

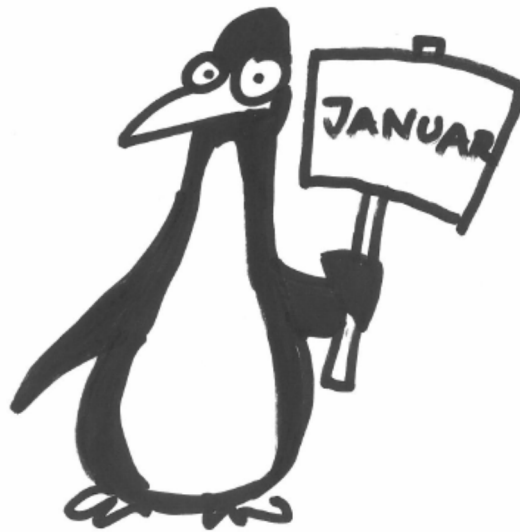
Bewegungsaufgaben für zu Hause



Liebe Eltern

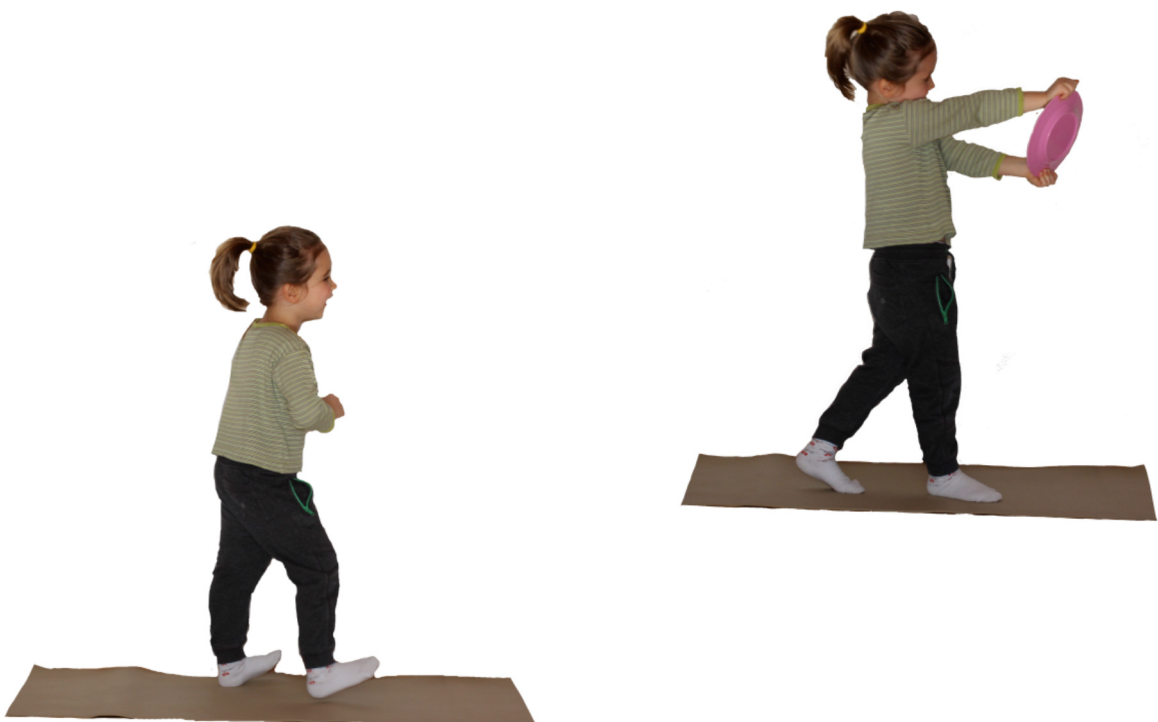
In der Turnstunde erhält Ihr Kind Bewegungsaufgaben, die es während der darauffolgenden Woche zu Hause ausprobieren soll. Bitte unterstützen Sie Ihr Kind dabei. Diese Broschüre gibt Ihnen einen Überblick der Themen und einen Aufgabenbeschrieb mit Fotos.

