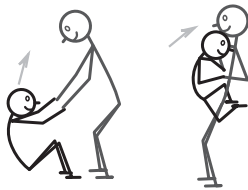


Turn-Kinder / Karte 2

- Ihr braucht:**
- eine dicke Decke für den Boden
 - ausreichend Platz

Übungen:



1. **Purzelbaum** - Ihr hockt euch wie ein Häschen hin und setzt die Hände vor euch auf den Boden. Jetzt stützt ihr euch auf die Hände und setzt den Kopf auf den Boden. Wenn ihr eure Beine streckt kullert ihr über Kopf und Rücken einmal herum und landet wieder im Sitzen oder in der Hocke.

(Hilfe geben die Eltern am Besten links und rechts an den Hüfte indem ihr euer Kind leicht anhebt und nach vorn bewegt.

*NICHT am Po nach vorn schieben wegen der Halswirbelsäule!
Auf Bett oder Couch ist es weicher.)*

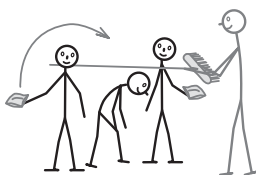
2. Ist der Purzelbaum einigermaßen sicher stellen sich die Eltern vor euch hin, greifen nach der Rolle eure Hände und ihr springt euren Eltern auf die Hüfte.

Auf der Wiese im Garten geht das auch.

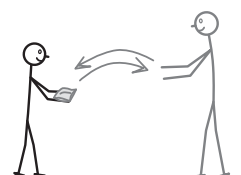
Geschicklichkeits-Kinder / Karte 2

- Ihr braucht:**
- 4 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 über die Leine** nehmt euer Körnersäckchen und werft es über eine gespannte Leine oder eure Eltern halten einen Stab (Besenstiel) waagrecht hoch. Lauft auf die andere Seite und versucht es dort zu fangen.
2. das Gleiche, nur ist die Leine jetzt tiefer (*ungefähr in Schulterhöhe des Kindes*), du wirfst mit einer Hand, tauchst unter der Leine durch und fängst dort mit der anderen oder beiden Händen.
3. zwischen Dir und einem Partner hin und her werfen und fangen mit beiden Händen / mit einer Hand (*linke und rechte Hand!!!*)



Im Garten könnt ihr die Kissen nehmen aber natürlich auch einen Ball.

Die Übungen bleiben die Gleichen. Im Wald könnt ihr immer andere Äste und Hindernisse finden über die ihr mit Tannenzapfen werft. *Auf andere Personen achten!!!*

Lauf-Kinder / Karte 2

Ihr braucht: - nur eure Eltern und den Esstisch

Übungen: 1. Drei Dinge auf Einmal? Das geht nun wirklich nicht.

Doch! Ihr könnt Spaß haben, Laufen und Helfen.

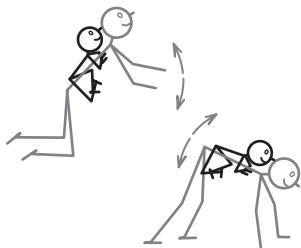
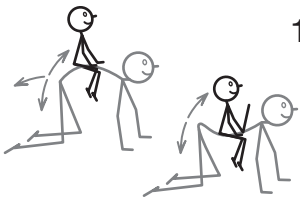
Zum Beispiel beim Tischdecken für das Frühstück oder Abendbrot. Ihr dürft den Tisch decken aber ... ihr müsst jedes Teil einzeln nehmen und es, während ihr um den Tisch herum lauft, an der richtigen Stelle ablegen. Mit ungefährlichen Dingen (z.B. Salzstreuer oder Brettchen) dürft ihr hüpfen. Wenn eure Eltern zu langsam sind den Nachschub bereitzustellen denkt euch ein paar Umwege aus. Als Belohnung bekommt ihr einen dicken Kuss von Mama oder Papa.

(Ich glaube für diese Übung brauchen wir keine Strichmännchen.)

Kletter-Kinder / Karte 2

Ihr braucht: - eine kräftige Person mit Ausdauer
- ein Doppelbett

Übungen: 1. Zunächst fangen wir auf dem Boden an. Die erwachsene Person geht auf allen Vieren und das Kind reitet auf ihr. *(Ihr könnt vorsichtig das Tempo erhöhen und die Richtung wechseln, erst langsam, dann immer schneller. Ihr spürt wie sicher Euer Kind auf euch sitzt.)* Vielleicht auch mal unter dem Tisch durch oder über Hindernisse?!



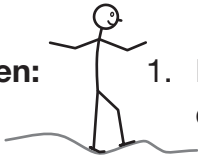
1. **Rodeo-Reiten** *(Es ist ratsam das auf dem Bett zu machen.)*
Du möchtest wieder auf deinen Eltern reiten, aber das Pferd ist bockig und will dich abschütteln. Klammere dich also erst nur mit den Beinen ganz fest. Später wird das Pferd immer wilder, dann kannst du dich auch mit den Armen festklammern. Versuche so lange wie möglich oben zu bleiben.

(Fangt bitte ganz langsam an den Rücken hoch, runter, nach links und rechts zu bewegen, die Schultern oder den Po zu heben und achtet darauf wie fest euer Kind sich halten kann. Ist es ein richtiges Klammeräffchen könnt ihr euch auch aufbäumen, schütteln, im Kreis drehen usw. HINWEIS -> Das ist für alle anstrengend.)

Balancier-Kinder-Karte 2

- Ihr braucht:**
- eine lange, möglichst dicke (Wäsche-) Leine
 - ein paar Hindernisse (Kissen, Trittschen, Spielzeug etc.)

Übungen:



1. Ihr legt die Leine durch alle Zimmer Eurer Wohnung und balanciert darauf entlang - vorwärts und im Rückwärtsgang.



2. Wenn das gut klappt legt ihr **Hindernisse auf die Leine** über die ihr beim Balancieren steigen könnt. Das können Spielzeug, Bausteintürme oder vielleicht die Mama sein - vorwärts und im Rückwärtsgang.



3. Jetzt wird es richtig schwer. Legt jetzt **die Leine über flache Hindernisse** am Boden auf die ihr treten könnt (kleine Trittschen, Kissen usw.). Versuch darüber hinweg zu balancieren - vorwärts und im Rückwärtsgang.

(Achtet darauf dass eure Kinder nur Sachen nehmen auf die sie gefahrlos treten können.)

Kraft-Kinder-Karte 2

- Ihr braucht:**
- einen kräftigen Erwachsenen

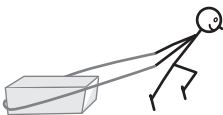
Übungen:



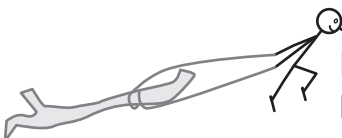
1. Der Erwachsene stellt sich fest hin - wie ein Baum - und ihr versucht ihn weg zu ziehen oder zu schieben.

Achtung! OHNE ANLAUF!

Wenn ihr das 15 Minuten durchhaltet seid ihr richtig gut!



Das geht gut im Garten. Hier könnt ihr gleich etwas helfen. Fragt eure Eltern ob etwas umgeräumt werden soll, bindet es an ein Seil und zieht es an den anderen Ort.



Im Wald könnt ihr einen dicken Ast hinter euch her ziehen und vielleicht irgendwo als Brücke benutzen.

*Die Kinder sollen ziehen oder schieben, **bitte nichts tragen!***

Wenn ein Seil benutzt wird darf es nicht um Körperteile gewickelt werden!