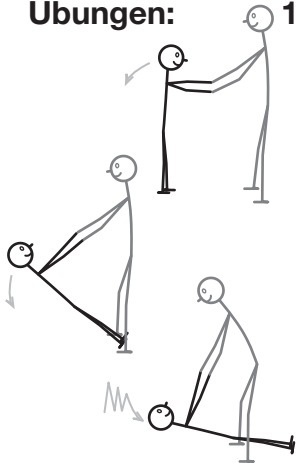


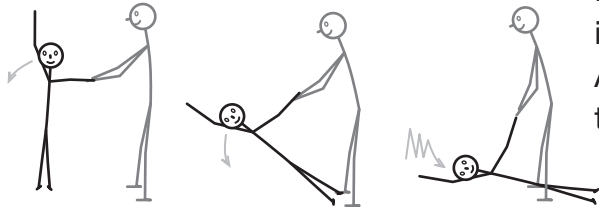
Turn-Kinder / Karte 3

Ihr braucht: - einen kräftigen Erwachsenen

Übungen:



1. Körperspannung ist wichtig. Dafür gibt es das „**Der Baum-Fällt-Spiel**“. Ihr stellt euch hin, beide Arme streckt ihr wie Äste nach vorn und spannt den Körper an, so dass ihr fest wie ein Baum seid. Jetzt greifen eure Eltern eure „Äste“ und lassen euch ganz langsam nach hinten umfallen bis kurz über den Boden. Eure Füße bleiben, wie die Wurzeln des Baumes, fest an einer Stelle, eure Eltern gehen mit den Füßen links und rechts neben dem Baumstamm her und halten die Äste ganz fest. Kurz über dem Boden müssen noch die Blätter abgeschüttelt werden, also schütteln euch eure Eltern und schwingen euch hin und her. Denkt daran dass der Baum ganz fest bleibt und keinen Knick (in der Hüfte) bekommt.



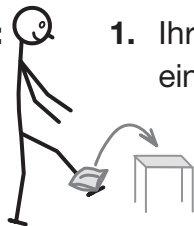
Das kann man auch seitlich machen. Dabei streckt ihr den Ast zum Festhalten zur Seite, den anderen Ast nach oben und „fällt“ ganz langsam zu der Seite wo der Ast nach oben zeigt. *(Seiten wechseln!)*

Wenn ihr ganz fest bleibt können euch eure Eltern im „Rückwärtsgang“ auch wieder hinstellen.

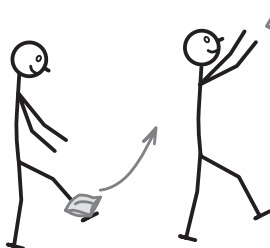
Geschicklichkeits-Kinder / Karte 3

Ihr braucht: - 1 kleines Kissen (evtl. Körnersäckchen)
(Wenn ihr keine Körnersäckchen habt könnt ihr alte Kniestrümpfe mit Reis, trockenen Erbsen/Bohnen o.ä. befüllen und zuknoten.)

Übungen:



1. Ihr legt das Säckchen oder Kissen auf euren Fuß und versucht es auf einem Stuhl/Hocker/Sofa abzulegen.



Wenn das gut klappt versucht das Säckchen mit dem Fuß hoch zu werfen und zu fangen.

Im Garten könnt ihr das auch sehr schön üben, hier kann beim Werfen nichts kaputt gehen und ihr könnt versuchen höher zu werfen.

Im Wald ist es wie im Garten. Wenn ihr das mit dem Säckchen schon sicher könnt versucht es mit einem kleinen Stöckchen.

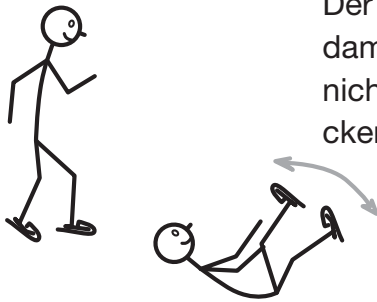
Lauf-Kinder / Karte 3

Ihr braucht: - Pantoffeln, Hausschuhe die hinten offen sind

Übungen:

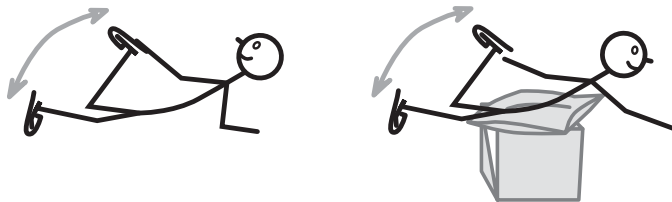
1. Kennt ihr das Märchen vom kleinen Muck?

