



## Aufwärmen

### Musik-Stopp-Spiel ca. 5 Minuten (2 Lieder)

Suche dir für dieses Spiel ein bis zwei Lieder zum Mittanzen aus. Schalte die Musik ein und tanze durch dein Zimmer, sobald die Musik stoppt erfülle folgende Übungen. Schalte die Musik wieder ein und bewege dich wieder durch dein Zimmer.

#### Übungen für dein Zimmer:

- Berühre deine Zehen mit den Fingern.
- Mach dich groß. Stell dich auf die Zehen.
- Stelle dich auf ein Bein (rechts / links).
- Mach Hampelmänner.
- Dreh dich im Kreis (rechts / links).



**Hampelmänner**

**Eltern: Individuelle Übungen in den Kinderlieder-PAUSEN sind erwünscht.**

## Beweglichkeit

### Schmetterlings-Familie ca. 5 Minuten

Setz in den Schmetterlingssitz mit einer geraden Wirbelsäule auf den Boden (Matte).  
→ Fußsohlen schauen zueinander und werden mit beiden Händen gehalten  
Tipps: Stell dir vor du bist eine Marionette und dich zieht ein unsichtbarer Faden nach oben.

#### Versuche nun folgende Übungen:

Stell dir vor deine Beine sind die Flügel des Schmetterlings.

- Bewege deine Beine langsam auf und ab.
- Bewege deine Beine schnell auf und ab.
- Bringe beide Knie zu Boden – siehe Abbildung →
- Stecke die Hände nach vorne und bringe den Bauch zu Boden.
- Stecke die Hände nach oben und mach dich ganz groß.



#### Familienmitglieder der Schmetterlingsfamilie:

Mache alle Familienglieder nach.



## Hauptteil

### Übung Nr. 1: Ein Zoo in meinem Zimmer

Denk an deinen letzten Besuch im Zoo. Welche Tiere hast du dort gesehen? Kannst du diese Tiere mit Geräusch nachmachen? Hier zeigst entweder du oder deine Eltern die Übung vor.

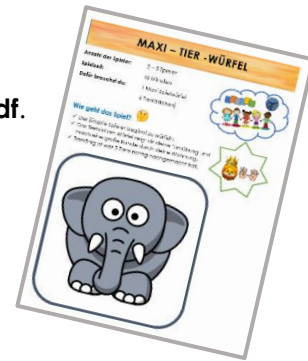
**Eltern: Welche Tiere kennst du schon? Welche Geräusche machen sie?**

		
<b>ELEFANT</b>	<b>AFFE</b>	<b>KROKODIL</b>
		
<b>GIRAFFE</b>	<b>BÄR</b>	<b>FAULTIER</b>
		
<b>FROSCH</b>	<b>HASE</b>	<b>SCHLANGE</b>
		
<b>LÖWE</b>	<b>SPINNE</b>	<b>SCHMETTERLING</b>

## Übung Nr. 2: Maxi-Tier-Würfel

Öffne für diese Übung die Beilage **Maxi-Tierkarten-Spiel\_Nathalie.pdf**.

- ✓ Drucke die Tierkarten aus.
- ✓ VORSICHT: Schneide die Tierkarten mit Schere aus.
- ✓ Klebe die Kärtchen mit Klebeband auf den Würfel.



## Abschluss

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

Hörst du die Regenwürmer husten  
 Wie sie sich in die Erde drehen  
 Wie sie sich winden, um zu verschwinden  
 Auf nimmer 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 in die Hand 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