



Hallo Ihr lieben Kinder und Eltern,

wir hoffen Ihr seid gesund und munter.

Fehlt Euch das Turnen genau so wie uns?

Weil wir uns auf unbestimmte Zeit nicht treffen können und Ihr so aktiv bleiben sollt wie bisher, hat sich das SVH-Team gedacht, Euch ein paar sportliche Ideen für zu Hause auf unserer Internetseite anzubieten.

Diese Übungen kann man auch zum Teil im **Garten** oder bei einem **Waldspaziergang** machen.

Einige Übungen habt Ihr sicher schon einmal gesehen oder sogar zu Hause ausprobiert. Wir hoffen Ihr findet trotzdem ein paar neue Ideen die Euch Spaß machen.

Warum „**Garten**“ und „**Wald**“ farbig geschrieben sind?

Für einige Spiele und Übungen gibt es Varianten für den Garten und/oder den Wald. Diese werden wir dann in der entsprechenden Farbe kennzeichnen. Grundlage sind immer die Übungen für zu Hause, denn nicht jeder hat einen **Garten** oder kann mal eben schnell in den **Wald** laufen.

Es wird auch *kursiven/schrägen Text* geben, das sind *Bastelanleitungen* für „Sportgeräte“, *Elterntipps*, Infos zum *Aufbau* oder zur *Sicherung Eurer Kinder* damit natürlich auch bei Euch zu Hause keine Unfälle passieren.

Auch wenn viele Kinder, je nach Alter, die Übungen nach dem ersten Mal allein hinkriegen würden, empfehlen wir dass die Eltern mitmachen. Das motiviert die Kinder und tut den Eltern gut.

Wir werden jede Woche einen bunten und lustigen Turn-Mix für Euch auf Turnkarten bereitstellen die Ihr Euch ausdrucken, jede Woche ergänzen und variabel zusammenstellen könnt.

Wenn Ihr die Karten verwendet sollte die 1. Karte immer die **Erwärmungskarte** sein.

Danach folgen Übungen für:

- Turn-Kinder**
- Geschicklichkeits-Kinder**
- Lauf-Kinder**
- Kletter-Kinder**
- Balancier-Kinder**
- Kraft-Kinder**

*Besonders interessant für die Eltern... die letzte Karte ist die **Aufräumkarte!***

(Wir wollen ja kein Chaos hinterlassen!)

Viel Spaß wünscht Euch das SVH-Team.

Erwärmungskarte

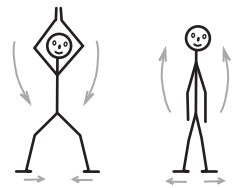
Ihr braucht:

- eine große Uhr, möglichst mit Sekundenzeiger
- wer möchte auch gern mit Musik

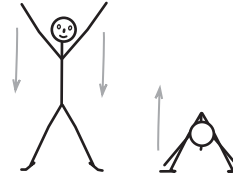
Übungen:



1. eine Minute **Laufen** auf der Stelle, Knie dabei schön hoch
2. danach immer **schneller** und schneller und schneller laufen, die schnellste Geschwindigkeit 5 Sek. halten oder bis 5 zählen, kurz verschlaufen und dann noch zweimal wiederholen.



3. **10 x Hampelmann**, hüpfend die Arme hoch, klatschen dabei die Beine grätschen – dann die Arme runter und Beine schließen



4. **10 x Rumpfbeugen**, mit den Fingerspitzen den Boden berühren, die Beine sind dabei gestreckt danach wieder aufrichten und gaaaaanz lang strecken bis auf die Zehenspitzen



Turn-Kinder / Karte 1

Ihr braucht:

- Decken und Kissen für den Boden
- ausreichend Platz

Übungen:



1. **Krokodilrolle** - Ihr legt euch auf den Boden und rollt quer durchs Zimmer. *(Am Besten berühren die Arme und Knie dabei nie den Boden.)*



2. **Krokodilrolle bergab** - baut aus vielen Kissen und einer darüber gelegten Decke einen Kullerberg. Legt euch auf den Gipfel und kullert seitwärts runter. Das macht Spaß und ist einfach.
3. **Krokodilrolle bergauf** - Das ist schon schwieriger. Versucht auf der einen Seite den Berg hinauf zu rollen, dann geht es auf der anderen Seite wieder bergab.

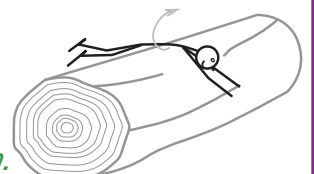
Auf der Wiese im Garten kann man auch gut rollen, vielleicht findet ihr etwas womit ihr einen Berg bauen könnt.

