



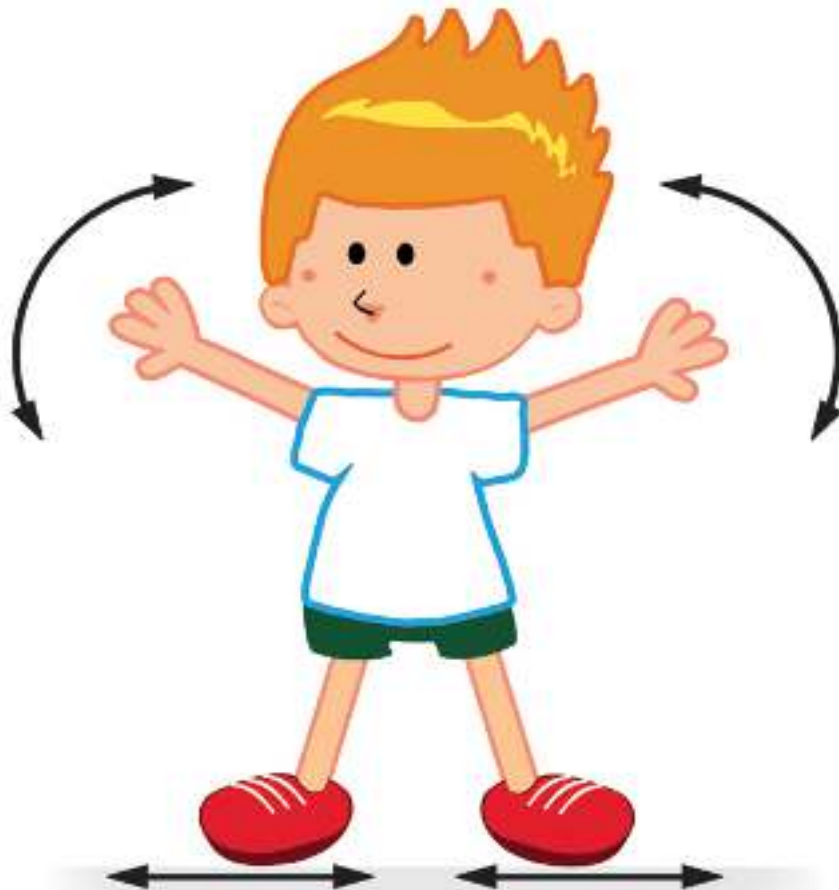
TV WEIL 1884

1

**KINDERTURNEN
MITMACHPROGRAMM**

WARM UP mit dem Hampelmann 😊

Wie viele schaffst du?



Kennt ihr das noch?

Zippel Zappel Mann.....zeig deinen Eltern / Freunden, was du kannst.

Suche eine Bewegung aus, die du gerne zeigen möchtest, dies können die Eltern (Freunde) dann nachmachen. Viel Spaß 😊



TV WEIL 1884

2

KINDERTURNEN MITMACHPROGRAMM

Balance



Balanciere auf der Mauer

Finde noch andere Möglichkeiten, wie du auf der Mauer laufen kannst, wie z.B. rückwärts laufen, hüpfen, seitwärts laufen...



TV WEIL 1884

3

**KINDERTURNEN
MITMACHPROGRAMM**

Rennen



Renne 3x um die Runde Mauer herum.

Passe auf die Steine und Wurzeln auf!!!



TV WEIL 1884

4

**KINDERTURNEN
MITMACHPROGRAMM**

Purzelbaum



Lege dein Handtuch auf den Rasen und versuche darauf einen Purzelbaum zu machen.

Gehe in die Hocke, Hände auf den Boden, Kopf nach unten, Popo hoch und versuche jetzt abzurollen.

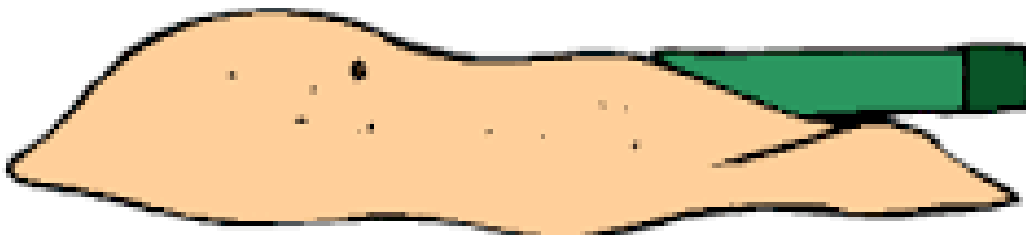


TV WEIL 1884

5

KINDERTURNEN MITMACHPROGRAMM

Weitsprung



Lege dein Handtuch auf den Rasen und versuche mit Anlauf über das Handtuch zu springen. Versuche es quer und vielleicht auch längs!

