

Turni Turnfrosch

Kuscheltiertransport

Kategorie: Sport & Bewegung

Es wird benötigt:

- Zwei Zeitungen, oder andere Gegenstände zum Markieren
- Eine Uhr
- Drei bis fünf Kuscheltiere
- Eine Gymnastikturnmatte/Kissen für einen warmen Untergrund

Und los geht's!**Aufbau/Ausgangsposition:**

Die Zeitungspapiere werden je nachdem wie groß du bist ca. 1,5 m bis 2 m auseinander vor dir hingelegt. Alle Kuscheltiere werden auf die rechte Zeitung gelegt. Nun setzt du dich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden, sodass die Füße auf Höhe der Kuscheltiere sind. Das erste Kuscheltier

wird zwischen die Füße geklemmt (vorn Start kannst du noch die Hände zur Hilfe nehmen, danach nehmen die Füße die Kuscheltiere ohne Hilfe der Hände auf). Achet darauf, dass dein Rücken gerade und der Bauch angespannt ist. Während der Übung liegen die Hände am Boden und stützen den Oberkörper.

Ausführung:

Jetzt werden alle Kuscheltiere nach für nach mit den Füßen von der rechten Zeitung zur links Zeitung transportiert. Wenn alle auf einer Seite sind werden sie zurück transportiert.

Familienaufgabe:

Welches Familienmitglied schafft die meisten Kuscheltiertransporte?



Quelle: Waldeckische Landeszeitung

Quelle Text:

Information und Kontakt:
 Landkreis Waldeck-Frankenberg
 Fachdienst Sport und Jugendarbeit
 Südring 2 - 34497 Korbach
 Tel.: 05631/954 – 493 & - 492
 Fax: 05631/954 – 954 9493 & -9492
 www.landkreis-waldeck-frankenber.de
 E-Mail: jugendarbeit@lkwafkb.de.de

