

Kinderturnen

im neuen Jahr

Liebe Kinder,
viele von euch kennen mich vom Kinderturnen in Harburg.
Auch in 2021 starten wir mit einer Turnstunde zu Hause. Ich
wünsche euch und euren Eltern ein glückliches neues Jahr!



1 Tanzt zum Lied von Rolf Zuckowski
„Es schneit“.



2 Singspiel



*Oberschenkel
klopfen & Klatschen*
„Schneemann,
Schneemann,“



*Oberschenkel
klopfen & Klatschen*
„braver Mann,“



*mit Händen Rock
darstellen*
„hast ein weißes
Röckchen an,“



*Finger auf Nase
zeigen*
„Rübennase im
Gesicht,“



*Mit Händen
wärmen*
„Schneemann,
Schneemann,
friert dich nicht?“

3 Turnen mit Tüchern



Ihr braucht 2 kleine Tücher und jemand der mitmacht.
Fragt doch Mama, Papa oder eure Geschwister.



Tücher hochwerfen und
fangen. Versucht beide
Tücher in der Luft zu halten.



Macht eine Grätsche. Werft die
Tücher zwischen den Beinen durch.
Hintermann fängt. Dann andersrum .



Werft die Tücher so hoch
ihr könnt. Berühren
sie die Zimmerdecke?



Nehmt ein Tuch in jede Hand.
Kreist die Arme wie eine Wind-
mühle in beide Richtungen.



Werft euch beide
Tücher gleichzeitig zu.



Steckt eure Tücher hinten in
die Hose. Der andere
versucht das Tuch zu fangen.

Bestimmt fallen euch noch mehr Übungen ein.

4 Tanzt zum Lied von Volker Rosin
„Ich bin ein kleiner Schneemann“.

