

Turnen mit Alltagsmaterialien

Tücher

Zwischendurch immer mal wieder entspannen:

Im Stand das Tuch mit den Zehen fassen und hochheben (mit rechts und links)

Im Sitzen das Tuch mit den Zehen anheben und damit winken (mit rechts und links)

Im Sitzen das Tuch mit den Zehen des einen Fußes fassen und in der Luft mit den Zehen des anderen Fußes übernehmen.

Im Stand das Tuch mit den Zehen des einen Fußes fassen, auf dem anderen Fuß zu einem anderen Platz hüpfen. Dort das Tuch hinlegen, mit den Zehen des anderen Fußes greifen und auf den eigenen Platz zurückhüpfen.

Im Stand liegt das Tuch vor den Füßen. Die Zehen stehen auf dem Tuch und werden so bewegt, dass es langsam unter die Füße gezogen wird und fast nicht mehr zu sehen ist.

Im Stand das Tuch hochwerfen und mit beiden Händen auffangen.

Im Stand das Tuch hoch über dem Kopf kreisen lassen (mit rechts und links)

Lassen sie die Kinder überlegen, was man noch alles mit diesem Tuch anfangen kann.