



Aufwärmen

Pflücke dein Lieblingsobst ca. 5 Minuten

Stelle dich aufrecht hin. Strecke dich nach oben, um Äpfel von einem Baum zu pflücken, auf die Seite (links / rechts) um Erdbeeren und Himbeeren von den Sträuchern zu naschen und nach unten, um leckere Heidelbeeren vom Strauch zu essen.

Erweiterung: Stell dir einen Zaun vor dir vor, beuge dich über den Zaun, um dein Lieblingsobst, auch das Obst vom Nachbargarten ist erlaubt, zu pflücken.

Eltern: Welche Obstsorten kennst du und wie pflücken wir das Obst? (Baum, Strauch, ...)

Beweglichkeit

Herzlichkeit verteilen ca. 5 Minuten

Setz dich mit ausgestreckten Beinen und mit einer geraden Wirbelsäule auf den Boden (Matte). Tipp: Stell dir vor du bist eine Marionette und dich zieht ein unsichtbarer Faden am Kopf nach oben.

Versuche nun folgende Übungen:

- Zeige mit den Zehen nach vorne.
- Zeige mit den Zehen nach oben.
- Zeige mit den Zehen nach außen (rechts / links).
- Zeige mit den Zehen nach innen.
- Berühre mit den Händen deine Knie und deine Füße.
- Küsse deine Knie mit dem Mund, ohne die Knie zu beugen.
- Umarme deine Knie mit beiden Händen.
- Berühre mit Füßen die Hände und die Innenseite des Ellenbogens.



Eltern: Welche Körperteile kennst du? (Anweisungen / Anweisung geben lassen)



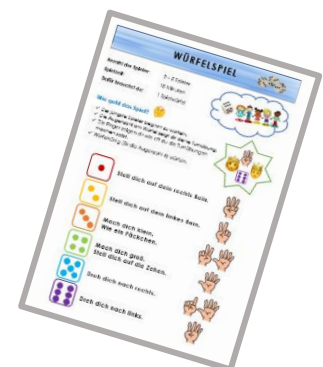
Steh auf und schüttel dich kräftig durch!

Hauptteil

Übung Nr. 1: Würfelspiel ca. 10 Minuten

Öffne für diese Übung die Beilage **Würfelspiel_Nathalie.pdf**.

Übung Nr. 2: Mini-Parcour ca. 10 Minuten



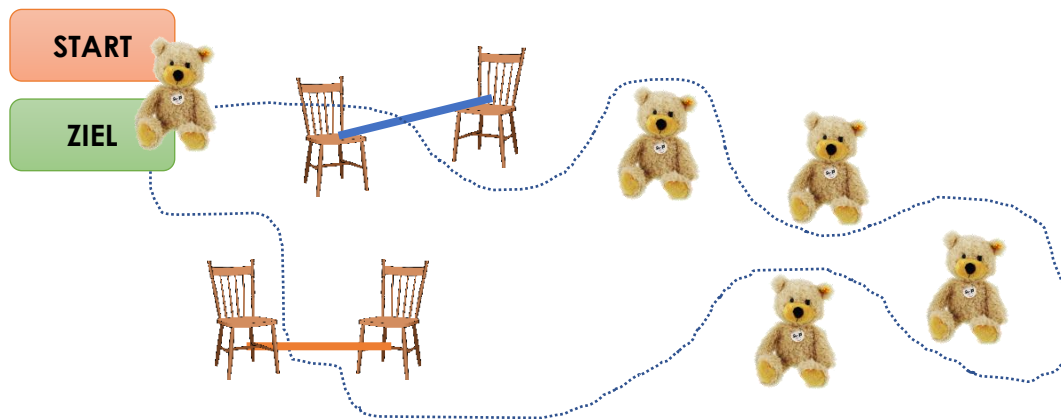
Für diese Übung brauchst du:

- 4x Sessel
- 2x Besen oder Geschenkpapierrollen
- 5x Kuscheltiere

Herausforderung:

- Kein Besen darf hinunterfallen und kein Kuscheltier umfallen
- Rückwärts den Parcours Überwinden
- Rolle die Turnmatte eng zusammen.
 - Balanciere auf der Turnmatte
 - Springe über die Turnmatte
- Evtl. Stoppe die Zeit → Wer ist schneller? (Mama / Papa / Kinder)

Aufbau des Parcours Beispiel:



Eltern: Ihr könnt den Parkour gerne erweitern, z.B. Turnmatte, Papierkübel, usw.

Abschluss

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

Hörst du die Regenwürmer husten
Wie sie sich in die Erde drehen
Wie sie sich winden, um zu verschwinden
Auf nimmer wieder sehen
Und wenn sie fort sind dann bleibt ein Loch
Und wenn sie wiederkommen ist es immer noch
... und noch einmal von vorne.

Laut husten
Langsam in die Hocke gehen
In der Hocke die Augen zu halten
Mit den Händen winken
Bilde ein großes Loch mit den Armen
Gehe von der Hocke langsam hoch

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