

Hallo liebe Kinder,

es sieht wohl so aus, als ob wir noch länger kein Sport machen könne. Wenn ihr trotzdem etwas machen möchtet, hier ein paar Ideen.

- Beweg dich wie ein Tier einmal um den Esstisch:
 - sei eine Katze
 - sei ein Frosch
 - sei eine Schlange
 - sei ein Schmetterling
 - sei eine Giraffe
 - sei ein Pinguin
 - steh wie ein Storch
 - sei dein Lieblingstier

- Springe aus dem Stand soweit du kannst. Du stellst die Füße nebeneinander, gehst etwas in die Hocke und los geht's. Springst du so weit wie deine Mutter oder dein Vater?

- Leg dir vier kleine Kissen oder Socken auf den Boden. Jedes Kissen/Socken hat einen Abstand von etwa 3 Schritten.
 - Springe über die Kissen
 - Laufe Slalom um die Kissen
 - Springe auf einem Bein um die Kissen
 - Gehe Rückwärts im Slalom um die Kissen
 - Fällt die noch etwas ein?

- Hast du ein Lieblingslied? Denk dir dazu einen Tanz aus. Zeige diesen Tanz deinen Eltern oder Geschwistern. Vielleicht tanzen sie ja mit?

Bleibt Gesund und ich hoffe wir turnen bald wieder zusammen.

Viele Grüße

Birte