

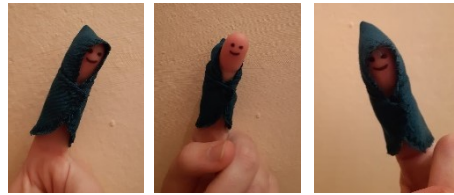


### Aufwärmen

#### Ein neugieriger Zeigefinger ca. 10 Minuten

Bei dieser Übung werden sich nacheinander unterschiedliche Körperteile (z.B. rechter Fuß) für je

**1 Minute** deine Welt ansehen. WICHTIG: Es darf dir dabei nichts wehtun oder schmerzen.



Stelle dich für diese Übung aufrecht hin und versuche das Gleichgewicht so gut wie möglich zu halten, ohne einen Schritt zu machen.

- Nimm deinen **rechten Zeigefinger** und zeige ihm die Welt → Deine Füße sind mit dem Fußboden verwurzelt und bewegen sich nicht.
- Dein rechter Zeigefinger übergibt an deinen **linken Zeigefinger** und schaut sich ebenfalls dein Zimmer an.
- Als nächsten übergibt der linke Zeigefinger an deine **linke Zehe** und die schaut sich genau dein Welt an → Deine rechter Fuß bleibt weiterhin mit dem Boden verwurzelt.
- Nachdem sich die linke Zehe alles angeschaut hat übergibt die linke Zehe an die **rechte Zehe** und die darf sich neugierig dein Zimmer ansehen.
- Auch dein **linker Ellenbogen** möchte sich die Welt ansehen also übergibt dein rechter Zeh an deinen linken Ellenbogen.
- Wie du schon vermutest hast übergibt der linke Ellenbogen an deinen **rechten Ellenbogen** und er darf sich dein Zimmer anschauen.
- Dein rechter Ellenbogen übergibt an dein **linkes Knie** und dein Knie hat nun genug Zeit sich deine Welt anzusehen.
- Als letztes übergibt dein linkes Knie dem **rechten Knie** das Kommando und es darf sich nun dein Zimmer ansehen.

**Schüttle dich nach dieser Übung kräftig durch.**

### Hauptteil

#### Stationenbetrieb ca. 20 Minuten

Für den Hauptteil unserer Einheit baue bitte gemeinsam mit deinen Eltern alle Stationen auf.

Dazu brauchst du:

- Etwas zum Balancieren (Balancierbalken, eingerollte Handtücher, Bademantelgürtel, ...) – sei kreativ!
- 6 kleine Kuscheltiere
- 1 Kuscheltier

### STATION 1 - Balancieren

| AUFGABE +           | AUFGABE ++           | AUFGABE +++          |
|---------------------|----------------------|----------------------|
| Balanciere vorwärts | Balanciere rückwärts | Balanciere seitwärts |

### STATION 2 – Crawling (Krabbeln auf allen Vieren)

| AUFGABE +       | AUFGABE ++       | AUFGABE +++        |
|-----------------|------------------|--------------------|
| Crawle vorwärts | Crawle rückwärts | Platz für Ideen <3 |

### STATION 3 – Kuschteltiere aufsammeln

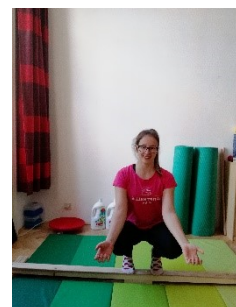
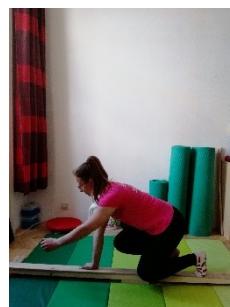
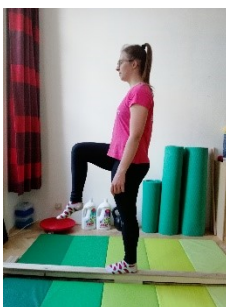
Lege deine kleinen Kuschteltiere rechts und links neben den Balancierbalken und sammle diese während des Balancieren auf.

| AUFGABE +           | AUFGABE ++           | AUFGABE +++          |
|---------------------|----------------------|----------------------|
| Balanciere vorwärts | Balanciere rückwärts | Balanciere seitwärts |

### STATION 4 – Kuschteltiere fangen

Wähle dein Lieblingskuscheltier aus, stelle dich auf den Balancierbalken und versuche das Kuscheltier, dass dir deine Eltern zu werfen, zu fangen.

| AUFGABE +          | AUFGABE ++        | AUFGABE +++    |
|--------------------|-------------------|----------------|
| Rechtes Bein vorne | Linkes Bein vorne | Stehe seitlich |



## Abschluss

### **Abschlusslied „Hörst du die Regenwürmer husten“ zum Mittanzen ca. 2 Minuten**

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| Hörst du die Regenwürmer husten             | Laut husten                         |
| Wie sie sich in die Erde drehen             | Langsam in die Hocke gehen          |
| Wie sie sich winden, um zu verschwinden     | In der Hocke die Augen zu halten    |
| Auf nimmer wieder sehen                     | Mit den Händen winken               |
| Und wenn sie fort sind dann bleibt ein Loch | Bilde ein großes Loch mit den Armen |
| Und wenn sie wiederkommen ist es immer noch | Gehe von der Hocke langsam hoch     |
| ... und noch einmal von vorne.              |                                     |

**Eltern: Ich habe hier für dich und deine Eltern den Link für YouTube eingefügt.**

<https://www.youtube.com/watch?v=gBTVT4OzDWA>

**Viel Spaß beim Turnen** 😊

**Eure Nathalie**