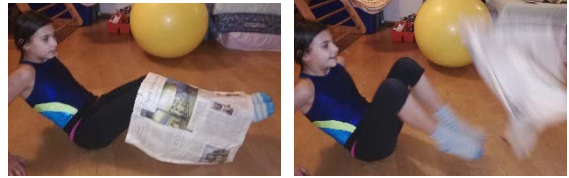


Elter-Kind-Turnen: „Zeitungsjunge Fritz“

Nimm dir ein großes Blatt Zeitung!



1. Aufgabe: Du trägst das Papier 5 Runden lang durchs Wohnzimmer – auf möglichst viele unterschiedliche Arten (weitere Vorgaben gibt es nicht)

Was haben wir gesehen? Ausgestreckter Arm, Kopf, Fuß, zwischen den Beinen, Vorbeugen wie ein Tisch, wie eine Katze, Spinne

2. Aufgabe:

- Grätschstand Rücken an Rücken – Zeitung unten durch geben – oben über den Kopf wieder zurückgeben.
- Grätschstand Rücken an Rücken – seitwärts übergeben „im Kreis rund um eure Hüften“
- Hinsetzen: Leg dir die Zeitung auf den Kopf und setz dich hin und steh wieder auf!
- Leg dich auf den Boden eine Strecke aus Zeitungsblättern auf. Zuerst 4x falten, damit es kleinere Entfernungen wird – später wieder auf groß auffalten
Drüber hüpfen mit beiden Beinen, einbeinig -> später über das größere Blatt
- Bauchlage nebeneinander: Zeitung hinter dem Rücken an den anderen übergeben und vor dem Kopf weiter geben 5x Kreis nach links, 5x Kreis nach rechts

Lied „Schneeflocken hüpfen“

- **Zeitungsjunge Fritz:**

„Fritz wacht auf – er streckt sich und dehnt sich – er hebt die Zeitung auf, klemmt sie sich unter den Arm und geht ins Bad Zähneputzen. Fritz zieht sich die Schuhe. Hoppala, er hat die falschen angezogen. Fritz zieht sich die Schuhe wieder aus und die Gummistiefel an. Da ruft seine Mama: „Fritz, du hast deine Socken vergessen!“ Also zieht sich Fritz die Gummistiefel aus und die Socken wieder an und die Gummistiefel wieder an. (= Knie heben und runterbeugen)

Er öffnet die Türe. Er stapft durchs hohe Gras (hohe Knie). Er muss durch den Fluss – schnell laufen, da ist es ja kalt! Er wartet auf den Bus – dreh dich 2x im Kreis nach rechts, 2x nach links. Der Bus kommt! Fritz steigt ein – oje, es gibt keinen Busfahrer. Fritz nimmt seine Zeitung als Lenkrad. Schlangenlinien fahren – bergauf und noch schneller bergab. Fritz kommt an. Die Straße ins Dorf ist aber lang – er möchte nicht gehen. Er legt die Zeitung auf den Boden – 4x gefaltet und verwendet sie als Scooter. Wind kommt wieder auf.

Ui, es beginnt zu regnen. Fritz hält die Zeitung über den Kopf und läuft. Fritz geht so schnell, dass er das Zeitungsblatt auf dem Bauch geklatscht ohne Hände transportieren kann. Fritz versucht das zunächst auf einer geraden Straße und dann auf einer kurvigen Straße.

Weil die Zeitung so feucht ist, fällt sie auf den Boden in eine Lacke. Spring rein! Aber Vorsicht – Lacken sind rutschig! Fritz springt vorsichtig und probiert aus, wie rutschig die Lacken heute sind.

Fritz möchte matschen und steigt in die Lacke und stampf fest hinein.

Jetzt ist Fritz die Zeitung zerrissen – er macht Zeitungskugeln draus. Und auf zur Zeitungsschlacht!“

Als Abschluss findet noch ein Zeitungskugel – Zielschießen in den Mistkübel statt.“



Twister

Turnen Anfänger:

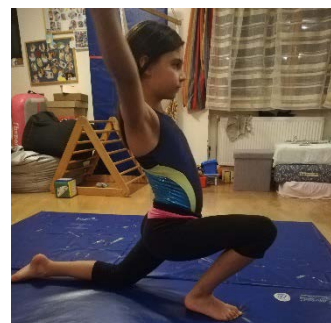
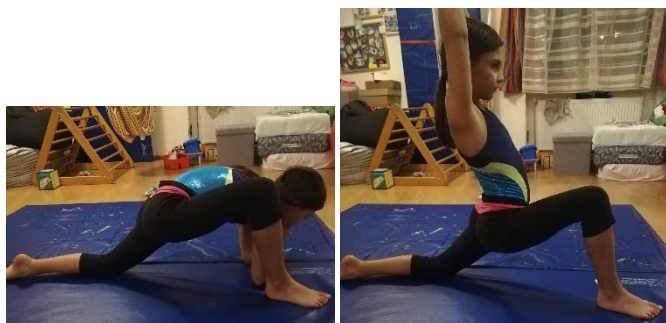
Erwärmen wie immer (siehe Protokoll 1 bis 5) UND



Richtig!



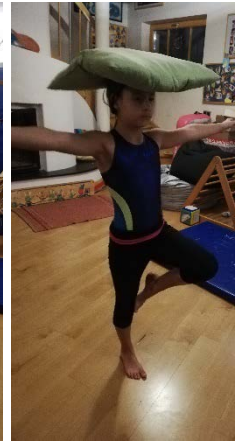
Falsch! Achte auf das Knie!



Kerze – klappen – Kerze – vorrollen und aufstehen (einbeinig und beidbeinig)



Vorübungen für die Drehung:

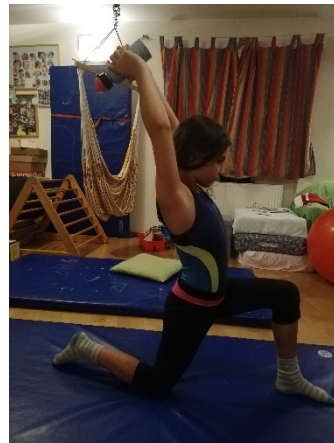


Halten!

Krafttraining:

1) hoch und tief

2) halten



3) Kerze – Becken ablegen – Beine absenken mit und ohne Gewicht!



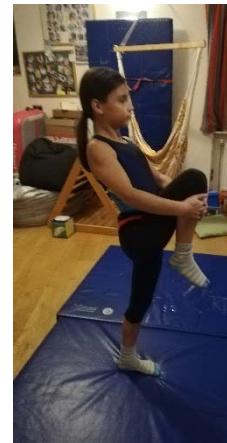
Fehler: ↑ Kinn gehört auf die Brust!



Dehnen – mach es mit Spaß und Abwechslung, aber bitte quäl' dich ein bißchen!



Dehnen kann man überall! 😊



TURNEN Fortgeschrittene:

Drehungen:

- 1) Halte-Übungen siehe S. 3
- 2) Vorbereitung 1 und 2 und drehen und LANDUNG (= völlig gespannt stehen!)

Seite – hinten, dabei aber den Po nicht zu weit nach hinten bringen. Der Schwerpunkt soll vorne bleiben!

ACHTE auf eine genaue Landung – TIPP Schultern zusammen!!