Aufgabe mit dem Pinguin



Laufen

- Auf den Fersen laufen
- Wettrennen auf einem Spaziergang: sicherer Weg aussuchen und Ziel definieren (z.B. nächster Baum)
- Auf den Zehenspitzen durch die Wohnung stolzieren
- Draussen: Frisbee als Steuerrad, 1. Gang ist langsam, 5. Gang ist sehr schnell, Rückwärtsgang



Aufgabe mit dem Storch



Gleichgewicht

- Auf einem Bein stehen (auf dem Boden, auf einem Kissen, auf dem Bett...)
- Flieger: auf einem Bein stehend die Arme ausbreiten
- Mit dem Kopf in Richtung Boden gehen ohne umzukippen
- Einbeinig die Augen schliessen



Aufgabe mit dem Bär



Rollen und Drehen

- Auf dem Rücken liegen und drehen
- Bärentanz: Auf den Zehenspitzen um die eigene Achse drehen, hüpfen
- Wickelrolle: in Tuch einwickeln lassen und auf dem Bett ausrollen
- Vierfüßlergang: Eltern machen einen Tunnel und Kinder gehen unten durch



Aufgabe mit der Katze

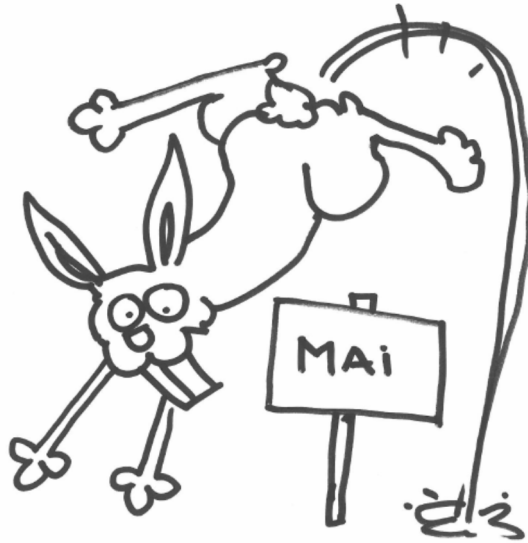


Rückenbeweglichkeit und Rückenmuskulatur

- Katzenbuckel
- Katzenwäsche: Füße zum Kopf und umgekehrt
- Kauerstand und Zehenstand
- Auf dem Boden liegend zusammenrollen und strecken



Aufgabe mit dem Hasen



Hüpfen

- Aus dem Stand hüpfen so weit es geht. Wer kommt am weitesten?
- Ein- und beidbeinig hüpfen (z.B. von einem Zimmer zum nächsten)
- Mit Kreide auf Asphalt zeichnen und hüpfen
- Seitwärts hüpfen, mit Partner seitlich hüpfen und dabei die Hände halten
- Hasenhupf



Aufgabe mit dem Gorilla



Stossen und Stützen

- Kämpfen in Knieliegestütz
- Affengymnastik: im Vierfüssler stehen und eine Hand oder einen Fuss vom Boden lösen
- Schattenboxen: zu zweit einander gegenüber stehen, mit Handflächen gegen Handflächen versuchen, einander durch Stossen und Nachgeben aus dem Gleichgewicht zu bringen
- Sich im Vierfüsslerstand begrüßen



Aufgabe mit dem Maulwurf



Krabbeln und Kriechen

- Auf dem Boden liegend mit den Händen nach vorne ziehen
- Auf dem Boden liegend mit den Händen nach hinten stossen
- Transport durch den Maulwurfengang: im Krabbelgang Gegenstände durch die Wohnung schieben
- Maulwurfengang bauen und durchkriechen: mit Stühlen und Bettdecken
- Als Tatzelwurm durch das Wohnzimmer kriechen



Aufgabe mit dem Seehund



Stützkraft und Körperspannung

- Robbenrundblick: in Bauchlage mit den Armen abstützen und Oberkörper abheben (nicht zu lange im Hohlkreuz bleiben)
- Fang den Fisch: Auf dem Boden liegend Arme abheben und kleine Dinge zurollen/werfen/abfangen
- Am Robbenstrand: Luftmatratze aufpumpen und Luft rauslassen (ein Kind liegt auf dem Rücken, das zweite „pumpt“ den Bauch auf und lässt die Luft wieder raus)



Aufgabe mit der Ameise



Taktil-kinästhetische Wahrnehmung, Körperkontakt

- Im Vierfüßlergang Dinge transportieren
- Partnerakrobatik: Eltern und Kind bauen eine Menschenpyramide (nur auf Schultergürtel und Hüfte stehen)
- Ameisenstrasse: im Vierfüßlergang hintereinander durch die Wohnung krabbeln



Aufgabe mit der Eule



Kopfbewegungen und Rückenbeweglichkeit

- Kannst du deinen Kopf auch soweit herumdrehen wie die Eule?
- Die Füße sind auf dem Boden fixiert, Rumpf auf beide Seiten drehen
- Transportiere etwas zwischen Brust und Kinn
- Nachtflug: mit geschlossenen Augen von der Tür zum Fenster laufen

