

Hallo ihr Lieben!

Hier sind Finja und Feli vom Kinderturnen!
Damit ihr auch während der Corona Zeit fit bleibt
und euch nicht zu langweilig wird,
sind hier ein paar Ideen, die ihr auch Zuhause
mit eurer Familie durchführen könnt.

Wir wünschen euch viel Spaß und bis ganz bald



Eierlauf

Material: Löffel, Plastik Ei,

Start und Ziellinie (Kennzeichnung durch ein Band)

Ein Ei auf einem Löffel zu transportieren ist sehr schwer!

Start und Ziel müssen markiert werden. Das Ei mit dem Löffel, vom Start zum Ziel und zurückgebracht werden. Den Löffel am Stiel mit einer Hand festhalten. Das Ei darf nicht runter fallen

Verschiedene Variationen:

- Auf der Strecke Hindernisse aufbauen (z.B.: unter einem Stuhl klettern, Slalom um Stühle laufen, ...)
 - Rückwärtslaufen
 - Wettlauf gegen andere Familienmitglieder
- Wenn das Ei runterfällt, muss man an der Startlinie neu beginnen



Mich laust der Affe!

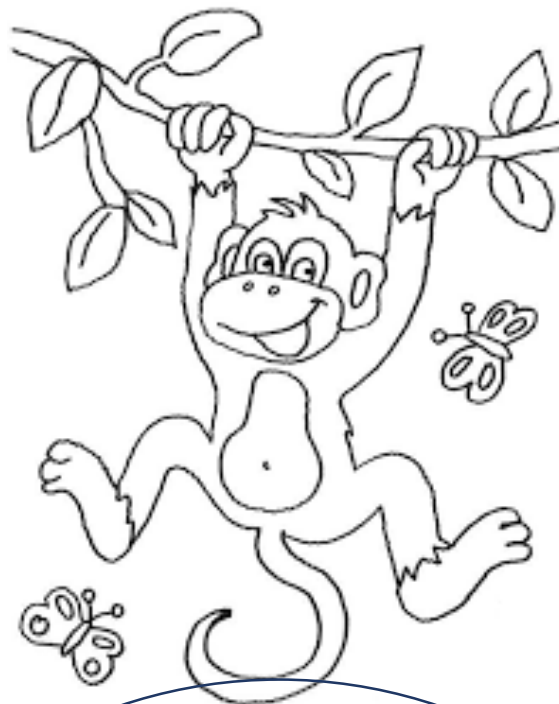
Material: Schal, 20 Wäscheklammern

2 Kinder entlausen sich gegenseitig mit verbundenen Augen.

Jedem Kind werden max. 10 Wäscheklammern an der Kleidung befestigt.

Beiden Kindern werden die Augen mit dem Schal zugebunden und auf ein Startsignal (z.B. Klatschen) beginnen beide sich gegenseitig von den Läusen (die Wäscheklammern) zu befreien.

Wer hat den anderen zuerst entlaust und alle zehn Klammern gefunden und abgezogen?



Schüttle deinen Po!

Material: Becher, Bindfaden, Metalllöffel

Jeder Spieler bekommt eine Schnur um den Bauch gebunden.

Am langen Ende wird ein Löffel befestigt.

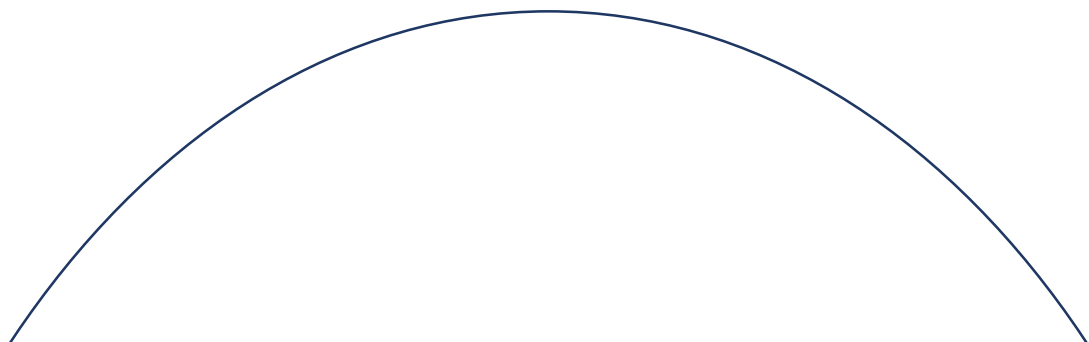
Der Spieler muss den Löffel nun in ein auf dem Boden stehenden Becher transportieren.

