

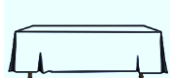


Turnstunde daheim mit den Kleinsten



Auch für Kinder die gerade mal am Finger gehen oder schon gut krabbeln!

Mit allem was die Wohnung so hergibt,
den Kindern einen Parcours zum Raufsteigen,
Runterspringen, Durchkrabbeln bauen.



Das Ganze mit Musik untermalen.

Kinderlieder vom Handy oder Tablett gibt's in riesiger Auswahl

**Liebe Eltern, bitte ihr Kind immer begleiten um Verletzungen zu vermeiden.
Miteinander macht's mehr Spaß😊!**



Vor dem Turnen ev. auflockern mit dem Bewegungsspiel von Seite 2!

- 📌 Stühle aneinanderreihen, unten durchkrabbeln lassen, über die Sitzfläche gehen lassen.
- 📌 Die Stühle können auch mit Decken abgehängt als Tunnel oder Höhle Spaß machen.
- 📌 Am Ende der Stühle einen Tisch stellen und raufsteigen (ausnahmsweise darf man mal auf den Tisch steigen!)
- 📌 Vom Tisch in die Arme der Eltern springen.
- 📌 Den Parcours an eine Couch anschließen, so dass der Parcours immer länger wird.
- 📌 Über die Couch gehen, springen, krabbeln (Krabbelkinder drüberführen oder einfach krabbeln lassen)
- 📌 Wenn vorhanden einen Kriechtunnel anlegen, einen Ball darin verstecken und so die Kleinsten durchlocken.
- 📌 Einen Berg aus Kissen machen, Kinder "reinwerfen" und kuscheln.
- 📌 Alte Matratzen dienen wunderbar zum Springen, zum Hinfallen lassen und Ausruhen.



Sicherlich entdeckt Ihr bei Euch noch viele Möglichkeiten zum Turnen
und jetzt viel Spaß!

Margot Dietler, EKP-Leiterin Mirskofen
aus dem Online-Angebot des CBW Landshut

Bewegungsspiel:

**Das ist gerade
das ist schief.....**

***Hände rechts und links vom
Körper weg strecken***

**Das ist hoch und das ist tief,
das ist langsam, das ist schnell,**

**Das ist dunkel
das ist hell.**

Augen zuhalten

Um richtig fit fürs Turnen zu sein oder danach zum Entspannen, kann man den ganzen Körper aktivieren, indem wir am Rücken des Kindes in Form einer Massage eine Rücken-PIZZA backen (Anregung „Rücken-PIZZA“)