Der hat Schnell-Renn-Pantoffeln gefunden, angezogen und ist damit lange durch die Wüste gerannt. Aber er konnte die Pantoffeln nicht stoppen. Also hat er sich mit zappelnden Füßen auf den Rücken gelegt und versucht die Pantoffeln abzuschütteln.



Ihr könnt sie auch sitzend, auf dem Bauch liegend oder auf einem Hocker liegend versuchen abzuschütteln.

Wenn Ihr „ordentliche“ Kinder seid versucht ihr mit der Hand die Pantoffeln auszuziehen.



Kletter-Kinder / Karte 3

Ihr braucht: - ein Erwachsener mit Kraft in den Armen und Beinen
- für den Garten eine Decke

Übungen:

1. Eure Eltern legen sich auf den Rücken und stellen die Füße leicht geöffnet dicht an ihre Po. Ihr stellt euch mit den Füßen links und rechts neben die Hüften eurer Eltern und setzt euch auf die Knie eurer Eltern. Jetzt können eure Eltern eure Füße anheben. Fallt nicht runter!

Ihr könnt auch euren Eltern die Hände geben, mit den Füßen auf die Knie eurer Eltern steigen und den Po nach oben strecken. (Armkraft – Stützen ist für beide wichtig!)

Armkraft für Eltern geht auch. Ihr dreht euch um, stützt ihr die Hände auf die Knie eurer Eltern und sie heben euch an euren Füßen in die Luft.

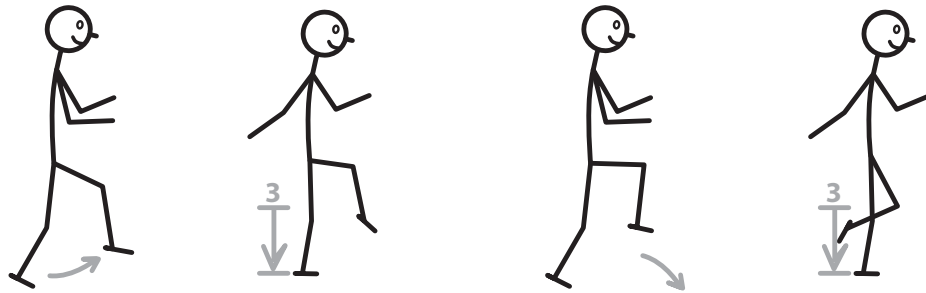


Das geht auch gut im Garten oder auf einer Wiese, da solltet ihr eine Decke darunterlegen.

Balancier-Kinder-Karte 3

- Ihr braucht:**
- eigentlich nichts
 - beim Spazierengehen -> Eltern die sehr langsam unterwegs sind

- Übungen:**
1. **Seithüpfen mit Eisposition.** Ihr stellt euch auf ein Bein und macht einen großen, leicht gehüpften Schritt nach schräg vorn auf das andere Bein. Dort bleibt ihr ganz still stehen und zählt bis drei. Dann geht's genau so auf das andere Bein. Schwierig ist das ganz besonders wenn ihr das rückwärts macht.



Das geht auch gut im Garten oder beim Spazierengehen wenn die Eltern zu langsam unterwegs sind. Wenn ihr draußen den Rückwärtsgang einlegt achtet immer darauf was hinter euch ist! Ihr könnt euch mit Stöckchen kleine Vierecke legen oder Gehwegplatten nutzen in die ihr hineinhüpft. Je weiter sie auseinander liegen um so schwieriger wird es.

Kraft-Kinder-Karte 3

- Ihr braucht:**
- nix

- Übungen:**
1. Stellt euch mit gestreckten Beinen hin und stützt die Hände vor euch auf den Boden. Jetzt lauft ihr mit den Händen nach vorn bis euer Körper gestreckt ist (Liegestütz-Position) und dann einmal in einem großen Kreis um eure Füße drum herum. Dann geht's wieder zurück. Wenn das gut klappt machen wir es etwas schwieriger.



Ihr stellt euch auf ein Bein, streckt das Andere nach hinten, die Hände setzt ihr wieder vor euch auf den Boden und lauft nach vorn und um eure Füße herum. Alles mit einem Bein in der Luft und laufen nur mit den Händen.