Vielleicht könnt ihr mit einer Tasche noch eine Hürde bauen.



TV WEIL 1884

6

KINDERTURNEN MITMACHPROGRAMM

Stocktürmchen bauen



Suche 3-5 gleichgroße Stöckchen auf dem Boden und versuche ein Türmchen (kl. Tipizelt) daraus zu bauen.

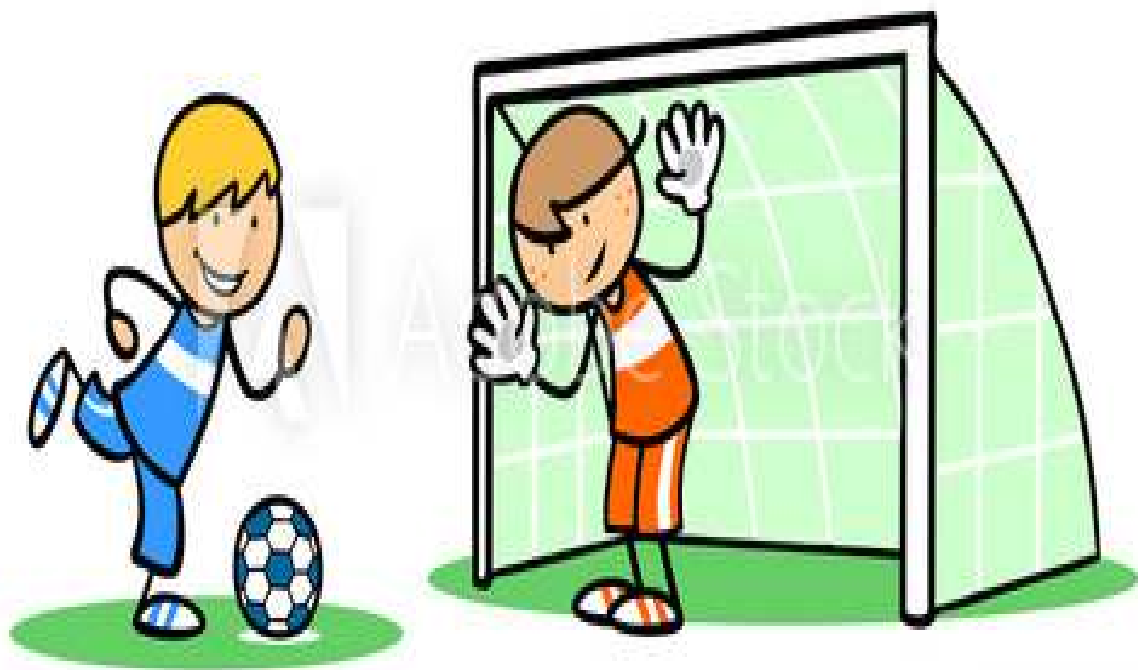


TV WEIL 1884

7

**KINDERTURNEN
MITMACHPROGRAMM**

Fußball spielen



Suche dir ein Fußballtor links unten auf dem Platz.

Versuche das Tor mit dem Ball zu treffen.

Du kannst auch versuchen, den Ball mit der Hand hinein zu werfen.



TV WEIL 1884

8

**KINDERTURNEN
MITMACHPROGRAMM**

Schnelles Rennen



**Markiere ein Start (mit dem Handtuch) und ein Ziel (mit der Tasche)
z.B. 50 Schritte voneinander entfernt.**

Renne so schnell du kannst von A nach B

Vielleicht auch hin und her 😊



TV WEIL 1884

9

**KINDERTURNEN
MITMACHPROGRAMM**

Ballspiele



Werfe den Ball deinem Partner zu und versuche ihn wieder zu fangen.

Oder versucht euch den Ball mit dem Fuß zuzuspielen.

Prellt den Ball auf den Boden, werft ihn in die Luft und versucht ihn wieder aufzufangen.

Findet zusammen ein paar andere Spielmöglichkeiten.



TV WEIL 1884

10

**KINDERTURNEN
MITMACHPROGRAMM**

Kreuz und quer



Laufe die Linien ab:

Du kannst dabei ein Auto nachmachen oder vielleicht ein Flugzeug oder Düsenjet:

langsam, schnell, vorwärts, rückwärts, seitwärts



TV WEIL 1884

11

KINDERTURNEN MITMACHPROGRAMM

Theater



Wenn du den Mut hast, spiele, tanze oder singe deinen Eltern/Freunden etwas vor.

Sei stark und mutig, versuche es einfach! Der Applaus gehört dann ganz alleine dir 😊



TV WEIL 1884

12

**KINDERTURNEN
MITMACHPROGRAMM**

Treppen laufen



Suche dir eine Treppe und laufe sie 3x hoch und runter!