Natürlich ohne die Hilfe der Hände!

Das wird ein lustiges Po-Gewackel!

Verschiedene Variationen:

- Löffel durch einen Stift austauschen
- Becher durch eine Flasche austauschen



Hacke, Spitze, Hoch das Bein!

Ihr wandert gerade mit eurer Familie und ihr wollt einfach nicht weiterlaufen und habt keine Lust mehr

Dann spielt dieses Spiel!

Hakt euch bei euren Nachbarn ein, geht im Gleichschritt und singt:

Und 1 und 2 und 3 und 4 und 5
und 6 und 7 und 8 und 9 und 10,

mein Hut, mein Stock, mein Regenschirm,

und vorwärts, rückwärts, seitwärts, rein,

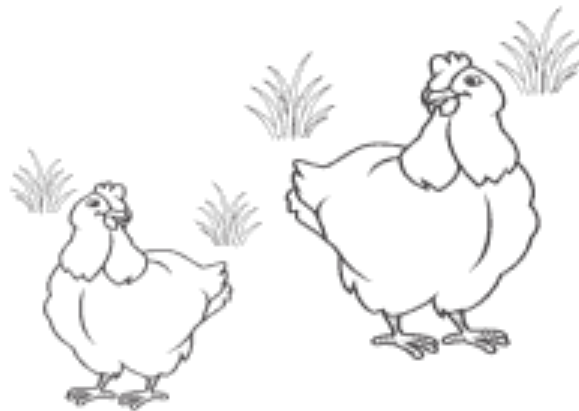
Hacke, Spitze, hoch das Bein!



Die Mitmachgeschichte von ZICK und ZACK

Bei dieser Mitmachgeschichte haben die Kinder die Aufgabe bei dem Wort „ZICK“ **aufzustehen** und sich beim Wort „ZACK“ wieder **hinzusetzen**.

Ein Spiel bei der Aufmerksamkeit, genaues Hinhören und schnelle Reaktion gefragt sind.



ZICK und ZACK sind zwei freche Hühner,

die auf dem Bauernhof von Bauer Maier wohnen.

Eines Tages beschließen ZICK und ZACK, dass sie nicht mehr
zu den Hühnern gehören wollen.

ZICK und ZACK hüpfen von der Hühnerstange herunter
und schleichen durch das Scheunentor auf den Hof.

Da kommt Bruno der Hofhund bellend auf sie zu gerannt. Schnell laufen ZICK und ZACK
zum Hasengehecke.

Dort sind alle Hasen fleißig am Ostereier färben. ZICK und ZACK springen in alle Farben
und hinterlassen bunte Fußabdrücke und mischen die Hasenfamilien durcheinander.

Nun hat ZICK eine Idee: „Komm ZACK, wir gehen zu den Enten unten am Teich.“ Dort
angekommen finden sie die Enten, die in der Wiese am Teich hocken und die Sonne
genießen. ZICK und ZACK rennen wild gackernd zur Wiese und die erschreckten Enten
können sich gerade noch mit einem Sprung ins Wasser vor den wilden Hühnern retten.

Nun führen die zwei frechen Hühner ZICK und ZACK schon wieder neuen Unfug im Schilde.
Sie laufen in den Schweinestall, wo die Schweine fressend am Futtertrog stehen. ZICK zieht
mit dem Schnabel einem Schwein am Ringelschwanz und ZACK kitzelt ein anderes Schwein
mit seinem Schnabel am Bauch.

Wütend wehren sich die geärgerten Schweine. ZICK bekommt einen Tritt in die Seite und
ZACK wird von einer Schweinenase in den Mist geschuppt. Nun haben die beiden Hühner
aber genug. Beleidigt verlassen ZICK und ZACK den Schweinestall.

Sie setzen sich auf dem Hof in die Sonne und ruhen sich auf diesen Schreck hin aus.

Als es zu dämmern beginnt, laufen ZICK und ZACK zurück in den Hühnerstall, wo sie von
ihrer Hühnerfamilie schon erwartet werden.

Sie legen sich in das Heu und schlafen nach diesem erlebnisreichen Tag sogleich ein.



Bewegungslieder:

Unser Aufwärmlied: Theo Theo

→ <https://www.youtube.com/watch?v=rjivTNwc9Zs>

Entspannungslied: Hokus Pokus Fidibus

→ <https://www.youtube.com/watch?v=nB0sVELbj8I>

Motivationslied: Aramsamsam

→ <https://www.youtube.com/watch?v=gwA9GfYIYus>

Körperteilelied: Körperteil Blues

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