Seht ihr im Wald einen dicken, liegenden Baumstamm ohne Äste?

Versucht darauf seitlich entlang zu rollen!

(Auf einem Baumstamm ist das sehr schwer, bitte den Kindern helfen.)

AUF KEINEN FALL auf gestapelten Stämmen rumturnen, die könnten ins Rollen kommen!!!



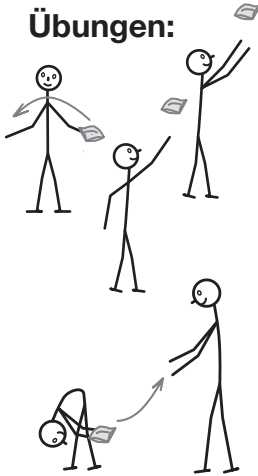
Geschicklichkeits-Kinder / Karte 1



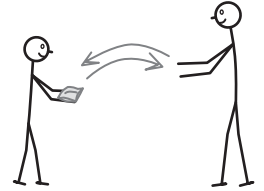
Ihr braucht:

- 1 oder 2 kleine Kissen evtl. Körnersäckchen, *(Wenn ihr keine Körnersäckchen habt könnt ihr alte Kniestrümpfe mit Reis, trockenen Erbsen/Bohnen o.ä. befüllen und zuknoten.)*

Übungen:



1. **Werfen und Fangen** *(bitte je nach Alter etwas differenzieren)*
mit beiden Händen / mit einer Hand / von links nach rechts und zurück
2. die gleichen Übungen nur läufst Du dabei durch dein Zimmer
3. zwischen Dir und einem Partner hin und her werfen und fangen mit beiden Händen / mit einer Hand *(linke und rechte Hand!!!)*
4. Stell dich mit dem Rücken zu deinem Partner, die Füße weit auseinander und wirf durch deine Beine hindurch zu deinem Partner.



Im Garten oder auf einer Wiese macht werfen und fangen viel mehr Spaß. Ihr könnt die Kissen nehmen aber natürlich auch einen Ball. Die Übungen bleiben die Gleichen.

Im Wald kann man auch gut werfen. Vor allem Zielwerfen macht hier Spaß. Ihr müsst nicht einmal etwas mitnehmen. Sucht euch Tannenzapfen und versucht bestimmte Ziele zu treffen oder ihr werft einfach so weit wie möglich. *Auf andere Personen achten!!!*



Lauf-Kinder / Karte 1



Ihr braucht:

- viele Kissen, Größe ist egal oder statt Kissen Zeitungspapier *(Auf Teppich legen es besteht Rutschgefahr, oder vorher testen!)*
- mit etwas Abstand im Zimmer oder der ganzen Wohnung verteilen *(wenn die Eltern damit einverstanden sind)*

Übungen:



1. lauft ein im **Slalom** um die Kissen, nehmt immer den gleichen Weg
2. lauft rückwärts die gleiche Slalomstrecke ein paar Mal
3. hüpf die Strecke auf einem oder beiden Beinen entlang
4. **Inselhüpfen** - jetzt sind die Kissen eure Inseln
Geht, hüpf oder krabbelt von Insel zu Insel ohne den Boden zu berühren.
Aber Achtung!!! Im Wasser zwischen den Inseln sind kleine Kitzelmonster unterwegs, wenn ihr das Wasser berührt werdet ihr durchgekitzelt.
5. Besonders viel Spaß macht ein **Hindernislauf**, versucht die ganze Wohnung zu durchqueren ohne von den Kitzelmonstern erwischt zu werden. Nutzt dafür alles worauf ihr stehen könnt und dürft - Stühle, Hocker oder das Sofa. Achtung! Der Teppich gehört zum Wasser!

Begleitet eure Kinder und unterstützt sie bei Kletteraktionen (... auch zum Schutz eurer Wohnungseinrichtung).

Eure Kinder lernen was sie können und was nicht - aber auch was sie dürfen und was nicht.

Im Garten oder Wald kann man aus je 4 Stöcken die Felder legen die man benutzen muss.

Kletter-Kinder / Karte 1

Ihr braucht: - einen standfesten, kräftigen Erwachsenen

Übungen:



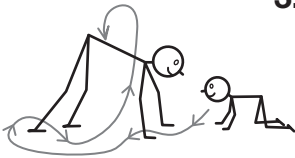
1. Klotz am Bein

Ihr setzt euch auf den Fuß eines Erwachsenen, schlingt die Arme und Beine ganz eng um das Schienbein und haltet euch richtig fest. Nun könnt ihr „spazieren“ getragen werden. Das ist für die Erwachsenen ganz schön anstrengend, darum setzt euch auch mal auf das andere Bein.