Sei bitte vorsichtig!!

Findest du noch einmal eine Treppe?



TV WEIL 1884

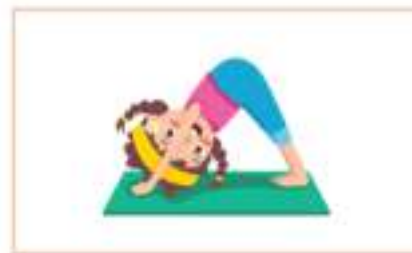
13

KINDERTURNEN MITMACHPROGRAMM

Waldyoga



Baum



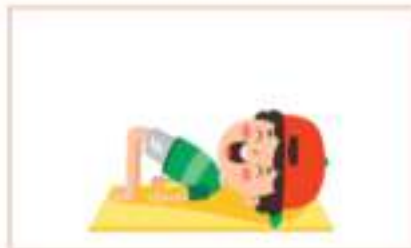
Amisenhügel



Regenwurm



Vogelnest



Wildschwein



Waldluft ein- und ausatmen

Lege dein Handtuch aus und versuche diese Yogaübungen nachzumachen.

Schaffst du alle? Lass dich gerne von deinen Eltern/Freunden unterstützen.

Versuche dabei ganz ruhig zu sein.....und was hörst du?

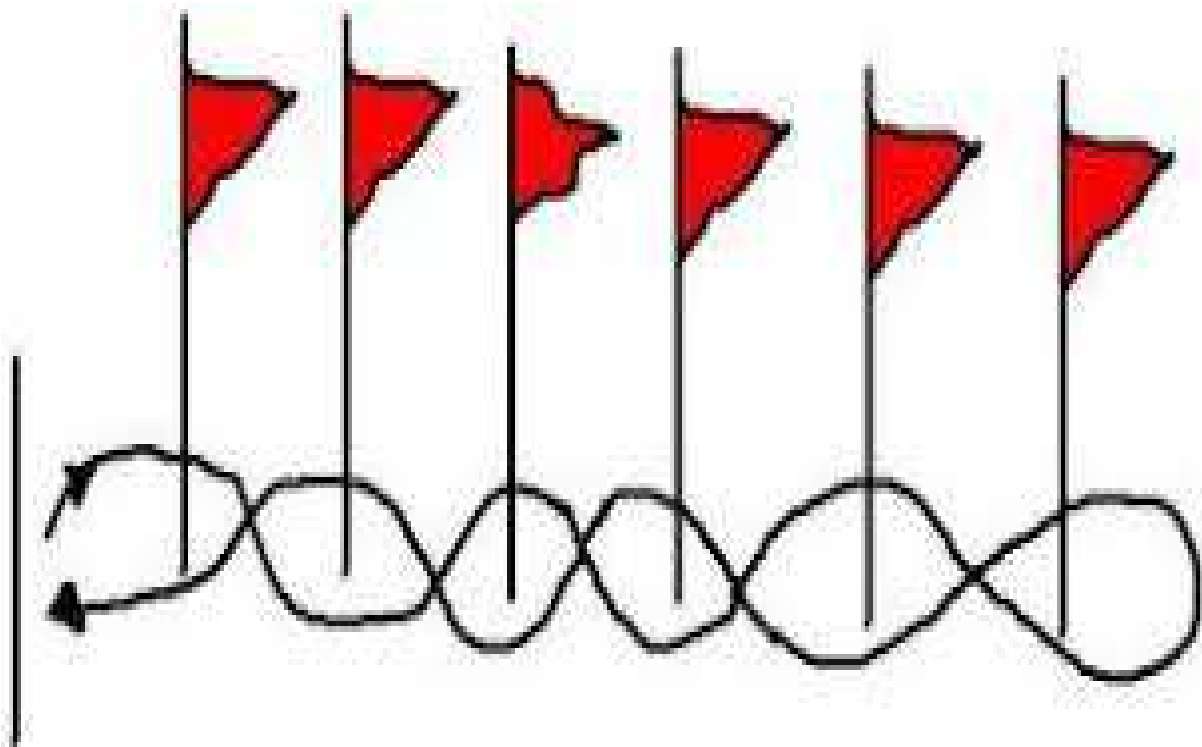


TV WEIL 1884

14

**KINDERTURNEN
MITMACHPROGRAMM**

Slalom



Lege dir mindestens 5 Hindernisse im Abstand von je 3 Schritten auf den Rasen.

Renne um diese Gegenstände herum.

Du kannst auch dabei hüpfen, auf einem Bein hüpfen, rückwärts laufen....vielleicht fällt dir noch eine Möglichkeit ein.

