

Hallo liebe MuKi's

Für uns alle ist es etwas gewöhnungsbedürftig, dass kein MuKi-Turnen in den Turnhallen stattfindet. Deshalb die Idee: privates kurzes MuKi-Turnen im Wohnzimmer. Hier ein paar Möglichkeiten:

MuKi-Turnen Fit mit em Bär (Bitte dafür Seite 2 ausdrucken und Kärtchen ausschneiden)

MuKi-Bär Kärtchen liegen verdeckt im Wohnzimmer auf dem Boden.

Zur Musik wird (Erwachsener und Kind Hand in Hand) im Wohnzimmer gelaufen/gehüpft/gekrabbelt, etc. Wenn die Musik stoppt, darf das Kind ein Kärtchen umdrehen und gemeinsam wird die abgebildete Übung nachgeahmt.

MuKi-Turnen mit Kopfkissenanzug

Kopfkissenanzug oder Decke an den Ecken halten – auf und ab Bewegungen machen
Zuerst nur die Arme, dann auch in die Hocke und auf die Zehenspitzen gehen.

Als nächstes den Kopfkissenanzug zusammenrollen und eine Rolle hin und her werfen, anschließend etwas Seilziehen machen.

Dann nehmen beide seine Rolle zwischen die Beine und werden so zum Pferdereiter.

In verschiedenen Gangarten (Galopp, Trab, Sprint) kreuz und quer durchs Wohnzimmer.

Im Weiteren die Rolle auf den Boden legen – jetzt springt das Pferd über Hindernisse
Einbeinig und beidbeinig über die Rollen springen.

Als Abschluss die Rolle aufmachen und das Kind auf den Kopfkissenanzug sitzen lassen.

Erwachsener zieht wie ein Schlitten Runden im Wohnzimmer.

MuKi-Turnen mit Legosteinen/Bauklötzen (vier Farben)

Vier Stühle im Viereck mit genügend Abstand dazwischen aufstellen.

In der Mitte einen Berg Legosteine/Bauklötze in vier Farben.

Legosteine/Bauklötze nach Farben sortieren

Vom Haufen auf die vier Stühle farbenrein legen.

Von der Mitte aus....

.... als Frosch hüpfend

... als Schlange auf dem Bauch schlängelnd

... als Elefant trampelnd

dann in der Mitte einen Turm bauen.

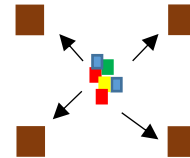
In festgelegter Farb-Reihenfolge die Steine/Klötze stapeln.

In vier verschiedene Gangarten die Steine/Klötze zur Mitte bringen.

z.B. einbeinig / Rot, Hampelmann / Gelb, beidbeinig Grün, auf Zehenspitzen / Blau

Kleiner Freuden-Tanz um den Turm herum ☺ und den Turm gemeinsam krachen lassen.

Anschließend sitzt das Kind in der Grätsche hin und Erwachsener stösst das Kind als wäre es ein Bagger welcher die Steine/Klötze einsammelt.



... als Hase hopsend

... als Pinguin watschelnd

... als Papagei fliegend

MuKi-Turnen mit Stafetten

Wattebausch: 2 lange Stück Schnur parallel zueinander mit 30 cm Abstand auf den Bodenkleben.

Wer hat seinen Wattebausch zuerst ins Ziel gepustet? (Wenn er aus der Bahn fliegt da einsetzen wo er rausflog)



Stühle in einer Reihe hinter hintereinander stellen. Mit Stoppuhr messen, wer schneller untendurch gekrabbelt ist. Wer ist schneller Erwachsener oder Kind?

zwei Durchgänge machen, 1x vorwärts und 1x rückwärts

Weitsprung: Wer ist nach 3 Sprüngen wie weit?

Kind beidbeinig, Erwachsener auf einem Bein (dem schwächeren) ohne dazwischen abzustehen - mehrmals wiederholen

Je nach Zeit könnt ihr natürlich auch mehrere Einheiten kombinieren ☺

Viel Spass wünschen euch eure MuKi-Leiterinnen & euer MuKi-Bär



► Fit mit dem Bär | Dehnen

