

Turnvorbereitung

Thema: „Was ich alles kann“

Schwerpunkte

Durchführung

Übungen zu
Ausdauer,
Kondition, Stärken
der Muskulatur

Dehnen und
Strecken

bewußte Atmung

a. **Einleitung:**

- erwärmende Übungen: Grundbewegungsarten
- V: bei STOP eine bestimmte Übung ausführen – z.B. auf einem Bein stehen
- alle Kinder verteilen sich im Raum

b. **Hauptteil:**

- **Musikgymnastik:**

- Laufen am Platz
- Knie hochziehen
- Fersen an den Hintern
- Hampelmann
- mit Fingern die Zehenspitzen berühren
- Langlaufschritt
- Wedeln
- Rad fahren
- sitzen - immer abwechselnd rechte Zehenspitze vor – tipp – linke Zehenspitze vor – tipp – Ferse zurück, Hände aufstützen
- auf die Fersen setzen und abwechselnd mit dem Hintern nach rechts, dann nach links
- Arme abgewinkelt aufstützen, linken und rechten Fuß abwechselnd aufstützen
- Zehenspitzen aufstellen und Arme abwechseln nach vor – Arme vom Boden abheben

- **Dehnungsübungen:**

- mit Nasenspitze Knie berühren versuchen
- „Äpfel vom Baum holen“
- Füße zusammen, mit Fingerspitzen die Zehen berühren, oder mit der Hand umfassen
- Grätsche, linker Arm über den Kopf, nach rechts beugen, kein Hohlkreuz!
- in der Grätsche bleiben und die Handflächen am Boden auflegen – Knie durchstrecken

- **Atemübungen:**

- Einatmen – Strecken – Körper fallenlassen
- auf den Rücken legen – tief einatmen – Bauch beobachten – ausatmen

c. **Ausklang:**

- Kinder legen sich auf den Rücken und schließen die Augen
- wer von mir gekitzelt wird, stellt sich an der Türe an