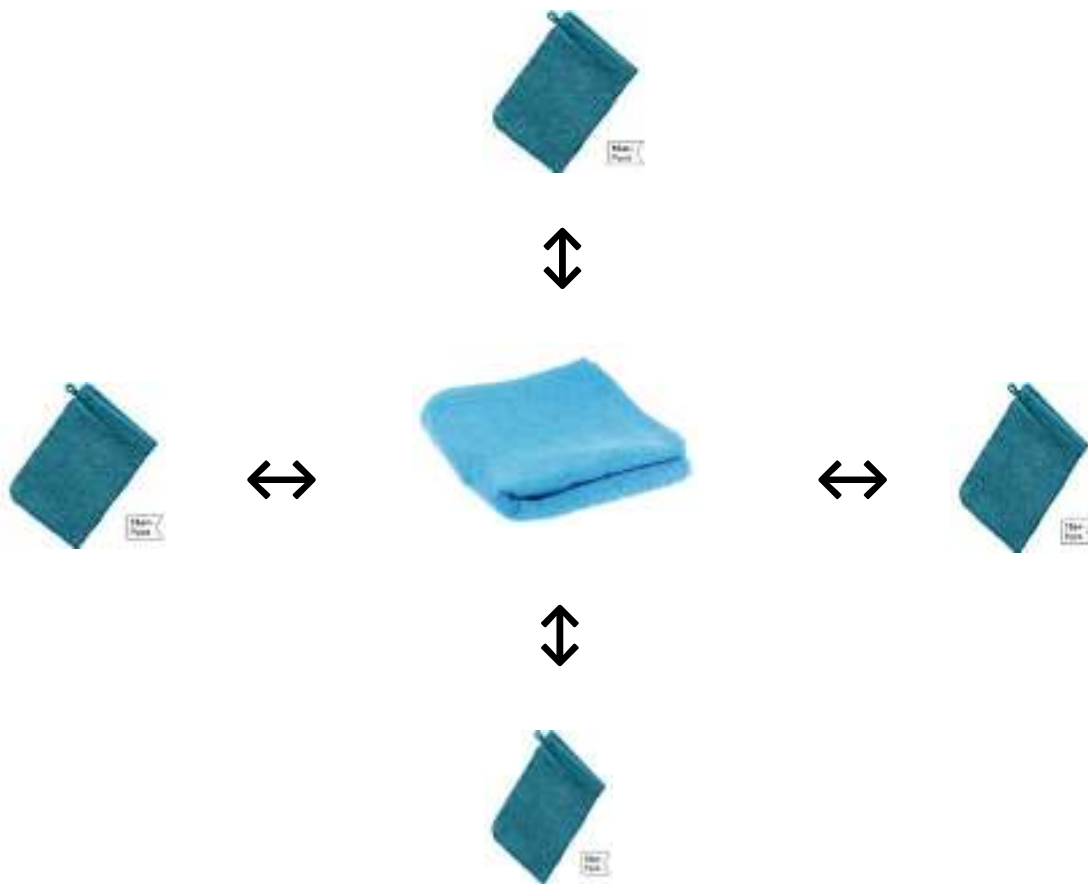


TV WEIL 1884

15

KINDERTURNEN MITMACHPROGRAMM

Orientierung



Lege in der Mitte ein Handtuch klein zusammengefaltet hin.

Jeweils mit 5 großen entfernten Schritten liegt z.B. ein Waschlappen.
(Norden/Osten/Süden/Westen)

Sammele und lege so schnell wie du kannst nacheinander alle 4
Gegenstände auf das Handtuch ab. Dabei darf immer nur 1
Gegenstand geholt und zum Handtuch gebracht werden. Dann erst
der andere Gegenstand holen.



TV WEIL 1884

16

**KINDERTURNEN
MITMACHPROGRAMM**

Steintürmchen bauen



Suche ein paar Steine und baue daraus ein Turm.



TV WEIL 1884

17

**KINDERTURNEN
MITMACHPROGRAMM**

Ziellauf



Suche diese Steinspirale und laufe sie ab.

Siehe dies als dein Ziel an und deinen Erfolg, dass du alles geschafft hast.

Super!!! Gratulation!!!

Wir vom Team des Kinderturnens TV WEIL 1884 sind sehr stolz auf DICH!!



TV WEIL 1884

18

**KINDERTURNEN
MITMACHPROGRAMM**

Siegerfoto



Wenn ihr möchtet, könnt ihr uns gerne Euer

„Ich habe mitgemacht“ Foto zusenden.

Wir freuen uns, wenn es Euch Spaß gemacht hat.

Bleibt weiterhin fit und vor allem gesund!!

Eure Sonja und das ganze Team des Kinderturnen TV WEIL 1884

sonja.gottstein@tvweil1884.de