

Turnübungen für 6-14 jährige von Antonia

Liebe Kinder, damit wir auch fit und stark bleiben, gibt es hier für euch paar Übungen, die ihr machen könnt, während ihr zuhause bleiben müsst. Bei manchen Übungen kann dir vielleicht deine Mama oder dein Papa helfen, wenn du sie noch nicht ganz alleine schaffst!

Natürlich kannst du auch deine Eltern zum Mitmachen motivieren 😊

Ich wünsche dir viel Spaß mit den Übungen, und freue mich, wenn wir uns wiedersehen!

Aufwärmen:

- Pferderennen für Groß und Klein!

(am Platz so schnell es geht laufen und dabei folgende „Hindernisse“ 3-4mal überwinden)

- Über eine Hürde hüpfen (Hockstrecksprung)
- Eine Linkskurve
- Eine Rechtskurve
- Durch den Gatsch (große Armkreise)
- Über eine Brücke (auf die Brust klopfen)
- Am Publikum vorbei (lachen nachmachen)
- Sprint ins Ziel (noch schneller laufen)

Danach Dehnen:

Versuche, jede Übung mindestens 10sek. zu halten und tiefe Atemzüge zu machen. Ich weiß, es zieht manchmal und tut weh, aber dann weißt du, dass du es richtig machst!

Stehend:

- In der Grätsche mit den Händen den Boden berühren, Beine dabei gestreckt lassen
- Mit der Nasenspitze zum Knie (l+r)
- Beine zusammen geben, Knie gestreckt lassen, so weit es geht mit den Händen nach unten
- Große Armkreise in jede Richtung

Auf den Boden setzen:

- In die Grätsche, in jede Richtung so weit es geht nach vorne strecken
- Beine zusammen und versuchen, die Fußspitzen zu berühren
- Schmetterlingssitz: Fußsohlen zusammen und die Knie auf den Boden drücken
- Hürdensitz: ein Bein im rechten Winkel abwinkeln, einmal zur Fußspitze nach vorne lehnen, einmal zur Mitte

Übungen am Boden (schau, dass du genug Platz hast, und dich nicht anhaust)

- Diverse Sprünge
 - Hocksprung
 - Pferdchenhüpfer
 - Hopsersprung
- Handstand (geht auch an der Wand)
- Kopfstand, in einem Dreieck die Hände aufstellen und langsam die Beine heben (vielleicht hilft ja der Papa/die Mama beim Beine halten)
- Rolle – ohne Hände aufstehen
- Schubkarren spielen: Einer nimmt die Füße des anderen in die Hand, und ihr spaziert so durch die Wohnung
- Brücke drücken: Ellenbogen strecken, Kopf hängen lassen, wenn du schon gut stehst, versuch ein Bein zu heben

Den Sport kann man auch gut mit Schulübungen verbinden:

Laufdiktat:

Sätze in der Wohnung verteilen, das Kind muss immer zu einem Satz laufen, ihn sich merken, und dann an einem anderen Platz auf einen Zettel schreiben. Das Ganze auf Zeit oder um die Wette um es etwas Spannender zu machen und sich die Kinder wirklich bewegen 😊

Rechenübungen:

Die Lösung die rauskommt, so viele Hampelmänner/Kniebeugen/Sit-Ups sollen die Kinder machen

20-12=8 -> 8 Hampelmänner, 8 Purzelbäume etc.

Rätsel:

Mach bitte:

5 RHMAPLEEÄNMN

5 NGUEENIKBU

5 PU TSI

5 LGIELESZÜTT

30s DNAWIZTS

1min KLPAN

Das Wichtigste ist aber, dass die Kinder Spaß dabei haben und dass man sich trotz Quarantäne bewegt.

Nur aufpassen, dass die Wohnung ganz bleibt ;-)

Viel Spaß, eure Toni