nachturnen:

Vorbereitung: Für diese Turneinheit braucht ihr einen Wäschekorb mit etwa 7 Kuscheltieren.



	So wird´s gemacht	Variante für große Kinder
Aufwärmen	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kreise dein Lieblingskuscheltier um den Körper herum - schaffst du das? Wechsle dann auch mal die Richtung ➤ Stelle dich auf die Zehenspitzen und strecke dein Kuscheltier in die Höhe (es möchte die Decke berühren!). Laufe dann auf Zehenspitzen im Zimmer herum ➤ Halte nun dein Kuscheltier nach vorne und laufe auf den Fersen ➤ Klemme die das Kuscheltier zwischen die Beine und hüpfte wie ein Frosch - dabei soll dir das Kuscheltier nicht herausfallen! ➤ Baue eine Brücke für das Kuscheltier: Stütze dich auf die Hände und Füße, dabei schaust du nach oben. Setze das Kuscheltier auf deinen Bauch - es soll nicht runterfallen! 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kreise dein Kuscheltier um die Beine, um den Kopf ➤ Laufe auch rückwärts auf den Zehenspitzen ➤ Bekommst du das auch rückwärts hin?! ➤ Versuche ganz besonders weite Sprünge zu machen - hopp! ➤ Kannst du dich so auch fortbewegen? (Man nennt das „Krebsgang“)
Übung: Balanciere dein Kuscheltier	<p>Balanciere dein Kuscheltier:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Auf der einen (und auf der anderen) Hand ➤ Auf dem Kopf und auf deinem Nacken ➤ Auf der Schulter ➤ Auf dem Fuß und auf dem Knie 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Balanciere das Kuscheltier auf der Hand oder auf dem Kopf - versuche dich jetzt vorsichtig hinzusetzen und wieder aufzustehen ➤ Kannst du auch zwei Kuscheltiere gleichzeitig balancieren?
Spiel 1: Die Kuscheltiere sind los!!	<p>Oh weh, alle Kuscheltiere sind ausgebüxt (dein Papa oder deine Mama verteilen alle Kuscheltiere im Raum)! Fange sie schnell wieder ein und lege sie zurück in den Wäschekorb!</p>	<p>Du sammelst die Kuscheltiere ein, deine Mama oder dein Papa wirft sie aber wieder raus: Schaffst du es, dass der Wäschekorb nie leer wird?!</p> <p><i>Hinweis: Papa/Mama dürfen die Kuscheltiere nur <u>einzel</u>n herausnehmen!</i></p>
<p>Trinkpause: Bestimmt hast du Durst bekommen: Gehe etwas trinken 😊</p>		
Spiel 2: Der Kuscheltier-Transport	<p>Deine Kuscheltiere müssen einzeln vom Wäschekorb zum Sofa transportiert werden.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ laufend ➤ rückwärts laufend ➤ hüpfend (mit dem Kuscheltier zwischen den Beinen geklemmt) <p><i>Tipp: Bitte deine Eltern, bei diesem Spiel eine lustige Musik abzuspielen!</i></p>	<p>Transportiere deine Kuscheltiere...</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ im Krebsgang mit dem Kuscheltier auf dem Bauch ➤ wie ein Baumstamm rollend (mit dem Kuscheltier in beiden Händen oder zwischen den Beinen)
Abschluss	<p>Räume alle Kuscheltiere wieder auf und kuschle dich mit deinem Lieblingstier auf das Sofa oder in dein Bett 😊</p>	