



### Aufwärmen

#### Spiegelbilder ca. 10 Minuten

Für diese Übung „Spiegelbilder“ stellst du dich gegenüber von deinen Eltern auf sowie vor einem großen Spiegel. Dein Spiegelbild kopiert die Bewegungen, das heißt es macht die Übung nach → ca. 1 Minute pro Runde

Wichtig: Mache die Bewegungen langsam, sodass dein Spiegelbild die Übungen in Ruhe kopieren kann!

- Runde 1 Eltern sind das Spiegelbild → nur Oberkörper (Arme)
- Runde 2 Kinder sind das Spiegelbild → nur Oberkörper (Arme)
- Runde 3 Eltern sind das Spiegelbild → nur Unterkörper (Füße)
- Runde 4 Kinder sind das Spiegelbild → nur Unterkörper (Füße)
- Runde 5 Eltern sind das Spiegelbild → setz dich auf den Boden (ganzer Körper)
- Runde 6 Kinder sind das Spiegelbild → setz dich auf den Boden (ganzer Körper)
- Runde 7 Eltern sind das Spiegelbild → steh auf deinen Beinen (ganzer Körper)
- Runde 8 Kinder sind das Spiegelbild → steh auf deinen Beinen (ganzer Körper)

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

### Hauptteil

#### Fangen & Werfen ca. 20 Minuten

Dazu brauchst du:

- Einen Ball oder ein Kuscheltier (z.B. Heidelbeere)

Eltern: Je größer der Abstand zw. dir und deinen Eltern ist desto schwieriger ist die Übung.



#### Übungen mit deinem Ball / Kuscheltier:

Fange den Gegenstand mit <b>beiden</b> Händen.	Werfe den Gegenstand mit <b>beiden</b> Händen.
	

Fange den Gegenstand mit der **linken** Hand.



Fange den Gegenstand mit der **rechten** Hand.



Werfe den Gegenstand mit der **linken** Hand.



Werfe den Gegenstand mit der **rechten** Hand.



Werfe den Gegenstand mit der **linken** Hand.



Werfe den Gegenstand mit der **rechten** Hand.



Werfe den Gegenstand mit der **linken** Hand unter dem Fuß durch.



Werfe den Gegenstand mit der **rechten** Hand unter dem Fuß durch.



## Entspannungsübung

Vor unserem gemeinsamen Abschluss werden wir heute noch eine **Pizza backen**. Die gab es bei uns schon lange nicht mehr.

Stellt euch vor eure **Eltern sind Pizzabäcker**. Das Pizza-Kind liegt bäuchlings auf dem Boden, der Pizzabäcker kniet sich daneben, sodass er gut an den Rücken rankommt.



Zuerst müssen wir unsere Arbeitsfläche sauber machen.

**Mit den Händen „Staub“ vom Rücken des Kindes wischen.**

Dann bestreuen wir unsere Arbeitsfläche mit etwas Mehl, damit der Teig nachher nicht anklebt.

**Mit den Fingerspitzen leicht über den Rücken fahren.**

Den Teig müssen wir nun erst einmal kräftig rollen und kneten, damit er später auch schön luftig wird.

**Das Kind sanft hin und her rollen und mit den Fingern über den Rücken kneten.**

Nach dem Kneten müssen wir den Teig ausrollen.

**Mit den Händen streichende Bewegungen von innen nach außen machen.**

So, und nun können wir die Pizza mit den leckersten Sachen belegen, damit sie später auch gut schmeckt!  
Zuerst nehmen wir Tomatenscheiben ...

**Mit den Fäusten leicht auf den Rücken drücken.**

... dann kommt die Salami ...

**Mit der flachen Hand auf den Rücken drücken.**

... dann nehmen wir noch Paprikascheiben dazu ...

**Mit dem Finger kurze Striche auf den Rücken malen.**

... ein paar Pilze noch ...

**Mit dem Daumen leicht auf den Rücken drücken.**

... und noch ein paar Zwiebelringe drauf, dann ist sie auch schon fast fertig.

**Mit dem Finger Kreise malen.**

Zum Schluss darf der Käse nicht fehlen.

**Mit den Fingerspitzen der gespreizten Finger wild auf den Rücken klopfen.**

Unsere Pizza ist nun fast fertig. Jetzt müssen wir sie noch in den Ofen schieben. Dabei müssen wir vorsichtig sein, damit auch keine Zutaten herunterfallen.

**Kind an der Hüfte anfassen und eine Schiebewegung machen.**

Im Ofen wird unsere Pizza nun fertiggebacken.

**Hände schnell aneinander reiben, bis sie warm werden und dann auf den Rücken des Kindes legen.**

Unsere Pizza ist jetzt fertig und schön knusprig durchgebacken, sodass wir sie vorsichtig aus dem Ofen holen können ...

**Kind an der Hüfte fassen und zurückziehen.**

... und jetzt essen!

**Mit den Handflächen leicht über den Rücken streicheln.**



## 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**