2. Klettergerüst

Der Erwachsene stellt sich in die Grätsche (mit gebeugten Beinen) und versucht ganz still und fest genau so zu bleiben während du an ihm hoch und drum herum kletterst.



3. Schlangenklettern

Der Erwachsene stellt sich ganz fest auf Hände und Füße und du schlängelst dich durch die Beine, Arme unter dem Bauch und über den Rücken entlang.



Balancier-Kinder / Karte 1

Ihr braucht:

- viele Kissen, Größe ist egal oder statt Kissen Zeitungspapier (Auf Teppich legen sonst besteht Rutschgefahr oder vorher testen!) mit etwas Abstand im Zimmer oder der ganzen Wohnung verteilen (wenn die Eltern damit einverstanden sind)
- einen Besen mit langem Stiel

Übungen:



1. Faultierkrabbeln

Wisst ihr wie sich ein Faultier bewegt? Gaaanz laaangsaam! Also krabbelt auf allen Vieren ganz langsam über die Kissen/Zeitungen. Besonders gut seid ihr, wenn ihr einen Arm und ein Bein gleichzeitig und lange in der Luft halten könnt.

Ach ja! Nicht den Boden berühren, da warten die kleinen Kitzelmonster, sie kitzeln euch wenn ihr den Boden berührt.



2. Im Flamingo-Gang

Bewegt euch ganz langsam von Kissen zu Kissen und steht lange auf einem Bein.



3. Besenbalancieren

Legt einen Besen auf Kissen damit er gerade liegt und balanciert über den Besenstiel.

Kraft-Kinder / Karte 1



Ihr braucht:

- ein oder zwei kräftige Erwachsene
- einen Besen mit stabilem Stiel oder einen Stab

Übungen:

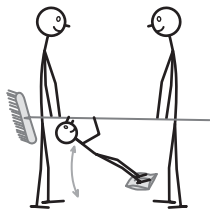


1. Lufttradfahren

Die Erwachsenen legen sich den Stab auf eine Schulter und halten ihn fest. Jetzt kannst Du Dich daran hängen und wie beim Fahrradfahren die Beine bewegen

2. Luftpumpe

Hängt euch wieder an den Stab und zieht beide Knie gleichzeitig 10 Mal so dicht wie möglich an euren Bauch.



3. Luftklimmzüge

Die Erwachsenen halten den Stab mit den Händen. Das Kind macht einen Schrägliegehang (Füße am Boden, Hände am Stab) der Körper ist ganz gerade. Jetzt versuchst du mit der Nasenspitze den Stab zu berühren.

Sollte nur ein Erwachsener dabei sein legt ein Ende des Besens auf ein hohes Möbelstück oder in ein Regalfach. Mit einem Kissen darunter rutscht der Stab nicht und die Möbel werden nicht beschädigt.

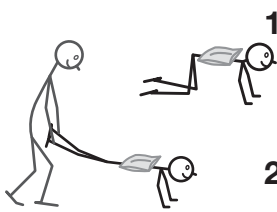


Aufräumkarte



Übungen:

Schubkarre fahren oder **Baustellenkipper** für kleine und große Kinder



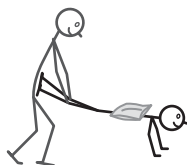
1. geht in die Bankstellung und legt ein Kissen, Spielzeug oder „Sportgerät“ welches ihr eben benutzt habt, wie einen großen Stein auf den Rücken, der Baustellenkipper räumt alles weg.



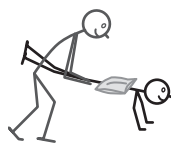
2. Mama oder Papa halten die Füße hoch und ihr lauft auf den Händen zum Ablageplatz (z.B. Sofa oder Sessel) ... die Schubkarre rollt los!

3. ... und die schwierigste Arbeit ... klettert auf das Sofa ohne den Stein auf dem Rücken zu verlieren und kippt ihn dort ab.

Ist Euer Kind noch sehr klein oder hat Schwierigkeiten beim Laufen auf den Händen könnt ihr es folgendermaßen unterstützen:



a) halten an den Knien,



b) halten unter der Hüfte, Füße links und rechts an euren Hüften



c) oder normal krabbeln, die Eltern sind der Lotse und zeigen dem „Baustellenkipper“ nur mit Arm-bewegungen wo es lang geht (evtl. interessante Umwege)